GOUTTE ET PSEUDOGOUTTE

GROUPE VIDYMED

QU'EST-CE QUE LA GOUTTE ?

La goutte est une maladie inflammatoire provoquée par l'accumulation de cristaux d'acide urique dans les articulations. Elle peut entraîner des douleurs importantes.

La pseudogoutte est également liée à l'accumulation de cristaux, mais ceux-ci sont composés de pyrophosphate de calcium et se déposent dans le cartilage des articulations. Ils provoquent aussi des douleurs et une inflammation.

LA GOUTTE EN CHIFFRES

- **Dans le monde en 2020**, 55,8 millions de personnes souffraient de la goutte.
- **En Suisse**, selon la Ligue suisse contre le rhumatisme, 146'000 personnes sont atteintes de goutte.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Facteurs de risque modifiables

- Surpoids et sédentarité
- Maladies associées :
    - Hypertension artérielle mal contrôlée
    - Taux élevé de lipides dans le sang (hyperlipidémie)
    - Glycémie élevée ou diabète mal contrôlé
    - Insuffisance rénale
- Certains traitements, notamment les diurétiques
- Aliments riches en purines : viandes rouges, abats et fruits de mer
- Alcool notamment la bière
- Boissons sucrées riches en fructose

Facteurs de risque non modifiables

- Les hommes représentent environ 75 à 95 % des personnes atteintes de goutte
- La goutte survient principalement après 40 ans
- Antécédents familiaux et prédispositions génétiques

Les hormones sexuelles féminines favorisent l'élimination de l'acide urique et exercent un effet anti-inflammatoire.
La goutte est rare chez les femmes préménopausées ou avec un taux d'œstrogènes élevés.

La **pseudogoutte** touche principalement les personnes âgées et plus souvent les femmes que les hommes. Elle peut être associée à d'autres maladies chroniques, comme l'arthrose ou certaines maladies cardiovasculaires.

QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ?

En cas de crise de goutte ou de pseudogoutte :

- **Des anti-inflammatoires** ou d'autres traitements adaptés peuvent être prescrits sur avis médical.
- **Application de froid** pour aider à soulager la douleur.
- **Repos** pour limiter les sollicitations de l'articulation douloureuse.
- **Une ponction articulaire,** réalisée par un rhumatologue ou un médecin traitant, afin de soulager la douleur.

COMMENT PRÉVENIR LES CRISES DE GOUTTE ?

La prévention repose sur un suivi médical régulier et sur des changements progressifs des habitudes de vie.

Un traitement "hypouricémiant" peut être prescrit pour diminuer le taux d'acide urique dans le sang et prévenir les crises.

Un suivi régulier avec votre médecin traitant permet d'adapter le traitement et de surveiller son efficacité.

Une alimentation équilibrée : le régime méditerranéen est recommandé.
Aliments à limiter : viandes rouges, abats et fruits de mer, boissons sucrées riches en fructose, alcool, notamment la bière.

Ces aliments et boissons peuvent contribuer à augmenter le taux d'acide urique dans le sang et le risque de crise.

Les aliments à privilégier : produits laitiers pauvres en matières grasses, légumes, fruits riches en polyphénols et en vitamine C (myrtilles et raisins) et café.

Une hydratation suffisante favorise l'élimination urinaire de l'acide urique.

Vous souhaitez en savoir plus sur le régime méditerranéen ?
Scannez le QR code pour découvrir nos conseils.

Une activité physique régulière
Pratiquez une activité physique dynamique d'intensité modérée pendant 30 à 60 minutes, 4 à 6 jours par semaine, en complément de vos activités quotidiennes.

À SAVOIR

Une crise de goutte peut être douloureuse et difficile à vivre.

Écouter son corps, comprendre la maladie et modifier progressivement certaines habitudes sont déjà un pas vers un quotidien plus serein.

Besoin de plus d'informations ?

Rendez-vous sur le site internet de la **Ligue suisse contre le rhumatisme**.

Sources :

GBD 2021 Gout Collaborators. Global, regional, and national burden of gout, 1990-2020, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. Lancet Rheumatol. 2024 Aug;6(8):e507-e517. doi: 10.1016/S2665-9913(24)00117-6. Epub 2024 Jul 9. Erratum in: Lancet Rheumatol. 2024 Nov;6(11):e749. doi: 10.1016/S2665-9913(24)00303-5. PMID: 38996590; PMCID: PMC11263476.

FitzGerald, J.D., Dalbeth, N., Mikuls, T., Brignardello-Petersen, R., Guyatt, G., Abeles, A.M., Gelber, A.C., Harrold, L.R., Khanna, D., King, C., Levy, G., Libbey, C., Mount, D., Pillinger, M.H., Rosenthal, A., Singh, J.A., Sims, J.E., Smith, B.J., Wenger, N.S., Bae, S.S., Danve, A., Khanna, P.P., Kim, S.C., Lenert, A., Poon, S., Qasim, A., Sehra, S.T., Sharma, T.S.K., Toprover, M., Turgunbaev, M., Zeng, L., Zhang, M.A., Turner, A.S. and Neogi, T. (2020), 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Rheumatol, 72: 879-895. https://doi.org/10.1002/art.41247

Ligue suisse contre le rhumatisme. (2026, 23 février). Nouvelle brochure sur la goutte et la pseudogoutte. Ligue suisse contre le rhumatisme citeturn0view0

Rédaction : Mélanie Balmer, Infirmière praticienne spécialisée

Centre de médecine générale
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne

021 622 88 99
cmg@vidymed.ch
www.vidymed.ch