

Le grand retour de la goutte

Ces vingt dernières années, le nombre de personnes concernées par cette forme de plus de 65 ans! Près de 60000 Suisses seraient confrontés chaque année à cette d'arthrite a très fortement augmenté, doublant même chez les seniors pathologie.

Dans une société où le consommateur est souverain, rien d'étonnant de constater qu'il a hérité du mal des rois, comme on appelait la goutte au Moyen Age! Cette forme de rhumatisme est plus que jamais revenue sur le devant de la scène médicale. Les spécialistes évoquent une maladie en forte augmentation ces vingt dernières années. Aux Etats-Unis, 12 millions de personnes, soit 4% de la population, seraient déjà affectées par cette arthropathie. En Suisse, les estimations font état de près de 60 000 personnes touchées chaque année. «Comme la goutte est intimement liée à l'épidémie de surpoids et au diabète de type 2, on peut s'attendre à ce que les chiffres continuent à augmenter à l'avenir», prédit le P^r Pierre-André Guerne, médecin-adjoint agrégé au service de rhumatologie des Hôpitaux universitaires genevois (HUG). Car si cette mala-

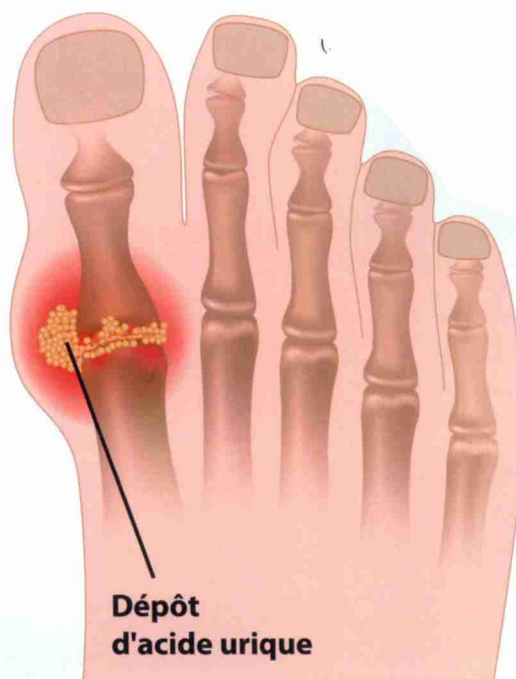
die est génétiquement programmée – de multiples défauts sont possibles au niveau du métabolisme ou du transport de l'acide urique – les éléments déclencheurs sont à chercher dans les menus trop riches, surtout en certaines protéines, en graisses, en glucides et en alcool. Les coupables se nomment bière, soda, fast-food, alcool, viande, charcuterie, rognons et autres abats! «L'hyperconsommation de fructose, un sucre bon marché éla-

boré à partir de sirop de maïs et utilisé dans de nombreux aliments industriels, comme les boissons sucrées, représenterait un véritable facteur aggravant», précise le professeur genevois.

Pris en trop grande quantité, ces boissons et aliments peuvent faire grimper en flèche les concentrations en acide urique – déjà présent dans notre corps à chaque fois qu'une cellule meurt. Au lieu d'être évacué dans les urines, l'excès de cet acide est stocké dans le sang (hyperuricémie) et les tissus, avec comme risque la formation de cristaux d'urate dans les articulations, à l'origine de ces inflammations articulaires très douloureuses. «Pour certaines personnes, c'est le résultat d'une accumulation d'excès sur des années, alors que pour d'autres, les conséquences apparaissent nettement plus vite. Il n'y a pas de règle», poursuit Pierre-André Guerne.

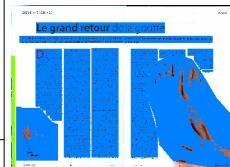
Seniors en première ligne

Une frange de la population est tout particulièrement concernée par la goutte: les hommes, puisqu'ils représentent 95% des cas – les femmes semblent être protégées par leurs œstrogènes jusqu'à la ménopause. Et plus particulièrement, les hommes de plus de 50 ans. «La prévalence de la goutte a même



Alila Sao Mai

doublé chez les aînés de plus de 65 ans, précise Alexander So, chef du service de rhumatologie au CHUV, à Lausanne. Le rhumatologue l'explique par une augmentation des pathologies des reins à cet âge-là. «Les maladies rénales favorisent la goutte, précise-t-il. Au même titre que certains médicaments, comme ceux utilisés dans le traitement de l'hypertension ou ceux servant à prévenir le rejet d'une greffe.» Des études ont également prouvé que l'acide urique est associé aux maladies cardiovasculaires, avec vraisemblablement un rôle partiellement causal. Le suivi pendant dix-sept ans de 9105 Amé-



Généralions Plus
1007 Lausanne
021/ 321 14 21
www.generationsplus.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 34'862
Parution: mensuelle

N° de thème: 531.27
N° d'abonnement: 1084202
Page: 26
Surface: 74'850 mm²

ricains a ainsi montré que la goutte était associée à une élévation de la mortalité cardiovasculaire de 21% et de celle par infarctus de 35%! Sans oublier qu'elle peut aussi provoquer des déformations articulaires.

Une fois sur deux: le gros orteil

Les douleurs aiguës se manifestent une fois sur deux dans le gros orteil, ou, dans 30% des cas, dans le genou. Apparaissent alors les signes classiques d'une inflammation: peau rouge, chaude et tuméfaction. Comment le médecin peut-il être certain qu'il s'agit de la goutte? Plusieurs éléments peuvent conduire le spécialiste à poser ce diagnostic: après cinq jours d'anti-inflammatoires et d'analgésiques, la douleur doit en principe avoir disparu; des cristaux d'urate sont découverts dans le liquide synovial (lubrifiant de l'articulation); une forte concentration d'acide urique est présente dans le sang; des modifications radiologiques typiques sont présentes et, enfin, des cristaux se forment sous la peau à la hauteur des oreilles, des paupières, des tendons ou des bourses séreuses.

Le diagnostic posé et les crises calmées, il convient d'agir... D'abord via une meilleure hygiène de vie: davantage de sport, une nourriture plus équilibrée et une consommation d'aliments qui font baisser l'acide urique, comme les produits laitiers, les fruits et les légumes, riches en vitamine C. Le café diminue aussi l'hyperuricémie, alors que le jus de cerises

paraît avoir l'avantage de diminuer l'inflammation.

Ensuite, un traitement médicamenteux de fond à prendre à vie est mis en place, afin d'éviter le retour des crises. «Les moyens de lutter contre la goutte sont très efficaces, atteste le Pr Pierre-André Guerne. L'Allopurinol est le médicament le plus couramment utilisé. Il permet de diminuer très efficacement le taux d'acide urique. Il faut l'administrer progressivement afin de trouver la bonne dose pour que les dépôts d'acide urique, appelés tophus, disparaissent. Et pour pallier les

crises que peut engendrer ce médicament en début de traitement, on prescrit en parallèle des anti-inflammatoires classiques, de type Diclofénac® ou Ibuprofen®.»

Mais, comme le constatent les deux médecins, le principal problème se situe souvent ailleurs: le risque de voir le patient cesser son traitement une fois que les symptômes aigus se sont apaisés. Une grosse

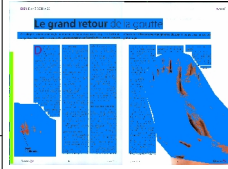
erreur, au vu des conséquences possibles!

Cette pathologie semble sans conteste représenter une goutte supplémentaire dans un vase de la santé publique déjà bien plein, prêt à déborder.

Frédéric Rein

Date: 03.01.2013

Généralions *Plus*



Généralions Plus
1007 Lausanne
021/ 321 14 21
www.generationsplus.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 34'862
Parution: mensuelle

N° de thème: 531.27
N° d'abonnement: 1084202
Page: 26
Surface: 74'850 mm²

