

Rédaction le 15 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 15 octobre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/goutte>



La goutte, qu'est-ce que c'est ?

La goutte est une inflammation dans une articulation (arthrite). Une articulation est l'endroit où 2 os se rejoignent. L'inflammation rend l'articulation **douloureuse, rouge, chaude et gonflée**.

L'acide urique, qu'est-ce que c'est ?

Lorsqu'une personne mange des aliments qui contiennent des « purines », comme certaines viandes, certains poissons, ou si elle boit de l'alcool, son corps va fabriquer de l'**acide urique**. Le corps transforme les « purines » en acide urique pour les éliminer. L'acide urique se retrouve ainsi dans le sang.

Comment se développe la goutte ?

La goutte peut se développer chez les personnes qui ont une **grande quantité d'acide urique dans le sang** (hyperuricémie). Lorsque la quantité d'acide urique augmente dans le sang, des cristaux d'acide urique peuvent se former et se déposer dans une articulation. Cela provoque une réaction inflammatoire : la goutte.

Chez qui et à quelle fréquence ?

La goutte touche 5 à 28 hommes sur 1000 et 1 à 6 femmes sur 1000. Elle est donc plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. Le risque d'avoir la goutte augmente avec l'âge.

Comment reconnaître la goutte ?

Le premier signe (symptôme) de la goutte est, souvent, **une articulation qui fait brusquement très mal, la nuit**. La goutte touche le plus souvent le gros orteil (podagre), le pied, la cheville, le genou, les doigts, le poignet ou le coude.

L'articulation est **rouge, gonflée et chaude**. En général, toucher, même légèrement, cet endroit est presque insupportable.

La goutte s'accompagne parfois d'une légère fièvre.

Chez une personne qui a la goutte depuis un certain temps, l'accumulation des cristaux d'acide urique dans l'articulation forme des bosses sous la peau (tophi).

Comment est posé le diagnostic de la goutte ?

Pour poser le diagnostic, votre médecin vous pose des questions. Il ou elle peut aussi proposer de vous examiner et de faire des examens complémentaires.

Votre médecin pose des questions

Votre médecin vous demande, par exemple, si :

- c'est la première fois que vous avez une inflammation dans une articulation ;
- vous avez mal à d'autres endroits ;
- vous avez d'autres problèmes de santé ;
- vous prenez des médicaments.

Votre médecin peut également discuter avec vous de vos habitudes alimentaires.

Votre médecin propose de vous examiner

Le but de l'examen est de vérifier :

- si l'articulation est rouge, gonflée ou chaude ;
- les autres articulations ;
- si vous avez une blessure.

Votre médecin propose des examens complémentaires

Votre médecin peut demander une **prise de sang** pour vérifier le taux d'acide urique dans votre sang. Au moment de la crise de goutte, la prise de sang ne montre pas toujours un taux d'acide urique élevé. Il faut attendre 2 semaines après la crise pour que la prise de sang soit plus fiable.

Votre médecin peut aussi avoir besoin d'une analyse du liquide qui se trouve dans l'articulation (ponction articulaire).

Que pouvez-vous faire ?

Consultez rapidement un ou une médecin si :

- Vous avez des signes (symptômes) de goutte.
- L'inflammation dans l'articulation est proche d'une blessure de la peau :
 - Des bactéries peuvent entrer dans le corps par la blessure et infecter l'articulation.

Pensez à informer votre médecin si vous avez été malade à cause d'un microbe peu de temps avant ou si vous avez eu une piqûre de [tique](#).

Vous pouvez mettre du froid, par exemple, une poche de glace (*cold pack*) entourée d'un tissu, sur l'articulation pour soulager la douleur.

Vous pouvez aussi prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien ([AINS](#)), par exemple, l'ibuprofène ou le naproxène. Il est important d'utiliser l'AINS à la **plus petite dose possible**, pendant la **plus courte durée possible**. Ainsi, vous diminuez le risque d'effets indésirables sur l'estomac, le cœur ou les reins. Si vous souhaitez utiliser un AINS, demandez l'avis d'un ou une professionnel·le de la santé.

Si vous avez souvent des crises de goutte, cela peut vous aider de faire attention à votre [mode de vie](#), par exemple :

- perdre du poids en cas d'excès de poids ;
- augmenter votre activité physique ;
- manger moins souvent certains aliments riches en « purines », par exemple :
 - certaines viandes, par exemple, les abats et le gibier,
 - certains poissons, par exemple le thon, les anchois et les sardines,
 - les crustacés,

- l'alcool, surtout la bière ;
- choisir des produits laitiers qui sont faibles en matière grasse, par exemple, le lait et les yaourts.

Éviter complètement les aliments avec des « purines » n'est pas possible.

Que peut faire votre médecin ?

Pour calmer l'inflammation, votre médecin peut vous proposer un traitement, par exemple :

- un anti-inflammatoire non stéroïdien ([AINS](#)) ;
- une injection d'une préparation à base de cortisone dans l'articulation.

En cas de crises de goutte fréquentes, des médicaments existent pour réduire le taux d'acide urique dans le sang. C'est ce que l'on appelle un traitement de fond. Cela permet de diminuer le risque d'avoir une nouvelle crise de goutte.

Rédaction le 15 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 15 octobre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/goutte>



Liens Utiles

- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>
- Ibuprofène
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6866>
- La pyramide alimentaire
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>
- Tophus (image)
<https://www.dermis.net/dermisroot/fr/24001/image.htm>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- Alcool, le point sur votre consommation
<http://stopouencore.be/alcool.php>
- Aide alcool
<https://aide-alcool.be/>
- Activité physique
<http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Trouver un·e médecin nutritionniste
<http://www.sbmh.org/membres/>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00451>