

Je comprends le traitement de mes crises de goutte

Le site du Docteur Jean-Claude MARTIN

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-claude-martin



Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

La prise en charge médicale a pour objectifs de contrôler l'excès d'acide urique dans l'organisme et de soulager les symptômes de cette affection.

Comment ma crise de goutte peut-elle être traitée ?

Les traitements ont pour principal objectif de soulager votre douleur. Ils doivent être débutés dès les premiers signes de l'accès aigu de goutte.

- Le repos.
- Des médicaments pour traiter les symptômes douloureux et inflammatoires :
 - La colchicine, médicament spécifique de la crise de goutte.
 - Des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) oraux.
 - Exceptionnellement les corticoïdes, de préférence en injection locale .

Puis-je prendre de l'aspirine ?

Non, ou bien à très faible dose, car elle élève le taux d'acide urique dans votre organisme et aggrave ainsi votre maladie.

Puis-je suivre un traitement pour éviter les crises ?

Il existe deux types de traitements de fond de la goutte :

- Le régime, avec une alimentation équilibrée et inférieure à 2 000 calories, avec une faible teneur en protéines, sources d'acide urique, et en graisses.
- Des traitements pour réduire votre concentration d'acide urique dans le sang : les hypo-uricémiants ou uricofréinateurs, comme l'allopurinol, sont les plus utilisés. Ils réduisent rapidement (15 jours) la formation d'acide urique par votre organisme.

Lors de l'instauration d'un traitement hypo-uricémiant, une recrudescence transitoire des crises de goutte peut survenir, la colchicine doit donc être associée pendant les premiers mois du traitement.

Certains médicaments augmentent l'élimination d'acide urique par les reins. Ils ne peuvent vous être prescrits que si vos reins fonctionnent parfaitement bien, et qu'en cas d'intolérance à l'allopurinol. Ils augmentent le risque de calculs rénaux et nécessitent donc des mesures de prévention : boissons alcalines. Ce sont des traitements dits uricoéliminateurs ou uricosuriques.

De nouveaux traitements sont en cours de développement.

Les traitements de la goutte sont-ils efficaces ?

Oui. Les traitements de fond de la goutte permettent de prévenir les accès et les complications articulaires de la maladie. Pour les tophus (atteintes cutanées), le traitement est capable de les faire diminuer et même disparaître.

Quel régime dois-je suivre pour soigner la goutte ?

Il est conseillé de suivre un régime alimentaire privilégiant les légumes (sauf asperges, champignons, chou-fleur, épinards, petits pois), les fruits ou les jus de fruits, les amandes, le lait, les fromages, les œufs. Il est important de réduire la consommation d'aliments riches en graisse animale comme la viande,

les abats et le gibier, ainsi que les poissons gras (anchois, harengs, maquereaux, sardines) et les crevettes, les pétoncles...

Il est recommandé de boire beaucoup d'eau (2 litres par jour) pour favoriser l'élimination de l'acide urique par les reins et surtout de supprimer la consommation de bière et d'alcools forts.

Dois-je perdre du poids ?

Oui, si votre perte de poids est progressive. Elle peut permettre de réduire le taux d'acide urique dans le sang. En revanche, il faut absolument éviter une perte trop rapide de poids qui aurait un effet inverse.

D'autre part, si vous avez un pré-diabète ou un diabète ou encore des troubles du métabolisme, il est très important de suivre votre traitement général pour prévenir l'athérosclérose.

Le traitement de la goutte dite primitive est fonction des résultats de vos analyses médicales (analyse d'urines). C'est un traitement à vie et il ne doit jamais être modifié ou arrêté sans l'avis de votre médecin.