



## Goutte

🕒 paru le 15/10/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La goutte est une maladie rhumatismale qui se caractérise par le dépôt de cristaux d'acide urique dans une articulation (généralement le gros orteil) provoquant une réaction inflammatoire. L'inflammation rend l'articulation douloureuse, rouge, chaude et gonflée. On parle aussi de « podagre » ou de « goutte au pied ». La goutte survient chez les personnes ayant une concentration élevée d'acide urique dans le sang. L'affection peut également être la conséquence de problèmes rénaux et d'une déshydratation.

### Chez qui et à quelle fréquence ?

La goutte touche 5 à 28 hommes sur 1 000 et 1 à 6 femmes sur 1 000. Elle est donc plus fréquente chez les hommes que chez les femmes, souvent à un âge moyen. La goutte se manifeste rarement chez les femmes avant la ménopause et chez les hommes de moins de 25 ans.

### Comment la reconnaître ?

Le premier symptôme de la goutte est souvent une inflammation très douloureuse d'une articulation, la nuit. Chez 5 à 7 personnes sur 10, il s'agit du gros orteil. La cheville, le genou et d'autres articulations de la région du pied sont également fréquemment touchées. L'inflammation est moins courante dans les articulations de la partie supérieure du corps. Une exposition au froid, le stress physique, l'alcool ou l'alimentation contenant beaucoup de « purines » (comme des abats, du gibier, etc.) peuvent déclencher une crise de goutte.

La goutte s'accompagne parfois d'une légère fièvre. L'articulation enflammée est rouge, gonflée et chaude. En général, le moindre effleurement à cet endroit est quasiment insupportable. Chez des personnes qui souffrent de goutte depuis un certain temps, l'accumulation de cristaux d'acide urique forme des bosses sous la peau (tophi).

La goutte n'est pas causée par une infection bactérienne. Si l'articulation enflammée se situe à proximité d'une plaie, il faut consulter le médecin dès que possible. Des bactéries peuvent en effet pénétrer dans l'organisme par la plaie et affecter l'articulation !

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous posera des questions et réalisera un examen clinique détaillé. Il voudra savoir si c'est la première fois que vous avez une articulation enflammée. Il vérifiera également si la douleur se manifeste à d'autres endroits ou si vous avez d'autres problèmes et/ou si vous prenez des médicaments. Il parlera éventuellement avec vous de votre alimentation. Il peut être important de signaler des infections récentes ou de mentionner d'éventuelles piqûres de tiques. L'examen a pour but d'exclure toute plaie, de s'assurer qu'il s'agit d'une articulation enflammée et d'examiner également d'autres articulations. Un examen général peut se révéler judicieux.

Un bilan sanguin est souvent réalisé pour déterminer la concentration en acide urique. La concentration augmente habituellement en cas de goutte, mais les valeurs sont souvent faibles pendant une crise aiguë. En cas de doute sur

le diagnostic, le médecin prélèvera du liquide articulaire pour l'analyser au microscope.

### Que pouvez-vous faire ?

Une articulation enflammée nécessite une consultation rapide chez le médecin. En attendant, la douleur peut être soulagée avec de la glace et éventuellement avec un antidouleur comme de l'ibuprofène.

Si les crises de goutte sont fréquentes, il peut s'avérer utile de faire attention à votre mode de vie. Essayez de perdre vos kilos superflus, d'augmenter votre activité physique, et de diminuer la consommation de certains aliments. En effet, certains produits sont riches en purines, qui se dégradent en acide urique. Il s'agit de la viande (surtout les abats et le gibier), du poisson, des crustacés, de l'alcool (surtout la bière) et des boissons sucrées. Dans la même idée, il vaut mieux consommer des produits laitiers à faible teneur en matière grasse. Manger des aliments moins riches en purines peut contribuer à une baisse du taux d'acide urique dans le sang et à une réduction de la fréquence des poussées de goutte. Éviter complètement la purine n'est pas possible, et cela n'a pas non plus beaucoup de sens.

### Que peut faire votre médecin ?

Pour calmer l'inflammation, le médecin vous prescrira des anti-inflammatoires. Si possible, une préparation à base de cortisone est injectée dans l'articulation. En cas de crises de goutte fréquentes, il existe des médicaments qui permettent de réduire et finalement d'arrêter les crises, il s'agit du traitement de fond. Pour une crise de goutte, d'autres médicaments sont prescrits que dans le cas d'un traitement de fond.

### En savoir plus ?

- [Tophus \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Ibuprofène – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Goutte et pseudogoutte' \(2000\), mis à jour le 26.04.2017 et adapté au contexte belge le 15.03.2018 – ebpracticenet](#)