



# Arthrite chez l'adulte

## Une arthrite, qu'est-ce que c'est ?

Une arthrite est une **inflammation** d'une articulation.

## Une articulation, qu'est-ce que c'est ?

Une articulation est l'endroit où 2 os se rejoignent :

- une extrémité a généralement une forme arrondie, l'autre une forme plate ou creuse. Les deux extrémités s'emboîtent l'une dans l'autre ;
- l'extrémité de chaque os de l'articulation est recouverte d'une couche de cartilage ;
- l'articulation est enveloppée dans une gaine, la capsule articulaire. La face interne de cette capsule est également recouverte d'une membrane synoviale ;
- cette membrane produit un lubrifiant, le liquide synovial, qui permet à l'articulation de bouger facilement.

## Une arthrite, qu'est-ce que c'est ?

Une arthrite est une inflammation articulaire.

- Si une seule articulation est enflammée, on parle de **monoarthrite**.
- Si plusieurs articulations sont enflammées, on parle de **polyarthrite**.

Les principaux signes de l'inflammation d'une articulation sont :

- **gonflement** de l'articulation ;
- **rougeur** de la peau au niveau de l'articulation ;
- **chaleur** au niveau de l'articulation ;
- **douleur** au niveau de l'articulation et limitation des mouvements.

Souvent, en cas d'inflammation, la membrane synoviale produit plus de liquide dans l'articulation ce qui empêche l'articulation de fonctionner normalement.

## Quelles sont les causes d'une arthrite ?

Les causes d'inflammation articulaire (arthrite) sont très nombreuses. Une arthrite peut être **traumatique** ou **non traumatique**.

Les arthrites traumatiques sont causées par un accident, par exemple un accident sportif.

Les arthrites non traumatiques sont causées par une infection (arthrite infectieuse) ou non (arthrite aseptique) :

- l'arthrite aseptique est la plus fréquente, par exemple :
  - la [polyarthrite rhumatoïde](#),
  - la [goutte](#). C'est le cas 2 fois sur 10,
- l'[arthrite psoriasique](#) ;
- une arthrite causée par une autre maladie, par exemple par une [maladie inflammatoire chronique des intestins](#). C'est ce que l'on appelle une [arthrite réactionnelle](#) ;
- l'arthrite infectieuse (arthrite septique) est causée par un virus ou une bactérie, dans l'articulation. C'est le cas moins de 1 fois sur 10.

Dans certains cas, on ne trouve pas la cause. C'est le cas un peu plus de 3 fois sur 10. On parle alors d'arthrose primaire (ou idiopathique).

## Quelle est la fréquence de l'arthrite chez l'adulte ?

Pour 10 000 adultes, on compte 25 personnes avec de l'arthrite.

## Comment reconnaître une arthrite ?

L'arthrite peut se manifester par :

- un gonflement de l'articulation ;

- une chaleur au niveau de l'articulation ;
- une rougeur au niveau de l'articulation ;
- une douleur ;
- une raideur de l'articulation ;
- une limitation des mouvements (limitation fonctionnelle) : certains mouvements sont plus difficiles ou même impossibles, à cause du gonflement et de la douleur.

Une monoarthrite touche surtout les grandes articulations comme :

- le genou ;
- la hanche ;
- l'épaule.

Une polyarthrite touche surtout les petites articulations comme celles des doigts.

La goutte commence très souvent à la base du gros orteil.

Au fil du temps, les articulations touchées peuvent se déformer, surtout au niveau des mains.

### **Comment le diagnostic d'arthrite est-il posé ?**

Il existe beaucoup de causes possibles d'arthrite. Il faut donc parfois quelques semaines à quelques mois pour poser le bon diagnostic.

### **Discussion**

Votre médecin vous pose quelques questions. Par exemple :

- Avez-vous eu un accident ?
- Depuis combien de temps avez-vous des symptômes ?
- C'est la première inflammation ? Est-ce déjà arrivé (rechute) ?

- Avez-vous de la fièvre ?
- Vos articulations sont-elles raides après une période de repos ?
- Des personnes souffrent-elles de rhumatisme dans votre famille ?
- Avez-vous d'autres maladies ?
- Avez-vous eu des problèmes de peau, des problèmes digestifs ou urinaires récemment ?

## **Examen clinique**

Votre médecin examine vos articulations pour savoir s'il y a réellement de l'inflammation articulaire. Typiquement, une articulation enflammée bouge moins bien (limitation fonctionnelle). S'il y a des signes classiques d'inflammation, l'arthrite est très probable.

## **Examens complémentaires**

Les examens complémentaires peuvent être :

- une ponction pour retirer le liquide de l'articulation (ponction articulaire) :
  - en cas d'arthrite traumatique, le liquide contient surtout du sang ;
  - en cas d'infection, le liquide est plutôt trouble à purulent ;
  - en cas de maladie rhumatismale, le liquide est jaune transparent ;
  - le liquide est envoyé au laboratoire pour d'autres analyses, par exemple :
    - recherche de cristaux d'acide urique pour poser le diagnostic de goutte,
    - culture pour rechercher une infection ;

- une prise de sang, par exemple :
  - nombre de globules blancs. Il y a plus de globules blancs en cas d'infection ;
  - acide urique, pour la goutte. Mais l'acide urique peut être normal ou bas pendant une crise de goutte ;
  - facteurs inflammatoires ;
- une analyse d'urine en cas d'écoulement urétral ou de rapport sexuel à risque ;
- une analyse de selles en cas de problèmes gastro-intestinaux.

### **Que pouvez-vous faire ?**

Si vous souffrez d'arthrite, ne restez pas sans rien faire. Mais ne prenez pas de traitement de votre propre initiative si vous ne connaissez pas la cause de votre arthrite. Consultez votre médecin.

Vous pouvez mettre de la glace sur l'articulation enflammée.

Essayez de ne pas trop bouger l'articulation enflammée. Si nécessaire, vous pouvez utiliser des béquilles pendant un petit temps.

Si vous souffrez de [goutte](#), il vaut mieux éviter :

- les boissons sucrées et alcoolisées,
- la viande (filet de veau, porc ou agneau) en trop grande quantité,
- les crustacés (homard, moules),
- les abats (foie, rognons, ris de veau).

### **Que peut faire votre médecin ?**

Si votre médecin connaît la cause de votre arthrite, il ou elle peut vous proposer un traitement, par exemple :

- 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.
- en cas de monoarthrite non infectieuse (aseptique), une [infiltration](#) de cortisone ;
- en cas de crises de [goutte](#) fréquentes, l'allopurinol.

Si votre médecin pense à une arthrite infectieuse ou à une [polyarthrite rhumatoïde](#), ou si le traitement n'est pas efficace, il ou elle vous oriente vers un ou une spécialiste.

Une arthrite infectieuse nécessite généralement l'administration rapide [d'antibiotiques](#) par perfusion.

Pour les affections rhumatismales, un traitement de fond peut diminuer le nombre de crises et éviter les lésions permanentes aux articulations.

Rédaction le 08 avril 2020.

Dernière mise à jour le 08  
avril 2020

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/  
inflammation-articulaire-  
arthrite](https://infosante.be/guides/inflammation-articulaire-arthrite)



## Liens Utiles

- Allopurinol  
<https://www.cbip.be/fr/keywords/allopurinol?type=substance>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé  
<https://www.pharmainfo.be/>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Corticostéroïdes  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/6?frag=4887>

## Sources

- [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)  
<https://ebpnet.be/fr>
- Gout diet: What's allowed, what's not, mis à jour le 25.06.2022, consulté le 05.07.2022  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gout-diet/art-20048524#:~:text=Eat%20more%20fruits%2C%20vegetables%20and,well%2D>