

# Goutte

## Qu'est-ce que la goutte?

*La goutte est une forme d'arthrite de type inflammatoire caractérisée par le dépôt d'acide urique cristallisé dans les articulations. La goutte est très douloureuse. Des crises récurrentes de goutte peuvent causer des lésions permanentes aux articulations.*

*Selon de nouvelles études, la goutte est liée au syndrome métabolique (risque accru de maladie du cœur), à l'hypertension (pression artérielle élevée), à la lithiase rénale, à l'obésité et à la dyslipidémie (concentration anormale de matières grasses ou lipides dans le sang) et peut augmenter le risque de crise cardiaque, de diabète et de mort prématurée. La plupart des personnes atteintes de goutte chronique peuvent maîtriser cette maladie à l'aide de médicaments. Un diagnostic précoce réduit les risques d'arthropathies destructrices. Les changements au mode de vie représentent un aspect clé du traitement et peuvent également prévenir ou atténuer bon nombre des pathologies associées à la goutte.*

### LE SAVIEZ-VOUS?

La goutte est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. Selon les estimations, la goutte apparaît tôt ou tard chez non moins de 2 pour cent des hommes de plus de 30 ans et des femmes de plus de 50 ans.

### QUELLE EST LA CAUSE DE LA GOUTTE?

1. Plusieurs facteurs liés à l'alimentation et au mode de vie peuvent entraîner la goutte ou en favoriser l'apparition. Parmi ces facteurs, on trouve la consommation d'aliments riches en purines comme la viande rouge et les fruits de mer, de boissons gazeuses sucrées et de boissons alcoolisées comme la bière. La goutte est le seul type d'arthrite que l'on peut maîtriser en grande partie en changeant son alimentation et son style de vie.
2. L'embonpoint et l'obésité augmentent le risque de goutte.
3. Chez les femmes, le risque de goutte augmente après la ménopause. Ce phénomène s'explique par la diminution des quantités d'oestrogènes dans l'organisme – en effet, les oestrogènes réduisent la concentration d'acide urique.
4. Des antécédents familiaux de goutte peuvent accroître le risque d'apparition de cette maladie. La goutte peut être causée par des troubles métaboliques et des anomalies rénales rares d'origine génétique.
5. D'après la recherche, le gène qui détermine le transport de l'acide urique dans l'organisme peut réduire ou éliminer la capacité du rein à extraire l'acide urique du sang. Selon le type de gène dont on a hérité, le risque d'apparition de la goutte peut être plus élevé que chez les autres personnes.
6. Certains états pathologiques peuvent entraîner la goutte, dont le diabète, l'hypertension (pression artérielle élevée et excès de graisse autour de l'abdomen), une diminution de la fonction rénale et le syndrome métabolique (risque accru de maladies cardiaques).
7. Le risque de goutte peut également augmenter avec la prise de certains médicaments dont les diurétiques utilisés pour l'hypertension et l'insuffisance cardiaque, l'aspirine utilisée à faible dose pour prévenir les maladies cardiaques ainsi que certains médicaments utilisés après une greffe d'organes.

### LA GOUTTE, MALADIE EN PROGRESSION

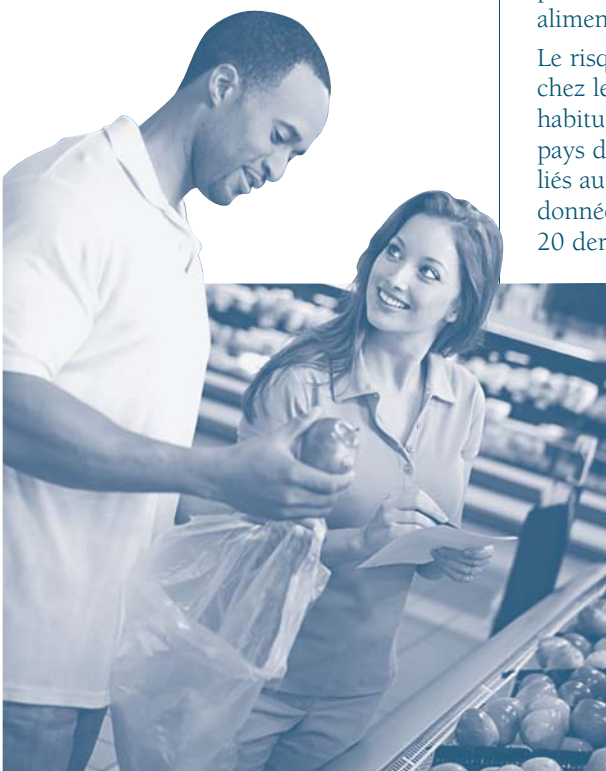
Selon certaines données, la fréquence de la goutte augmente à l'échelle mondiale, phénomène qui pourrait être attribuable aux changements dans les habitudes alimentaires et le mode de vie.

Le risque de goutte et d'excès d'acide urique dans le sang (hyperuricémie) est plus élevé chez les personnes qui émigrent dans des pays où le mode de vie est sédentaire et les habitudes alimentaires sont « occidentalisées » que chez celles qui restent dans leur pays de naissance. Bien que selon certaines études, les facteurs alimentaires et autres liés au mode de vie occidental ne causent pas d'augmentation du risque de goutte, les données montrent tout de même que l'incidence de la goutte a doublé au cours des 20 dernières années.

### TYPES DE GOUTTE

#### 1. Goutte aiguë

Ce type de goutte touche ordinairement une ou quelques articulations. Les crises peuvent commencer la nuit. La goutte aiguë peut être provoquée par une alimentation riche en purines, la consommation d'alcool, la prise de certains médicaments, les interventions chirurgicales, les crises cardiaques et les traumatismes. Les articulations atteintes sont ordinairement rouges, enflées et sensibles au toucher. Les premières crises se résolvent en général au bout de trois à dix jours avec une desquamation de la peau des articulations touchées. Sans traitement approprié, une autre crise plus longue peut survenir. Plus de 50 pour cent des personnes ayant subi une crise de goutte aiguë auront une récurrence dans l'année qui suit. Avec le temps, les crises peuvent devenir plus longues et fréquentes et toucher davantage d'articulations.



*Exemple* : Vous vous mettez au lit en bonne santé et, pendant la nuit, vous êtes réveillé par une douleur aiguë au gros orteil ou parfois à la cheville, au talon ou à l'arche du pied. La douleur est si intense que même le poids des draps sur votre gros orteil devient intolérable. Vous avez beau vous tourner et vous retourner durant la nuit, votre douleur persiste avec la même intensité.

En général, l'articulation située à la racine du gros orteil est la première touchée. La goutte peut se manifester dans presque toutes les articulations, mais survient plus souvent dans celles des membres inférieurs. La bourse et les tendons peuvent également être atteints, ce qui entraîne une enflure importante des tissus mous sous l'articulation du coude. Les tissus mous qui recouvrent l'articulation peuvent devenir rouges, chauds et enflés, symptômes qui ne sont pas observés dans la plupart des autres formes d'arthrite. Avec le temps, l'enflure peut gagner l'ensemble du pied et de la cheville, et il peut devenir impossible de porter une chaussure ordinaire sur le pied dont le gros orteil est enflammé.

## 2. Goutte chronique

Dans certains cas, les crises se prolongent et la maladie devient chronique, s'accompagnant d'une inflammation persistante (phase intercritique). Des cristaux d'acide urique se déposent à l'intérieur et autour des articulations, entraînant la destruction des articulations et des tissus mous qui les entourent. Après de nombreuses années de crises de goutte, certaines personnes entrent dans la phase la plus invalidante. L'inflammation causée par le dépôt de cristaux d'acide urique à l'intérieur et autour des articulations devient permanente et entraîne des lésions. C'est ce qu'on appelle l'arthrite chronique (goutte tophacée). Cependant, la maladie n'évolue ordinairement pas jusqu'à ce stade lorsque la personne atteinte reçoit des soins médicaux et des traitements appropriés.

## COMMENT LE DIAGNOSTIC DE GOUTTE EST-IL ÉTABLI?

La nature de la crise et les articulations touchées sont les principaux critères de diagnostic.

Les analyses sanguines révèlent en général une concentration anormalement élevée d'acide urique. Cependant, une forte concentration d'acide urique dans le sang ne détermine pas à elle seule un diagnostic de goutte. En effet, de nombreuses personnes affichent une concentration élevée d'acide urique sans jamais souffrir de goutte. Pour poser le diagnostic, on prélève un échantillon de liquide articulaire au moyen d'une aiguille. Chez les personnes atteintes de goutte, un examen approprié de ce liquide révèle la présence de cristaux d'acide urique à l'aspect caractéristique.

### ALIMENTATION ET RISQUE DE GOUTTE

#### Aliments qui augmentent le risque

- Viande rouge
- Beurre
- Fruits de mer
- Volaille
- Œufs
- Boissons gazeuses sucrées
- Bière et spiritueux

#### Facteurs et aliments qui diminuent le risque

- Exercice quotidien
- Contrôle du poids
- Produits laitiers allégés
- Multivitamines
- Café
- Utilisation d'huiles végétales pour la cuisson

## QUE FAIRE POUR MAÎTRISER LA GOUTTE?

Le traitement de la goutte vise les objectifs suivants :

1. soulagement des crises de goutte aiguë;
2. prévention d'autres crises;
3. prévention des lésions articulaires;
4. prévention et prise en charge des complications liées à la goutte.

Les mesures préventives comprennent, sans toutefois s'y limiter, des changements au style de vie pouvant empêcher les crises de goutte ainsi que les pathologies associées.

Votre médecin peut vous recommander des traitements médicamenteux et d'autres soins. Parmi les traitements pour les crises de goutte aiguë, on trouve le repos, la glace, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), la colchicine et la cortisone.

Selon la fréquence des crises de goutte et d'autres facteurs, votre médecin déterminera le traitement médicamenteux qui vous convient. L'allopurinol est un médicament couramment utilisé pour réduire la concentration d'acide urique. Vous devrez faire surveiller votre concentration d'acide urique en subissant des analyses de sang à intervalles réguliers. Il s'agit de ramener votre concentration d'acide urique à l'intérieur d'une plage normale afin de prévenir d'autres crises de goutte. Assurez-vous de discuter avec votre médecin de tous les moyens que vous prenez pour maîtriser votre goutte.

Révisé en avril 2008 par Hyon Choi, MD, DrPH, FRCPC

## COMMENT LUTTER CONTRE LA GOUTTE?

### Téléphonez à la Société de l'arthrite

Pour parler à une personne qualifiée pouvant vous fournir soutien et information, composez le numéro sans frais **1.800.321.1433**.

### Inscrivez-vous gratuitement au Registre de l'arthrite

Vous recevrez l'information précise dont vous avez besoin pour prendre en charge votre arthrite et améliorer votre qualité de vie. [www.arthrite.ca/registre](http://www.arthrite.ca/registre)

### Inscrivez-vous au Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA)

D'une durée de six semaines, le Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA) est offert aux personnes arthritiques de même qu'à leurs parents et amis. Les ateliers hebdomadaires de deux heures sont présentés par des animateurs qualifiés possédant une expérience directe de l'arthrite. Dans un cadre interactif, les participants acquièrent une confiance nouvelle dans leur capacité à maîtriser leurs symptômes, apprennent à élaborer des plans d'action pour atténuer les effets de l'arthrite sur leur vie et tissent des liens avec d'autres personnes atteintes d'arthrite. [www.arthrite.ca/pipa](http://www.arthrite.ca/pipa)

### Utilisez des produits Pro Arthrite

La Société de l'arthrite est fière de reconnaître l'apport des fabricants qui ont conçu des produits faciles à utiliser pour les personnes atteintes d'arthrite. Pour consulter la liste complète des produits recommandés par la Société et portant la désignation Pro Arthrite, rendez-vous à l'adresse [www.arthrite.ca/proarthrite](http://www.arthrite.ca/proarthrite).

### Autres renseignements sur la goutte

Les répercussions du mode de vie sur le risque de goutte sont mises en lumière dans une pyramide alimentaire élaborée récemment à l'Université Harvard. Suivre les recommandations qui en découlent (p. ex., perdre du poids, manger sainement et prendre des vitamines) peut vous aider à obtenir les meilleurs résultats possibles en ce qui concerne la maîtrise de votre goutte. Pour consulter cette pyramide et d'autres références, rendez-vous à l'adresse :

[www.arthrite.ca/feuilletgoutte/references](http://www.arthrite.ca/feuilletgoutte/references).

**L'ARTHRITE**  **ÇA SUFFIT!**

Pour appuyer la recherche sur l'arthrite ou en savoir plus, communiquez avec la Société de l'arthrite : 1.800.321.1433 [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca)

  
La Société  
de l'arthrite