



la fiche conseil

la goutte



Très douloureuse, la goutte est la seule maladie rhumatismale dont on peut guérir. A condition de la prévenir et de la soigner.

Comment le corps réagit

Typiquement au niveau de l'orteil, plus rarement au niveau d'autres articulations telles que chevilles, genoux, mains, poignets et coudes, la goutte est une maladie inflammatoire de l'articulation. A la clé, un taux d'acide urique trop élevé (hyperuricémie) dans le sang (plus de 60 mg/l), responsable de la formation de cristaux. Résultat, l'articulation et les tissus qui l'entourent s'enflamment et gonflent, très douloureusement: c'est ce que l'on nomme la crise de goutte. Alors que les femmes ménopausées ne sont pas épargnées, la goutte touche à 80% les hommes, généralement à partir de la trentaine. Si cette maladie est parfois héréditaire, on note que depuis quelques années, une alimentation déséquilibrée, l'augmentation de l'espérance de vie, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains médicaments ainsi que les traitements chimiothérapeutiques, sont responsables d'une très forte augmentation du nombre de cas. A même de prévenir des problèmes articulaires et rénaux, un traitement de crise ainsi qu'un traitement de fond au long cours sont à mettre rapidement en place. Des examens médicaux permettront en outre de déterminer l'origine de cette hyperuricémie, due par exemple à un accroissement de la production d'acide urique voire à une mauvaise élimination rénale de celui-ci.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Alimentation riche en viande, poisson ou crustacés, bière (même sans alcool), alcools forts, sodas riches en fructose... Autant de facteurs de risques qu'il est impératif de réduire pour maintenir le taux sanguin d'acide urique à moins de 60 mg/l.
- Pour éviter de nouvelles crises, suivez scrupuleusement le traitement de fond prescrit par votre médecin. Bon à savoir, un taux d'acide urique trop élevé dans le sang favorise la formation de tophi, des dépôts de cristaux indolores et apparents (sur le bord extérieur de l'oreille, les coudes, les doigts...) ainsi que, notamment, l'apparition d'une atteinte rénale.
- En cas de crise, un traitement dans les premières heures s'impose afin d'éviter tout accroissement de la résistance de la goutte: repos au lit, application de froid, traitement médicamenteux spécifique...
- A lire: «Maladies rhumatismales: goutte et pseudogoutte». Cette brochure gratuite, éditée par la Ligue contre le rhumatisme, fournit des informations et conseils pour éviter et traiter la goutte et la pseudogoutte, une pathologie articulaire semblable à la goutte.
La commander: www.rheumaliga-shop.ch ou par tél. 044 487 40 10.

Le conseil plus

Outre les indispensables traitements médicamenteux, les médecines complémentaires ne sont pas en reste pour soigner la goutte. Homéopathie pendant et après une crise ou pour drainer, huile essentielle (HE) de gaulthérie en gouttes, à masser sur les articulations douloureuses...

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

