

J'ai la goutte : y-a-t-il des risques importants pour ma santé ?

Le site du Docteur Richard LATAPY

Adresse du site : www.docvadis.fr/latapy-richard

 Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

La goutte s'accompagne fréquemment d'un syndrome métabolique exposant à un risque accru d'accidents cardiovasculaires, et donc un risque de décès d'origine cardiaque augmenté.

À quoi correspond ce syndrome métabolique ?

Le syndrome métabolique associe une série de problèmes de santé reflétant un mauvais métabolisme, et se traduit par des anomalies cliniques (symptômes) et biologiques (compositions du sang, des urines...). Il a pour principale conséquence un risque d'accidents cardiovasculaires supérieur.

Il se rencontre de plus en plus dans les pays industrialisés.

Il se caractérise le plus souvent par une obésité abdominale (au niveau de la taille).

Il peut précéder les premiers accès gouteux, c'est-à-dire l'apparition des premiers symptômes de la goutte.

Ce syndrome métabolique est défini par la présence d'au moins trois des facteurs de risques cardiovasculaires suivants :

- Un tour de taille supérieur ou égal à 102 cm chez l'homme, et 89 cm chez la femme (obésité abdominale),
- Une quantité de triglycérides dans le sang supérieure à 1,50 g/l,
- Une quantité de HDL cholestérol dans le sang inférieure à 0,40 g/l chez l'homme, et 0,50 g/l chez la femme,
- Une pression artérielle supérieure ou égale à 130/85 mmHg,

- Une glycémie a jeun supérieure ou égale à 1,10 g/l.

Quels sont les risques de complications associées à ce syndrome ?

Ce syndrome traduit un « état pré-diabétique » et parfois «pré-goutteux». De façon plus générale, ce syndrome préfigure plusieurs maladies graves telles que le diabète de type II et les accidents cardiovasculaires.

Ainsi, il est responsable d'une augmentation du risque d'infarctus du myocarde, d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) et de décès d'origine cardiovasculaire. Il se rencontre fréquemment chez les patients atteints de goutte.

Rappelons que la goutte se traduit par une augmentation du taux d'acide urique, entraînant la formation de cristaux à l'origine de « crises » articulaires (douleurs). Cette élévation du taux d'acide urique augmente aussi le risque cardiovasculaire.

Que faut-il faire ?

La prise en charge du syndrome métabolique associé à la goutte est en effet nécessaire pour éviter que la situation ne se détériore et/ou que des complications n'apparaissent.

Votre médecin vous recommandera un certain nombre de mesures simples pour limiter ce risque cardiovasculaire :

- avoir une alimentation équilibrée et diversifiée, notamment riche en légumes et fruits frais,
- et de pratiquer une activité physique régulière.

L'objectif principal sera de perdre du poids.

Un traitement médicamenteux pour diminuer le taux d'acide urique, peut vous être proposé si vous avez déjà fait une crise de goutte voire si vous avez un risque élevé de crise de goutte, notamment en cas d'hyperuricémie très élevée (excès d'urée dans le sang) avec antécédents familiaux.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Ce syndrome métabolique nécessite-t-il un suivi médical ?

En cas de syndrome métabolique, un suivi médical est indispensable afin de vérifier l'amélioration de votre

état de santé suite à la mise en place des différentes mesures.

La fréquence de ce suivi sera définie par votre médecin traitant.

Exemples de facteurs de risque cardiovasculaire dont le suivi est essentiel en cas de syndrome métabolique :

- Hypertension artérielle (HTA)
- Diabète
- Âge
- Consommation de tabac
- Cholestérol trop élevé

L'excès d'acide urique lors de la goutte peut être associé à un syndrome métabolique. Il existe dans cette situation une augmentation du risque cardiovasculaire c'est-à-dire de risque de décès d'origine cardiovasculaire.