



A close-up photograph of a person's hand gripping their wrist, suggesting pain or discomfort from gout.

COMMENT SE SOULAGER DE LA GOUTTE



MALADIE DE LA GOUTTE EN RÉGIME ALIMENTAIRE



Qu'est-ce que la goutte ?

La goutte est un rhumatisme qui se manifeste par des crises au niveau des articulations. Le malade ressent sur la partie atteinte une douleur très aigüe, suivie d'une inflammation et des rougeurs violacées. Cette inflammation est due à l'hyperuricémie, soit l'augmentation du taux d'acide urique – déchet métabolique du corps – dans le sang. Lorsque ce taux est trop élevé, l'acide urique devient insoluble. Elle se cristallise alors et se dépose dans les articulations.



Quelles sont les parties qui peuvent être atteintes ?

Le gros orteil est la partie la plus touchée par la maladie.

Toutefois, la goutte peut également attaquer d'autres articulations comme les doigts, le poignet, le coude, le pied, la cheville et le genou.

La maladie est plus accentuée sur les parties froides du corps, car le froid est un facteur qui peut entraîner la cristallisation de l'acide urique liquide. C'est pourquoi les parties extrêmes du corps, comme les orteils et les doigts, sont plus sensibles à la maladie que les autres.

Les crises de goutte apparaissent soudainement. Il est donc impossible de les prévoir. En général, elles se manifestent durant la nuit.

Les causes de la goutte

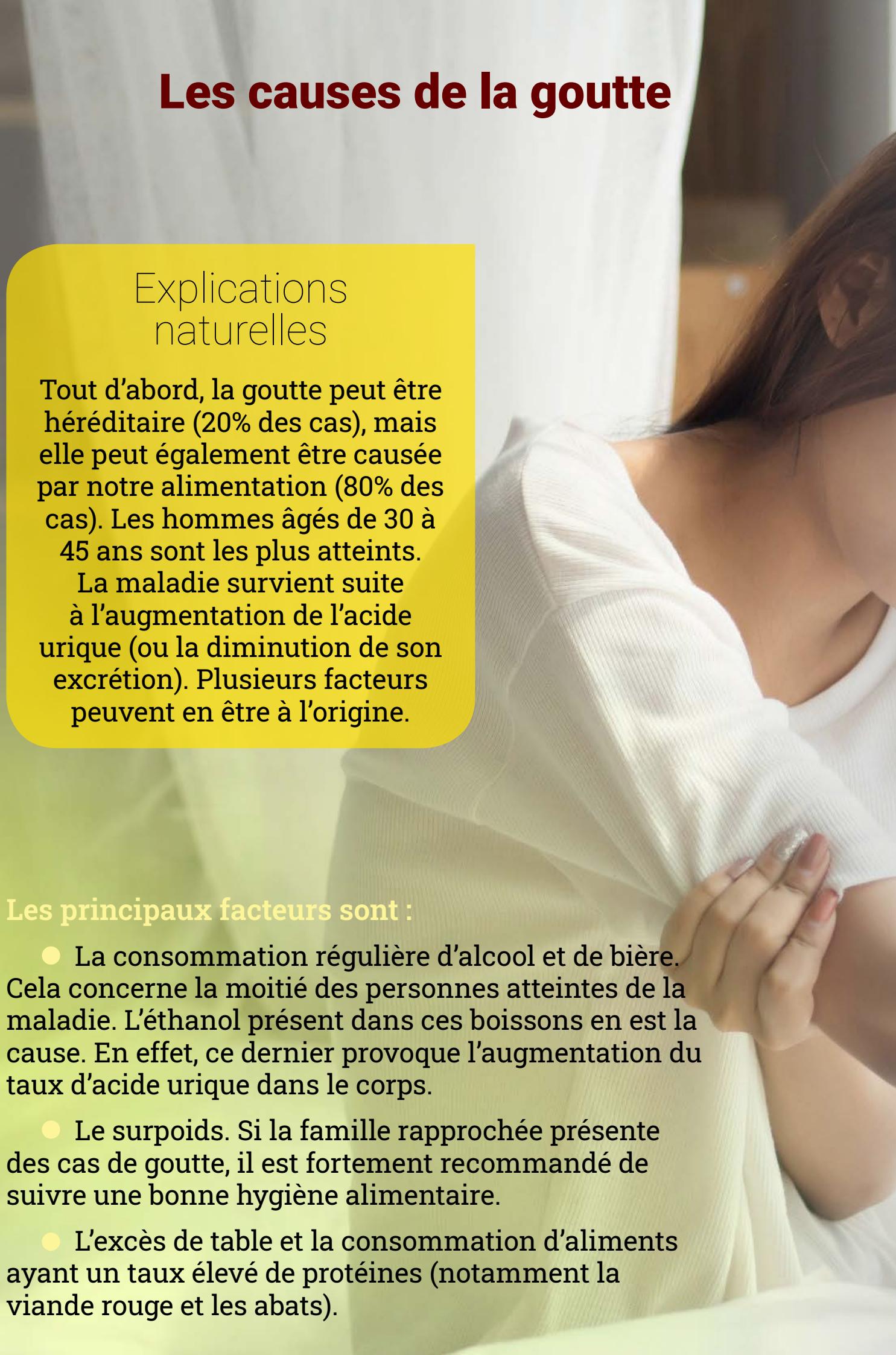
Explications naturelles

Tout d'abord, la goutte peut être héréditaire (20% des cas), mais elle peut également être causée par notre alimentation (80% des cas). Les hommes âgés de 30 à 45 ans sont les plus atteints.

La maladie survient suite à l'augmentation de l'acide urique (ou la diminution de son excrétion). Plusieurs facteurs peuvent en être à l'origine.

Les principaux facteurs sont :

- La consommation régulière d'alcool et de bière. Cela concerne la moitié des personnes atteintes de la maladie. L'éthanol présent dans ces boissons en est la cause. En effet, ce dernier provoque l'augmentation du taux d'acide urique dans le corps.
- Le surpoids. Si la famille rapprochée présente des cas de goutte, il est fortement recommandé de suivre une bonne hygiène alimentaire.
- L'excès de table et la consommation d'aliments ayant un taux élevé de protéines (notamment la viande rouge et les abats).





D'autres facteurs secondaires peuvent également entraîner la maladie :

- La ménopause chez la femme ;
- Certains médicaments qui conduisent à l'augmentation du taux d'acide urique (ex : certains diurétiques) ;
- Le stress et la fatigue ;
- La personne est déjà atteinte d'une ou plusieurs autres maladies chroniques : problèmes de reins, diabète, hypertension, hypercholestérolémie...

Explications scientifiques

Comme indiqué plus haut, la douleur et l'inflammation observées au niveau de l'articulation atteinte sont provoquées par l'accumulation de cristaux d'acide urique.

- D'où vient l'acide urique ?

C'est la forme dissoute de la protéine qui est normalement synthétisée par l'organisme. Ce dernier est éliminé par les reins sous sa forme dissoute.

- Pourquoi ce taux d'acide urique augmente ?

Parce que les reins n'arrivent pas à l'éliminer rapidement.

- Pourquoi ces cristaux se forment ?

Les cristaux se forment car le sang commence à ne plus supporter la quantité excessive d'acide urique. Ils se déposent alors au niveau des articulations ou en dessous de la peau.

Les aliments à forte teneur en protéines sont donc à l'origine de la production excessive d'acide urique dans l'organisme et conduisent au déclenchement de la goutte. D'où l'importance du suivi d'un bon régime alimentaire.

Les parties articulaires ayant déjà subi des blessures sont les plus susceptibles d'être atteintes par la maladie.

Diagnostic

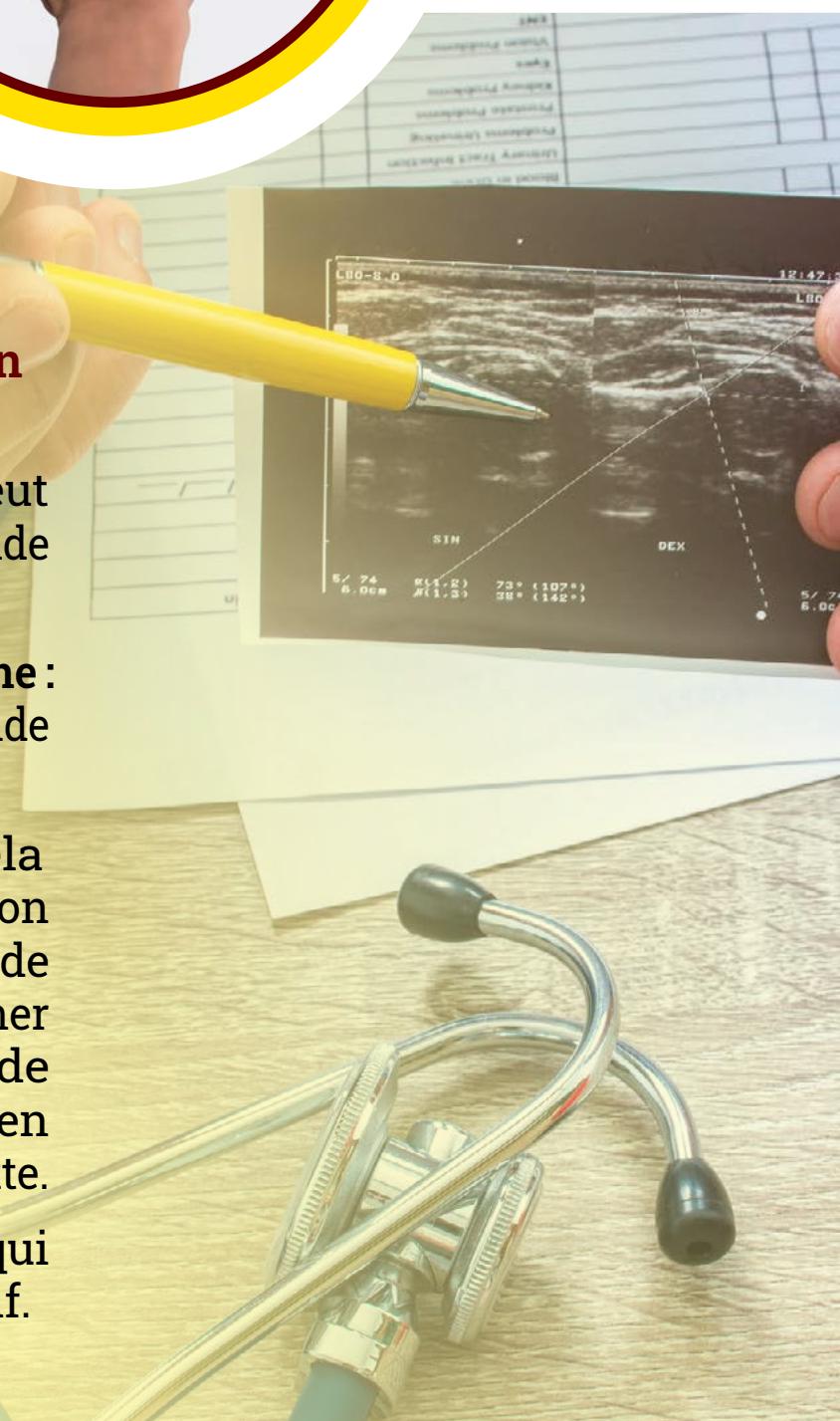
Lors du diagnostic, plusieurs facteurs seront pris en compte par le médecin y compris les infections. Dans la majorité des cas, il est facile de reconnaître la goutte par l'apparition de douleur intense au niveau du gros orteil.



On peut aussi faire des examens biologiques pour un diagnostic plus élaboré :

- **L'analyse du sang** : On peut dépister la goutte par l'excès d'acide urique dans le sang.
- **La prise d'échantillon d'urine** : C'est pour évaluer la quantité d'acide urique évacuée par les reins.
- **Ponction articulaire** : Cela consiste à prélever un échantillon de liquide synovial au niveau de l'articulation atteinte et l'examiner en laboratoire. La présence de microcristaux d'acide urique en forme d'aiguille confirme la goutte.

Ce dernier examen est celui qui indiquera le diagnostic définitif.



Les symptômes

La crise de goutte est très facile à reconnaître. Le patient se porte bien et ne présente aucun symptôme, mais en pleine nuit, il ressent soudainement une douleur aigüe et ponctuelle dans une articulation. D'habitude, les premières crises de goutte se manifestent au niveau du gros orteil.

Un enflement chaud de couleur rouge violacée est observé sur l'articulation concernée, et cela peut être accompagné de fièvre ($38-39^{\circ}\text{C}$), de sueurs et de frissons. Les crises durent 3 à 10 jours et reprennent après quelques semaines, mois, ou même années. Elles peuvent s'amplifier selon l'évolution de la maladie. Les zones articulaires atteintes peuvent augmenter et les crises deviennent plus fréquentes et durent plus longtemps si aucune mesure n'est prise. Des années plus tard, un tophus ou des tophi peuvent se former sous la peau sur les articulations. Ce sont des petits nodules indolores qui contiennent des cristaux d'acide urique entourés de cellules.



QUELQUES TITRES DE NOS LIVRES





Les complications

Il est possible que le taux d'acide urique reste élevé sans que la personne ne présente des symptômes. Dans ce cas très rare, il continue à se déposer au niveau des articulations et finit par causer des déformations progressives et permanentes des articulations en question. C'est ce qu'on appelle la goutte chronique.

L'apparition des tophi peut se faire en parallèle et peut même conduire à la formation d'ulcération s'ils parviennent à traverser la peau. Les parties susceptibles de présenter ces nodules blanchâtres ou jaunâtres sont les parties extrêmes (les doigts et les orteils), l'arrière du coude, derrière les talons et la partie externe de l'oreille.

Dans certains cas, la goutte peut également atteindre les reins et causer des calculs rénaux. Les personnes atteintes de la goutte sont plus susceptibles d'être touchées par des maladies cardiovasculaires comme l'athérosclérose.



Les traitements

Les médicaments prescrits pendant et après la crise sont différents.

● Pendant la crise

La première chose à faire dès l'apparition des symptômes est d'y appliquer de la glace. Le médecin devrait prescrire de la colchicine ou un anti-inflammatoire pour atténuer la douleur. Si les crises ne se soulagent pas et sont fortement aigües, une ponction articulaire ou une injection de corticoïde serait nécessaire.

● Après la crise

Pendant la crise, il est possible de prendre des anti-inflammatoires pour calmer la douleur. Mais après la crise, des médicaments tels que l'allopurinol seront généralement prescrits afin de réduire le taux d'acide urique dans le sang.

La prise de médicament n'est pas suffisante. Il faut adopter un bon régime alimentaire afin de bien réguler le taux d'acide urique présent dans le corps et de prévenir l'apparition de nouvelles crises.



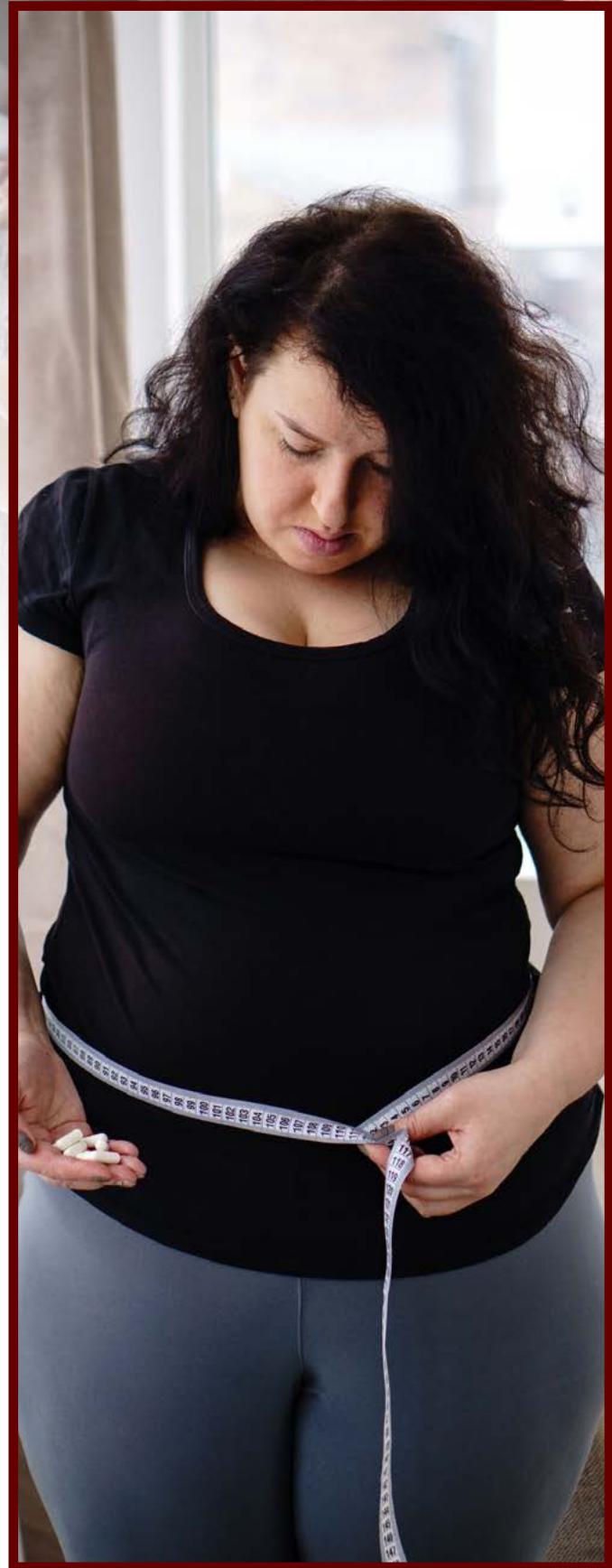
Les préventions

Mieux vaut prévenir que guérir. La première chose à éviter est la prise de poids ainsi que la consommation non modérée de purines. Il ne faut surtout pas abuser des aliments susceptibles d'augmenter le taux d'acide urique. Il est ainsi indispensable de maîtriser son poids, adopter un mode de vie sain, et suivre un régime alimentaire anti-goutte. Cela permettra de réduire au minimum les crises.

Deuxièmement, il faut éviter de consommer excessivement de l'alcool. Ce dernier étant un facteur très important dans l'augmentation du taux d'acide urique dans le corps.

Il est aussi recommandé de pratiquer des activités physiques régulières.

Afin de prévenir les dommages articulaires engendrés par la goutte et éliminer complètement la maladie, il est possible de réaliser un diagnostic et un traitement précoces. Une manière plus sûre de mener une vie sereine et normale.





Conseils pratiques

La meilleure prévention qui s'avère la plus efficace est le suivi d'une bonne hygiène alimentaire, surtout si on ne veut pas prendre des médicaments.

La perte de poids étant un facteur important, il est conseillé de le faire de manière progressive. Un



amaigrissement brusque peut causer un effet contraire : la réduction de l'excrétion d'acide urique par les reins.

La consommation régulière d'eau pour une bonne hydratation est aussi un moyen de prévention efficace. La recommandation est de boire au moins 2 litres d'eau par jour. En effet, cela favorise l'élimination d'acide urique.

Les aliments qu'il faut surtout éviter pour prévenir l'apparition des crises de goutte sont tous ceux qui sont riches en substances dégradées en acide urique par le corps. Manger moins de 150 g de viandes par jour. Bien réguler l'apport en protéine, en lipide et en glucide et consommer suffisamment de fruits et de légumes.

Il existe plusieurs sites, tel que <https://www.regime-anti-goutte.fr/> qui proposent des régimes alimentaires anti-goutte efficaces. Ils donnent des conseils sur comment réguler la quantité de nutriments consommés par jour.

Régime alimentaire anti-goutte

Il n'est pas facile de suivre un régime alimentaire, surtout lorsqu'il y a plusieurs restrictions. On a souvent l'impression de consommer les mêmes choses et on ne retrouve plus le plaisir de manger.

La majorité des malades de la goutte ont tendance à succomber à la tentation et mangent des aliments qu'ils ne devraient pas. Au fil du temps, cela devient une habitude et ils finissent par ne plus suivre leur régime alimentaire, surtout s'ils n'ont pas présenté des crises depuis un certain moment. Des livres de recettes dédiées spécialement aux personnes atteintes de la goutte sont disponibles. Ils proposent des plats idéals pour les repas, les collations et les desserts. Ils offrent également des conseils pratiques pour faire des économies, conserver les aliments, et faire bon usage des restes (poisson, viande blanche, fruits et légumes, riz, etc...).





Il existe plus d'une centaine de recettes adaptées aux goutteux, que chacun peut préparer facilement et rapidement. Cela permettra de bien varier les repas quotidiens.

Des livres de recettes anti-goutte proposent des moyens de contourner et d'adapter les aliments interdits pour enlever l'aspect contraignant des régimes alimentaires. Rien de mieux pour une vie plus épanouie.



RALPH M.

COMMENT SE SOULAGER
DE LA GOUTTE