

- o Les abats comme la cervelle, le cœur, le foie, le ris de veau et les rognons ;
- o certains poissons et fruits de mer comme les anchois, les crevettes, le hareng, le maquereau, les pétoncles, les sardines ;
- o le gibier.

Les extraits de viande et les sauces brunes sont considérés comme étant les aliments les plus riches en purines.

La consommation de farine d'avoine, de pain et de céréales de grains entiers, de son et de germe de blé, de légumineuses, de poissons et de fruits de mer, de viandes et de volailles, d'asperges, de champignons, de chou-fleur, d'épinards et de petits pois doit être limitée car ils contiennent aussi des purines.

- En utilisant des médicaments tel que l'Allopurinol®.

Pour en savoir plus :

www.arthrite.ca



Dépliant réalisé par l'Association
des médecins d'urgence,
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

LA GOUTTE



*Information à l'intention des
patients*

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés
©HMR, Programme-clientèle de Première ligne, 2006

CP-PRE-021

Pour vous, pour la vie

Qu'est-ce que la goutte ?

La goutte est une maladie qui provoque l'inflammation d'une articulation, le plus souvent le gros orteil, mais pouvant aussi toucher n'importe quelle articulation du corps.

La goutte est provoquée par la formation de cristaux d'acide urique dans les articulations, ce qui provoque une réaction inflammatoire.



L'acide urique provient de la dégradation des purines (une sorte de protéine) qui proviennent de l'alimentation et du renouvellement de nos cellules.

Quels sont les symptômes ?

La goutte provoque de la douleur, de la rougeur et un gonflement au niveau de l'articulation qui est touchée. La douleur peut être très

intense, surtout au toucher ou à la mobilisation. Elle s'installe habituellement en quelques heures seulement. Chaque épisode dure en général de 5 à 10 jours et ne touche habituellement qu'une articulation à la fois. La première crise touche habituellement le membre inférieur.

Qu'est ce qui provoque la goutte ?

Il y a plusieurs causes au surplus d'acide urique. Ceci peut être d'origine :

- Héritaire,
- Alimentaire,
- Secondaire à un excès d'alcool,
- Secondaire à certaines maladies comme l'insuffisance rénale chronique, le diabète, l'hypertension artérielle, le psoriasis, etc.,
- Secondaire à des médicaments :
 - Furosémide (Lasix®),
 - Hydrochlorothiazide,
 - Oméprazole (Losec®),
 - L'acide salicylique (Aspirine®), etc.

Comment poser le diagnostic ?

Idéalement, une ponction du liquide articulaire est le meilleur outil diagnostique. Par contre, l'articulation la plus souvent touchée (le gros orteil) est très difficile à ponctionner.

Une prise de sang peut confirmer la présence d'un taux trop élevé d'acide urique. Cependant, il est possible d'avoir des crises de goutte avec un taux sanguin d'acide urique normal.

Comment traiter les crises ?

Généralement, les crises de goutte sont traitées avec un anti-inflammatoire et un anti-douleur. On peut aussi utiliser de la cortisone en comprimés ou en infiltration intra articulaire. D'autres traitements qui visent à baisser l'acide urique dans le sang sont parfois utilisés.

Comment prévenir les crises ?

Il faut faire baisser le taux d'acide urique dans le sang :

- En évitant les excès d'alcool.
- En évitant certains aliments :