

Goutte: des douleurs cuisantes

La **goutte** se manifeste par des **crises** excessivement **douloureuses** qui touchent généralement une ou plusieurs articulations, avec une prédilection pour celle du **gros orteil**.



[Lire le résumé.](#)

La goutte résulte d'un taux trop élevé d'**acide urique** dans le sang.

Cet acide urique forme alors des **cristaux** qui viennent se déposer, comme « goutte à goutte », dans les articulations, ce qui déclenche une forte inflammation locale : c'est la crise de goutte.

Les cristaux d'acide urique peuvent aussi se déposer dans d'autres tissus (sous la peau, dans les tendons) à proximité des articulations atteintes, et y constituer des dépôts que l'on appelle « tophi » (tophus au singulier).

Les cristaux d'acide urique peuvent également être le point de départ de calculs rénaux (lire notre article « [Lithiases rénales: des calculs mal placés](#) »).

L'acide urique est un produit de l'élimination des déchets de fonctionnement de notre organisme. Il provient pour deux tiers du recyclage de nos cellules mortes mais aussi, pour le dernier tiers, de certains aliments.

Bon à savoir : autrefois, la goutte était considérée comme « la maladie des rois » ou « des riches ». En

effet, on avait compris que cette forme particulière d'arthrite touchait bien souvent ceux qui pouvaient profiter (et abuser) des joies de la bonne chère. Mais il n'est plus nécessaire aujourd'hui d'être un nanti pour accéder à des aliments qui risquent de déclencher une « crise de goutte ». Heureusement, grâce à des traitements adaptés, cette maladie chronique et ses possibles complications ne sont plus une fatalité.

Feu orange : toutes les personnes présentant un taux excessif d'acide urique dans le sang ne font pas forcément une crise de goutte.

Les causes de la goutte

La goutte peut avoir une origine **héréditaire**.

Souvent, elle est provoquée par la prise de certains **médicaments** (des diurétiques, par exemple). Le traitement diurétique est d'ailleurs la cause la plus fréquente de la goutte chez les personnes âgées et les femmes.

Parfois, elle **accompagne d'autres maladies**, comme celles qui touchent les reins (une insuffisance rénale), l'hypertension, l'obésité, le diabète.

Chez les personnes prédisposées, une alimentation trop riche (surtout en protéines), l'excès de stress ainsi que des abus de boissons alcoolisées, favorisent une augmentation des taux d'acide urique et le déclenchement de crises de goutte. Une consommation importante de boissons riches en fructose (jus de fruits par exemple) pourrait aussi jouer un rôle dans l'apparition d'une crise.

La goutte concerne en majorité les **hommes** avec la première crise aux environs de 40 ans.

Elle n'épargne pas pour autant les femmes, mais survient alors généralement à un âge plus avancé, après la ménopause.

En présence d'une goutte, pour prévenir ses récurrences, votre médecin généraliste vous conseillera probablement en premier lieu de veiller à bien **équilibrer votre alimentation**, en évitant l'abus d'aliments qui augmentent l'acide urique dans le sang : les abats, les viandes, les charcuteries, les poissons gras (anchois, sardines, hareng...), les crustacés...

Le tout avec une consommation d'alcool (bière comprise) limitée.

Feu vert : en cas de crise, il est conseillé de **boire beaucoup d'eau**: plus de 2 litres par jour.

Feu orange : en cas d'obésité, une perte de poids progressive est recommandée.

Attention : le jeûne entraîne souvent la formation d'acide urique et peut expliquer que certains régimes amaigrissants mal équilibrés puissent déclencher certaines crises.

Une douleur cuisante !

La douleur ressentie pendant une crise survient souvent la nuit, **soudainement** et de manière intense. Elle se déclenche dans une articulation, souvent celle du gros orteil, mais le genou, la cheville, la main, la hanche peuvent également être concernés.

L'articulation est **rouge, gonflée** et **ne supporte aucun contact**.

Fréquemment, la crise s'atténue avec les activités matinales, pour revenir la nuit suivante.

Sans traitement, ce cycle peut durer jusqu'à 2 semaines. Avant de se manifester à nouveau quelques mois plus tard...

Selon les cas, le diagnostic peut être posé par un examen sanguin, l'analyse des urines, et/ou par un prélèvement dans l'articulation afin d'y rechercher, au microscope, la présence de cristaux.

Des médicaments pour soigner la goutte

Non traitée, la goutte risque de se manifester par des crises fréquentes et d'atteindre davantage d'articulations, où l'arthrite s'installe parfois de façon chronique.

De plus, à la longue, l'excès d'acide urique dans les reins peut favoriser la formation de calculs ou une insuffisance rénale.

A défaut de pouvoir guérir la maladie, il existe des **traitements efficaces**.

Le **traitement de la crise** a pour objectif de soulager les symptômes avec du repos, de l'application de glace, la prise de médicaments anti-inflammatoires ou de colchicine, une substance qui empêche les globules blancs de venir entretenir la réaction inflammatoire.

Si les crises se répètent, le médecin peut proposer un **traitement de fond** pour prévenir les récurrences et les complications. Les médicaments prescrits visent à abaisser le taux d'acide urique dans le sang. Les mesures préventives par l'alimentation restent cependant recommandées durant le traitement.

Attention : l'aspirine est contre-indiquée lors d'une crise : ce médicament augmente l'acide urique.

- ◆ La goutte résulte d'un taux trop élevé d'acide urique dans le sang.
- ◆ Elle se manifeste par des crises d'inflammation très douloureuses dans certaines articulations (gros orteil, cheville, genou, main, etc).
- ◆ Le traitement d'une crise repose sur le repos de l'articulation, l'application de glace et la prise de médicaments anti-inflammatoires ou de colchicine.

◆ Le traitement de fond repose sur un régime alimentaire et la prise d'un médicament pour diminuer le taux d'acide urique dans le sang.

Photo © dmja - fotolia.com

Mise à jour le 31/08/2021

Références

- La prise en charge de la goutte. Fiche de transparence juin 2010. <https://ft.cbip.be/fr/frontend/indication-group/10/summary>
- Goutte. Article ID: ebm00451(021.050). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.