

Qu'est-ce que c'est?



La goutte est le type d'arthrite inflammatoire le plus fréquent chez les hommes. Elle est causée par une accumulation d'acide urique dans l'organisme. Chacun de nous fabrique de l'acide urique.

Cependant, lorsque le taux sanguin de cette substance est trop élevé, cela peut entraîner la goutte.

Il existe 2 principales sources d'acide urique :

1. **L'organisme, qui fabrique de l'acide urique chaque jour**
2. **L'alimentation (particulièrement les viandes, le poisson, les fruits de mer, l'alcool et les boissons sucrées)**

Le corps élimine l'acide urique dans l'urine. Chez les personnes en bonne santé, la quantité d'acide urique que l'organisme fabrique est environ la même que la quantité éliminée. Si les reins sont incapables d'éliminer assez d'acide urique, il s'accumulera dans le sang. Quand le taux sanguin d'acide urique devient assez élevé, celui-ci précipite et forme des cristaux. Lorsque des cristaux se forment dans les articulations, le système immunitaire attaque ces cristaux. On note alors de la rougeur, une sensation de chaleur, de l'enflure et de la douleur au niveau des articulations.

Que va-t-il m'arriver?



En général, les gens se rendent compte que leur taux d'acide urique est élevé lorsqu'ils font une crise de goutte. Habituellement la crise survient soudainement, souvent au petit matin. Vous pouvez vous coucher un soir en vous sentant bien et vous réveiller avec une sensation de brûlure dans une articulation.

L'articulation la plus souvent affectée est celle du gros orteil. Cependant, d'autres articulations peuvent être touchées, notamment au niveau des chevilles, du pied et des genoux. Dans les cas graves, les poignets, les coudes et les doigts peuvent être atteints.

Le plus souvent, les crises de goutte disparaissent après environ 7 à 10 jours de traitement. Il peut s'écouler plusieurs mois ou même des années avant qu'une autre crise se manifeste. Mais si vous avez déjà fait une crise de goutte, vous risquez d'en faire d'autres un jour ou l'autre.

La goutte peut être une affection sérieuse et chronique (à long terme). Au fil du temps, elle peut endommager les articulations et finir par les détruire.

Que puis-je faire?



Tout d'abord, il ne faut pas paniquer. Il existe des traitements efficaces pouvant vous aider à maintenir votre taux d'acide urique dans les limites de la normale.

On emploie deux grandes stratégies pour traiter la goutte :

1. **On traite les crises de goutte pour atténuer la douleur et l'enflure (tout comme on essuie l'eau lorsqu'elle déborde d'un évier)**
2. **On maintient le taux d'acide urique dans les limites de la normale pour prévenir d'autres crises (tout comme on ferme le robinet)**

Il est important de traiter une crise de goutte jusqu'à ce qu'elle soit complètement terminée avant d'essayer d'abaisser le taux d'acide urique. Les médicaments les plus fréquemment utilisés pour traiter les crises de goutte sont les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), la colchicine, les injections de stéroïdes et la prednisone.

Modifier votre alimentation peut avoir une incidence sur votre taux sanguin d'acide urique, mais il est difficile de réussir à faire ce changement. L'allopurinol et le fébuxostat sont deux médicaments qui aident à abaisser efficacement le taux d'acide urique. Au moment d'entreprendre ou de cesser un traitement par un de ces médicaments, vous risquez de faire une crise de goutte. *Par conséquent, lorsque vous avez commencé à prendre de l'allopurinol ou du fébuxostat, vous ne devez pas arrêter si vous faites une crise de goutte. La crise doit être traitée avec d'autres médicaments. Si vous cessez de prendre l'allopurinol ou le fébuxostat, cela peut aggraver la crise. Le but consiste à maintenir un taux sanguin d'acide urique inférieur à 360 µmol/L (6 mg/dL).*

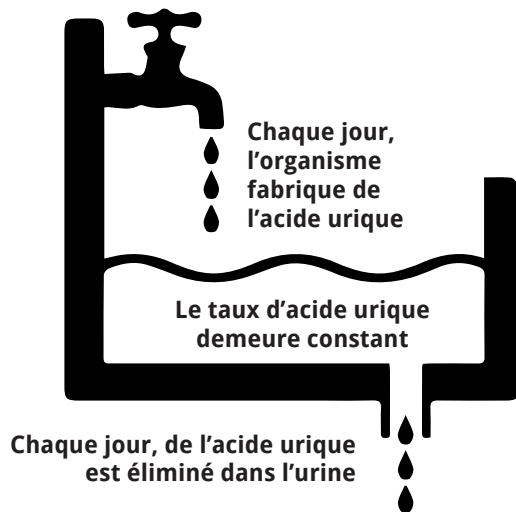
Voici d'autres recommandations :

- **Renseignez-vous le plus possible sur la maladie**
- **Allez régulièrement à vos rendez-vous**
- **Subissez des analyses sanguines à intervalles réguliers, tel que suggéré par votre médecin**
- **Prenez soin de votre santé**
- **Renseignez-vous sur les médicaments utilisés pour le traitement de la goutte**

Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web éducatif gratuit, où vous pouvez en apprendre davantage sur la goutte et sur les traitements de cette maladie. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.



On peut imaginer que l'on remplit un évier d'eau en ouvrant le robinet. Si l'on veut éviter que l'évier déborde, on peut enlever le bouchon pour qu'une partie de l'eau s'écoule. Si la quantité d'eau qui sort du robinet est identique à la quantité qui s'écoule par le tuyau d'évacuation, le niveau d'eau dans l'évier demeurera constant. Mais si l'évier est bouché, le niveau d'eau commencera à monter. Les problèmes surviennent lorsque l'eau déborde de l'évier et inonde le plancher.

Le corps fait la même chose avec l'acide urique. Il fabrique constamment cette substance et en absorbe aussi à partir des aliments. En temps normal, l'organisme maintient un taux d'acide urique constant en éliminant celui-ci dans l'urine. Mais si les reins sont incapables d'éliminer assez d'acide urique, il s'accumule dans le sang (l'évier se remplit). Si le taux sanguin est assez élevé, l'acide urique peut commencer à former des cristaux. C'est comme si de l'eau débordait sur le plancher.