

# La maladie des rois

*Depuis l'époque d'Hippocrate, la goutte a toujours été associée aux gens fortunés*

BENOIT LEGAULT

**L**a goutte. Un nom étrange pour une maladie tout aussi étrange. Celle-ci est souvent représentée, sur les peintures anciennes, par un monsieur d'un certain âge de toute évidence bien nanti, parfois affublé d'un vêtement d'apparat garni de fourrure. Arborant un nez écarlate, le « pauvre » homme semble beaucoup souffrir de son pied enflé, emmailloté dans un pansement, et qu'il a délicatement posé sur un pouf.

Familièrement appelée « maladie des rois » ou « maladie des buveurs de bière », la goutte est en réalité une forme d'arthrite; l'une de celles qui entraînent le plus de douleur et dont le nom est des plus insolites. Cette appellation lui vient du latin (*gutta*) et, paradoxalement, il faut souligner le fait que la maladie n'est pas causée par un liquide mais par une matière solide. Il s'agit, en effet, de minuscules cristaux d'acide urique qui se logent dans les articulations et les ligaments, en particulier dans ceux du gros orteil, mais aussi ceux des hanches, des mains et des genoux. C'est précisément ces petits dépôts qui causent les rougeurs, l'enflure et les douleurs intenses qui sont caractéristiques de la goutte et qui peuvent former une pierre que l'on appelle « tophus ». Pour ceux qui s'interrogent sur la signification de l'acide urique, mentionnons qu'il s'agit d'un déchet issu de la séparation des composantes de base des cellules et des aliments — les purines —, normalement éliminées dans l'urine.



George Faulkner peut nous en dire long sur la souffrance physique associée à cette maladie inflammatoire. « La douleur était si vive qu'elle me réveillait la nuit. Je ne savais pas du tout ce que j'avais au gros orteil. On aurait dit une entorse, une foulure ou peut-être même une fracture », nous raconte cet homme de 51 ans, résidant de Marieville au Québec.

Bien qu'il n'ait subi qu'une seule crise de goutte, George est mieux placé que quiconque pour connaître les affres de cette maladie : il fait de l'embonpoint, il consomme de la bière et des boissons gazeuses à profusion et il est amateur de viande rouge. Autre facteur qui n'aide pas sa cause : il est un homme et appartient au groupe des 40 ans et plus, soit la catégorie la plus susceptible d'être atteinte de la goutte, une maladie

qui affecte environ 1 % de la population mondiale, dont plus de 500 000 Canadiens. Les hommes sont beaucoup plus sujets à souffrir de la goutte que les femmes, sans doute à cause de l'œstrogène qui favorise l'élimination de l'acide urique.

Le nom de « goutte » remonte au 13<sup>e</sup> siècle, à l'époque où l'on croyait que des « gouttes d'humeur viciée » se logeaient dans les articulations. En un sens, nous n'étions pas tellement loin de la vérité, puisque nous savons aujourd'hui que la goutte est causée par l'hyperuricémie : un excès d'acide urique dans le sang. De plus, comme nous l'explique le Dr Émile Elfassi, omnipraticien à la Clinique Medi-Max au centre-ville de Montréal : « d'autres maladies peuvent être à l'origine de la goutte, comme le psoriasis, l'arthrite et certains

lymphomes et cancers métastatiques. »

Les aliments à l'origine des purines productrices d'acide urique sont les plus susceptibles de provoquer la goutte. Il s'agit des viandes rouges (viande de gibier comprise), des abats, de la volaille à chair foncée comme le canard et l'oie, des poissons à chair foncée comme le saumon, les sardines et les anchois et de certains mollusques et crustacés. Toutefois, certains légumes et légumineuses sont aussi associés à la goutte. C'est le cas notamment des asperges, du chou-fleur, des champignons, des choux de Bruxelles, des épinards, des pois et des haricots. Des recherches ont prouvé, cependant, que les purines des légumes et des produits laitiers avaient un impact limité sur l'apparition de la goutte.


Dans les cas d'hyperuricémie non traitée, les dépôts d'acide urique cristallisé augmentent. Avec le temps, les cristaux finissent par détruire le cartilage et l'os de l'articulation, entraînant chez la personne qui en souffre des douleurs à chaque mouvement. Les dépôts peuvent former un tophus qui aura l'aspect d'un nodule crayeux sous la peau. Les cristaux peuvent occasionner aussi de la douleur et des pierres aux reins, quand survient le stade de l'insuffisance rénale, et même des obstructions et des spasmes douloureux dans les voies urinaires inférieures.

Le traitement de la goutte consiste surtout à soulager la douleur avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'indométhacine et l'ibuprofène. Boire beaucoup d'eau aide à réduire le taux d'acide urique dans le sang. Il faut aussi appliquer des compresses de glace sur les régions affectées, une trentaine de minutes quatre fois par jour, ce qui contribue à soulager la douleur et à réduire l'enflure. « Si aucun de ces traitements n'est efficace, une infusion de cortisone pourrait s'avérer nécessaire », de dire le D<sup>r</sup> Elfassi. Dans les cas de goutte chronique, on administre au

patient un médicament appelé allopurinol pour ralentir la production d'acide urique ou encore un médicament pour accélérer son élimination. On recommande au patient d'éviter l'alcool et les boissons gazeuses et de réduire sa consommation de viande rouge.

Si les aliments et les boissons qui sont les plus coûteux peuvent favoriser la goutte, certains autres tout aussi coûteux peuvent aider à la combattre. C'est

le cas notamment des cerises amères, dont le prix peut atteindre 11 \$ le kilo, mais qui sont riches en anthocyanines, des pigments anti-inflammatoires qui aident à soulager l'enflure articulaire. « Mais en réalité, tous les fruits ont un rôle bénéfique à jouer dans le soulagement de la goutte. »

Pour plus de renseignements sur la goutte, visitez le site Internet de La Société de l'arthrite au [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca). 

## Plaisir absolu.



**A.Vogel**

**LE GEL D'ARNICA LE PLUS PUISSANT!**  
jusqu'à 15 % plus concentré en arnica.

### Soulagement Absolut... Absolut Arnica.

- Soulage les douleurs musculaires, les entorses et les ecchymoses.
- Apaise les douleurs reliées à l'arthrite.
- Anti-inflammatoire.
- Efficacité éprouvée en clinique.
- Action rapide.
- Soulagement garanti ou argent remis!

Pionnier de la Naturopathie  
depuis 1923

*A. Vogel*

**L'expertise suisse. Naturellement!**

Disponible là où les produits naturels sont vendus.  
[www.avogel.ca](http://www.avogel.ca) ou 1-800-361-6320