



La goutte

la maladie des rois

Tous les droits réservés Pharmanetis Sàrl 2013

**Tout savoir sur la goutte
Comment bien gérer sa maladie ?**

**Par Van Nguyen et Xavier Gruffat
(pharmaciens)**

Photo: © Matthew Cole - Fotolia.com

Première édition

Table des matières

Introduction.....	3
1. Résumé.....	4
2. Mieux comprendre cette maladie.....	5
2.1 Définition.....	5
2.2 Epidémiologie.....	5
2.3 Causes & Personnes à risque.....	6
2.4 Symptômes & Complications.....	8
2.5 Diagnostic.....	10
3. Traiter & Prévenir la maladie	
3.1 Traitements (médicaments).....	10
3.2 Plantes médicinales & Huiles essentielles.....	16
3.3. Bons conseils et prévention (alimentation).....	18
4. Interactif.....	20
4.1 Témoignages de deux patients souffrant de la goutte.....	20
4.2 Interview avec nos médecins conseils.....	22
4.3 Débat polémique avec nos 2 médecins conseils et un pharmacien.....	24
4.4 Qui consulter en cas de goutte & comment préparer la visite médicale ?.....	26
4.5 Le quizz, révisez vos connaissances.....	27
4.6 Visites des pages sur la goutte sur les sites Creapharma.....	28
4.7 Mots-clés les plus tapés dans google sur la goutte.....	29
4.8 La goutte dans d'autres langues.....	29
4.9 Avez-vous d'autres questions sur la goutte ?.....	30





Introduction

Dans cet ebook sur la goutte, nous avons repris toutes les informations du site creapharma.ch (rubrique sur la goutte) et avons rajouté des rubriques utiles pour mieux gérer cette maladie rhumatismale souvent très douloureuse.

La goutte est une maladie souvent chronique, cela signifie qu'il faut apprendre à vivre avec, vous trouverez dans cet ebook 2 témoignages exclusifs de personnes souffrant de la goutte depuis des années.



Comme petit clin d'œil, nous avons utilisé la photo d'un château sur la couverture de ce livre et en haut de chaque page, en effet dans le passé (Moyen-âge), la goutte était parfois appelée «**la maladie des rois**» ou «la maladie royale». Les souverains avaient tendance à faire de véritables festins, très riches en viande (contenant des purines se transformant en acide urique, cause de la goutte) et en alcool. Deux causes importantes dans le déclenchement des crises.

La goutte est d'ailleurs une maladie connue depuis des siècles, elle est déjà décrite dans la Rome antique.

Cet ebook commence avec des informations sur la maladie elle-même puis nous vous proposerons des témoignages exclusifs de personnes souffrant de la goutte ainsi que des interviews avec des médecins. Nous ouvrirons aussi une partie un peu plus polémique sur la fin, nous avons en effet reçu des e-mails sur Creapharma nous informant que l'alimentation (riche en purines) ne jouerait pas le rôle qu'on lui prête, nous verrons s'il s'agit de l'exception qui confirme la règle ou alors peut-être la porte vers une petite révolution médicale.

N'oubliez pas, le médecin et en particulier le rhumatologue peuvent vous aider dans la bonne gestion de votre maladie. Le pharmacien vous donnera aussi de précieux conseils et pourra vous aider à bien prendre vos médicaments, notamment l'allopurinol (lire plus bas).

Bonne lecture et portez-vous bien !

Van Nguyen et Xavier Gruffat, Pharmaciens

Glossaire

Avant de commencer à lire cet ebook, découvrez notre petit glossaire pour mieux comprendre les termes utilisés.

- **Crise de goutte:** nom donné à la phase active de la goutte, ce moment est très douloureux et survient soudainement. Les crises apparaissent par poussées. Lire aussi sous définition, causes, symptômes et traitements

etc. Glossaire en entier sur le ebook complet





1. Résumé



La **goutte** est une maladie rhumatologique qui touche les articulations. Cette affection se caractérise par une inflammation intense des articulations qui engendre en général une très **forte douleur** (la fameuse crise de goutte). Le facteur principal de la crise de goutte est le taux élevé d'**acide urique** dans le sang (au-dessus de 7,0 mg/dl). Cette molécule circule dans le sang et s'accumule ensuite dans les **articulations** sous forme de **cristaux**, ces derniers provoquent une réaction inflammatoire et une douleur intense.

La goutte est plus fréquente chez les **hommes** (dans 95% des cas) mais peut aussi toucher des femmes surtout après la ménopause (plus de 51 ans en moyenne).

Ces dernières années on a observé une **augmentation** du nombre de cas de goutte aux Etats-Unis, en partie à cause de l'obésité et d'un taux important de diabète (voir sous causes goutte pour le lien entre diabète et goutte). Dans d'autres pays du monde on a aussi noté une forte augmentation des cas de goutte parmi la population. D'autres facteurs peuvent expliquer cette augmentation des cas comme le vieillissement de la population et la prise de médicaments antihypertenseurs (ceux-ci peuvent favoriser la goutte en augmentant le taux d'acide urique).



Le taux élevé d'acide urique dans le sang (on le rappelle, à l'origine de la goutte) peut être provoqué par des origines génétiques qui favorisent une surproduction de cette molécule. D'autres raisons plus connues sont la consommation excessive de viande ou de fruits de mer, d'alcool ou encore la prise de certains médicaments.

La goutte peut mener à des complications comme des calculs urinaires ou des dépôts de cristaux d'urates de calcium sur la peau.

Le **traitement** peut être thérapeutique notamment en cas de crise de goutte avec l'utilisation de médicaments **anti-inflammatoires** (ibuprofène) ainsi que de la **colchicine**. On peut proposer également des traitements préventifs comme l'**allopurinol** qui prévient les crises de goutte.

Certaines plantes médicinales comme les feuilles d'ortie peuvent compléter la thérapie.

Pour conclure ce résumé, le **style de vie** est très important dans la thérapie de la goutte. Il faudra donc essayer de boire moins d'alcool, manger moins de viande (riche en purine qui se transforment ensuite en acide urique) et boire beaucoup d'eau.





4. Interactif

4.1 Témoignages de deux patients souffrant de la goutte

Ces témoignages proviennent du site nhs.uk (site officiel du système de santé britannique), ils ont donc été traduits de l'anglais par l'équipe de Creapharma. Après une recherche, nous avons estimé que ces 2 témoignages britanniques étaient très instructifs.

Ce qu'on peut apprendre de ces témoignages est que la goutte demande beaucoup de patience et que parfois des rechutes peuvent se manifester, surtout si l'on oublie de respecter quelques règles.

Demandez toujours de l'aide à un médecin ou à un professionnel de santé si vous souffrez de la goutte. Chercher de l'aide vous permettra de mieux vivre avec cette maladie. Rappelez-vous aussi, à l'époque (avant l'apparition de l'allopurinol et des anti-inflammatoires contre la douleur), les souffrances devaient être bien pires. Peut-être un moyen éventuel de relativiser.

A. Gina «Je me sentais dépassée et laissée pour morte»

Mots-clés: allopurinol, hystérectomie, femme jeune, alimentation, boire beaucoup d'eau, crise de goutte, rechute, horrible douleur.

Les médecins étaient surpris de voir Gina, alors âgée de 37 ans, présenter des signes de goutte, car cette maladie est rare chez les jeunes femmes. C'était il y a plus de 20 ans, elle nous livre maintenant son témoignage:

Découvrez ce témoignage sur l'ebook complet.

Achetez immédiatement cet ebook de 30 pages pour seulement €3,90 ou CHF4.90 sur [creapharma.ch](http://www.creapharma.ch)

Rendez-vous sur cette page:

<http://www.creapharma.ch/achat-ebook-goutte.htm>

