

# VIVRE AVEC LA GOUTTE

## Une journée dans la vie d'Alan

24H



**Ces  
astuces  
simples  
capables  
d'améliorer  
considérablement  
votre quotidien**



Avec  
la participation  
de Frédéric LIOTÉ,  
Professeur de  
rhumatologie, Hôpital  
Saint-Joseph, Paris,  
France & Université  
Paris Cité



**MAYOLY**  
Entreprenre pour votre santé.  
Chaque jour.

# BIENVENUE DANS LE GUIDE “VIVRE AVEC LA GOUTTE”

**R**édigé en collaboration avec le Professeur Lioté, expert en gestion de la goutte, ce manuel vous donne les clés nécessaires afin de vous adapter à cette nouvelle étape de votre vie.

Notre mission est la suivante : vous fournir tous les outils nécessaires afin d'affronter une situation nouvelle loin d'être insurmontable.

En apprenant à reconnaître les déclencheurs d'une crise de goutte et en adoptant les recommandations, conseils et astuces de cette brochure, vous serez à même de dompter votre goutte avec la plus grande facilité.



**24  
HEURES**

Ensemble, suivons **Alan** durant 24h, un patient goutteux fictif et découvrez une foule d'informations pratiques pour vous aider à mieux vivre au quotidien.

# MEET ALAN



**Alan** a 52 ans. Au travail, il occupe un poste de manager et à la maison, c'est un papa très attentionné.

Il y a 18 mois, Alan a vécu sa première crise de goutte, une nuit qu'il n'oubliera pas de sitôt. Heureusement, son médecin a rapidement posé le bon diagnostic et lui a conseillé les bons comportements à adopter.

En complément de son traitement pour la goutte, grâce à des discussions constructives avec son équipe soignante, Alan a progressivement modifié certaines de ses habitudes de vie.

Il constate déjà, au quotidien, les bienfaits de ces actions. Il se sent mieux et sait comment prévenir activement le risque de complications de sa maladie.

**Suivez son  
parcours** 



**Comprendre la goutte**  
—— P4

**L'importance de la génétique**  
—— P5

**08.00** ⌚

**Rencontre avec les  
professionnels de santé**  
—— P6-7

**12.00** ⌚

**Une alimentation réfléchi**  
—— P8-9

**17.00** ⌚

**Un mode de vie sain**  
—— P10-11

**19.00** ⌚

**Le traitement**  
—— P12-13

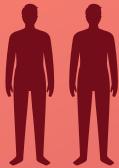
**20.00** ⌚

**Préparation d'un repas  
rapide et facile**  
—— P14-15

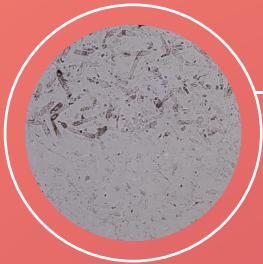
# COMPRENDRE LA GOUTTE

## Tout le monde a déjà entendu parler de la goutte

La goutte est la cause la **plus courante des arthrites inflammatoires** dans le monde et les cas ne cessent d'augmenter.<sup>1-3</sup> La goutte est due à un excès d'acide urique dans le sang, appelé **hyperuricémie**.<sup>1-3</sup>



Chez près d'**1 à 2 personnes sur 10**, l'hyperuricémie chronique évoluera vers la formation de microcristaux. Ces cristaux se déposeront à l'intérieur ou autour des articulations. Dans certains cas, ces amas cristallins mènent à l'apparition de nodules visibles, connues sous le nom de tophi.<sup>4,5</sup>



### Cristaux d'urate

Ces dépôts de cristaux provoquent des poussées d'inflammation aiguë (douleur, gonflement, sensibilité et rougeur) qui sont très douloureuses, invalidantes et réduisent considérablement la qualité de vie.<sup>1,6</sup>

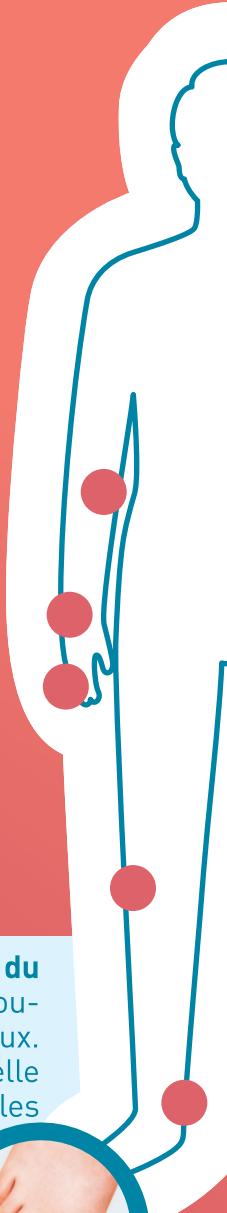


### Tophi

Le gros orteil est la partie du corps la plus fréquemment touchée par les dépôts de cristaux. Avec le temps, n'importe quelle articulation peut être touchée : les chevilles, les genoux et ultérieurement les coudes, les poignets et les doigts.<sup>7</sup>



mais l'inconfort et la sensibilité articulaires peuvent perdurer pendant des jours voire continuer jusqu'à 2 semaines après la crise initiale.<sup>4</sup>



# © L'IMPORTANCE DE LA GENETIQUE

La goutte est souvent réduite à une conséquence d'un mode de vie favorisant un mode de vie sédentaire et une alimentation trop riche. **Mais la vérité est toute autre.**<sup>8,9</sup> En effet, les études scientifiques ont démontré que le rôle joué par la **génétique** est bien plus important que le régime alimentaire en matière de développement de troubles hyperuricémiques.<sup>6,8</sup>



Certaines anomalies génétiques peuvent empêcher l'acide urique d'être correctement filtré à l'extérieur du corps par les reins ou éliminé dans les selles par l'intestin. Cela signifie que la quantité d'acide urique dans le corps augmente. Ces niveaux élevés d'acide urique peuvent former les cristaux d'urate qui causent la goutte.<sup>1</sup>

**Parmi les facteurs favorisant la goutte, on compte :**<sup>1</sup>

- Être de sexe masculin
- Le vieillissement
- La ménopause
- L'origine ethnique
- Le surpoids
- L'hypertension
- La maladie rénale



## LE MOT DE L'EXPERT

**N'oubliez pas :** la goutte peut être efficacement "guérie" si elle est prise en charge correctement

**UNE GOUTTE NON TRAITÉE, OU INSUFFISAMMENT TRAITÉE, PEUT ENTRAÎNER UNE AGGRAVATION DE LA DOULEUR ET DES DOMMAGES ARTICULAIRES.<sup>7</sup> EN OUTRE, ELLE PEUT FAVORISER L'APPARITION D'AUTRES MALADIES.<sup>1</sup>**

# RENCONTRE AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

**Alan** gère sa goutte grâce à un **traitement hypo-uricémiant (THU), traitement fortement recommandé** pour réduire son taux d'acide urique et **soulager ainsi les symptômes de la goutte à long terme.**<sup>10</sup>

Son équipe médicale l'accompagne avec des bilans sanguins réguliers, tous les 6 à 12 mois, pour surveiller le taux d'acide urique dans son sang.<sup>1,3,6,9,11</sup>



Les résultats sont transmis à son médecin afin de contrôler si le taux d'acide urique est **optimal** ou si une adaptation de la dose du THU est nécessaire.<sup>1,3,6,9,11</sup>

**D'autres examens qui peuvent être réalisés**

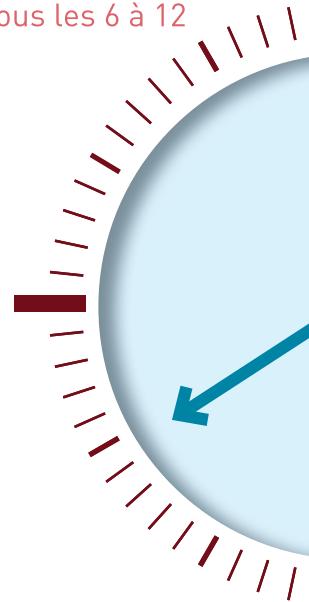
**simultanément comme** <sup>1,3,6,9,11</sup>

- Fonction rénale
- Taux de glucose (sucre dans le sang)
- Cholestérol
- Fonction hépatique

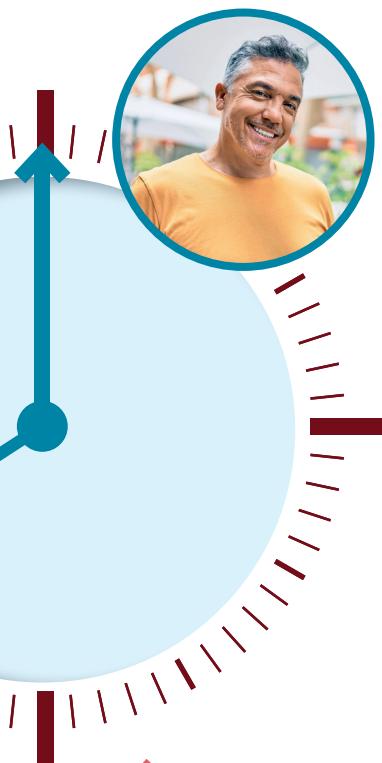


## LE MOT DE L'EXPERT

Maintenir votre taux d'acide urique en dessous de **360  $\mu\text{mol/L}$  (6,0 mg/dL)** permet de dissoudre progressivement les cristaux d'urate, et empêche la formation de nouveaux cristaux, afin d'éviter les crises et les dommages articulaires



## ALAN A UN RENDEZ-VOUS POUR UNE PRISE DE SANG



Le développement des cristaux dépend de la concentration d'acide urique dans le sang



- Votre médecin déterminera le traitement hypo-uricémiant (THU) le mieux adapté. En règle générale, vous débuterez avec une faible dose de THU, dose qui, par la suite, sera ensuite **graduellement augmentée**, jusqu'à atteindre la dose cible recommandée\* <sup>1,3,6,9,11</sup>
- L'atteinte des valeurs cibles ne se fait **pas dans la précipitation** et peut prendre jusqu'à 6 mois. Cette approche permet d'obtenir les **meilleurs résultats, durables** dans le temps.
- Une fois commencé, votre traitement **ne doit pas être interrompu** sans l'avis de votre médecin. <sup>7,9</sup>

\* Certaines recommandations suggèrent un seuil de 300  $\mu\text{mol/L}$  (5,0 mg/dL), mais 360  $\mu\text{mol/L}$  (6,0 mg/dL) peuvent être plus faciles à obtenir.

# UNE ALIMENTATION SAINNE AIDE À

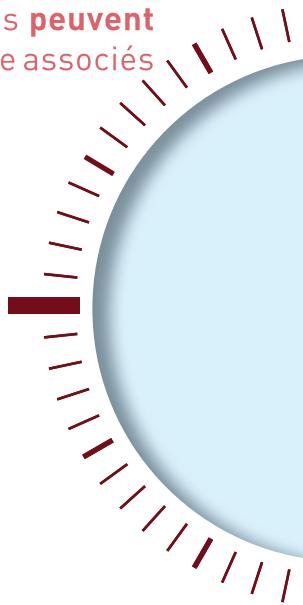
**Il n'existe pas de régime spécifique pour la goutte.<sup>11</sup>**



Le régime dans le cas de la goutte est une question d'**équilibre**. Une alimentation de type méditerranéenne est considérée comme l'une des meilleures pour la goutte.<sup>12</sup>

Si les modifications alimentaires n'ont pas un impact majeur sur les niveaux d'acide urique dans le sang, certains aliments ou boissons **peuvent augmenter ou diminuer votre taux d'acide urique** et pourraient être associés à l'apparition d'une crise de goutte.<sup>1,5,8,13</sup>

Peuvent AUGMENTER l'acide urique <sup>8</sup>	Peuvent REDUIRE l'acide urique <sup>8</sup>
<b>Alcool :</b> Bière (avec ou sans alcool), Spiritueux	Œufs Cacahuètes
<b>Aliments riches en purines :</b> Viande rouge Gibier Abats Fruits de mer	<b>Produits laitiers faibles en gras :</b> Fromage Lait écrémé
<b>Fructose ou sirop de maïs :</b> Sodas sucrés Jus de fruits	<b>Fruits non-citriques :</b> Cerises <b>Céréales complètes :</b> Pain complet



## LE MOT DE L'EXPERT

Les purines, composés essentiels pour notre organisme, sont décomposées en acide urique. Les purines sont largement présentes dans les aliments et ont longtemps été associées à la goutte. Le fructose, un sucre, est également décomposé en acide urique. **Apprenez à reconnaître ce qui peut déclencher une crise.**

# PRÉVENIR LES CRISES DE GOUTTE

## ALAN DÉJEUNE AVEC SES COLLÈGUES DANS LEUR RESTAURANT PRÉFÉRÉ

Tout comme vous, **Alan** sait quels **aliments** peuvent **déclencher une crise aiguë de goutte** (souvent les aliments riches en graisses) et il veille à les éviter ou à les limiter autant que possible.



Le surpoids et l'hypertension sont des facteurs de risque connus pour la goutte. Par conséquent, Alan recherche un plat principal faible en calories, évite les aliments frits et gras, et n'ajoute pas de sel supplémentaire à sa nourriture.

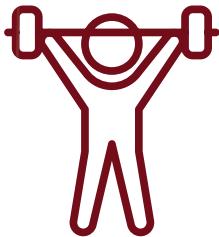
➤ Alan choisit :  
du poulet grillé avec  
des légumes verts  
et des pommes de  
terre, suivi d'une  
salade de fruits et  
d'un café.



Une bonne hydratation peut réduire le risque de crise, donc Alan boit beaucoup d'eau tout au long de la journée<sup>12,13</sup>

# UN MODE DE VIE SAIN

L'**activité physique** est recommandée pour les patients atteints de goutte.<sup>11</sup> Cependant, si vous avez mal aux pieds ou des articulations sensibles, vous ne savez peut-être pas quel est le meilleur exercice à faire pour ne pas souffrir.<sup>10,15</sup>



L'exercice peut avoir des effets directs et indirects sur le risque de goutte et les comorbidités. Il aide à réduire l'inflammation, à diminuer les niveaux de douleur et à gérer le poids. En abordant l'exercice de manière douce, vous pouvez aider à maîtriser les symptômes et améliorer votre santé ainsi que votre bien-être en général.<sup>11</sup>

**N'oubliez pas**, l'exercice ne doit pas être vécu comme une corvée. Aussi, faites comme Alan : trouvez une activité que vous appréciez et pouvant s'intégrer à votre routine quotidienne.



**NE FAITES PAS D'EXERCICE  
PENDANT UNE CRISE DE  
GOUTTE**

Pendant une crise de goutte, reposez-vous, appliquez de la glace localement et surélevez vos jambes, si la douleur est dans vos pieds ou vos jambes<sup>1</sup>

**Choisissez une activité d'intensité faible à modérée comme:**

la marche, la natation, le vélo, le yoga, ou la danse, etc. De nombreuses activités sont compatibles avec la goutte et sont douces pour vos articulations<sup>10,12,15</sup>. Il est recommandé de faire valider votre choix par votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.<sup>10,15</sup>



## ALAN RENTRE À PIED DU TRAVAIL



**Alan** a pour habitude de rentrer à pied du travail au moins deux fois par semaine.

Il constate que cette pratique contribue à la fois à son bien-être physique et mental.



### ➤ **Commencer en douceur**

Si vous êtes novice en matière d'exercice, il est important de commencer en douceur. Commencez par 10 à 15 minutes d'exercice léger, comme la marche ou des étirements, et augmentez progressivement la durée à mesure que vous vous sentez à l'aise.

### ➤ **Fixez-vous des objectifs**

Se fixer des objectifs peut vous aider à rester motivé et à suivre vos progrès. Commencez par des objectifs atteignables, puis travaillez progressivement pour atteindre des objectifs plus ambitieux au fil du temps. Les bénéfices sont visibles après seulement 10 minutes d'exercice quotidien!

### ➤ **Écoutez votre corps**

Il est important d'écouter votre corps et de ne pas trop vous forcer, surtout si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort.

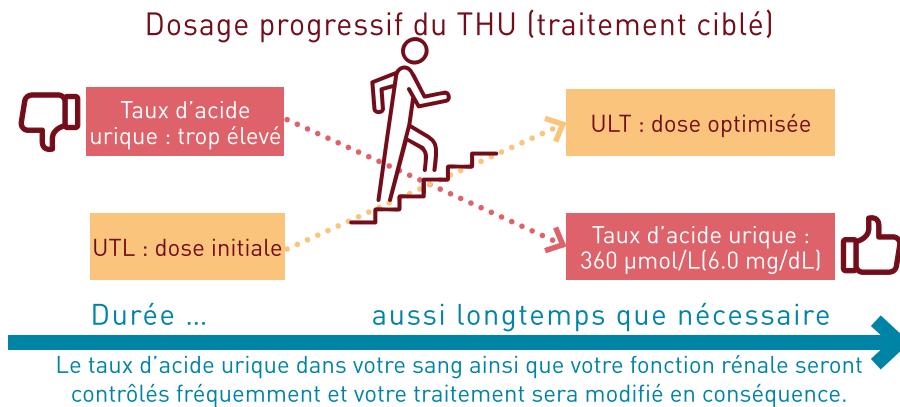
### ➤ **Choisissez des chaussures appropriées**

Recherchez des chaussures offrant un bon soutien et une large pointe afin d'aider à réduire le stress sur les articulations et la pression sur les orteils. Ces choix peuvent améliorer votre confort pendant l'exercice.

# LE TRAITEMENT

## Le traitement hypo-uricémiant (THU)

Votre médecin vous prescrira une dose initiale de THU (probablement de l'allopurinol ou du febuxostat). Cette dose sera progressivement augmentée avec des tests réguliers jusqu'à ce que votre taux d'acide urique soit inférieur à **360  $\mu\text{mol/L}$  (6,0 mg/dL)**. Ce traitement est adapté à votre condition et à votre état de santé. Par conséquent, il est impossible de prédire la dose finale dont vous aurez besoin, ou combien de temps il faudra pour atteindre votre cible. Le THU est poursuivi une fois le taux d'acide urique cible atteint, il s'agit généralement d'un **traitement à vie**.<sup>1,3,6,9,11</sup>



Votre médecin prescrira probablement aussi un **traitement anti-inflammatoire** (par exemple à base de colchicine, un anti-inflammatoire non stéroïdien ou un coxib) pour prévenir une possible crise de goutte lors de la libération d'acide urique. Ce traitement préventif est pris quotidiennement pendant les 3 à 6 premiers mois du THU.<sup>1,3,6,9,11</sup>



**Il est recommandé d'envisager le THU dès qu'un diagnostic de goutte est posé**<sup>1,3,6,9,11</sup>

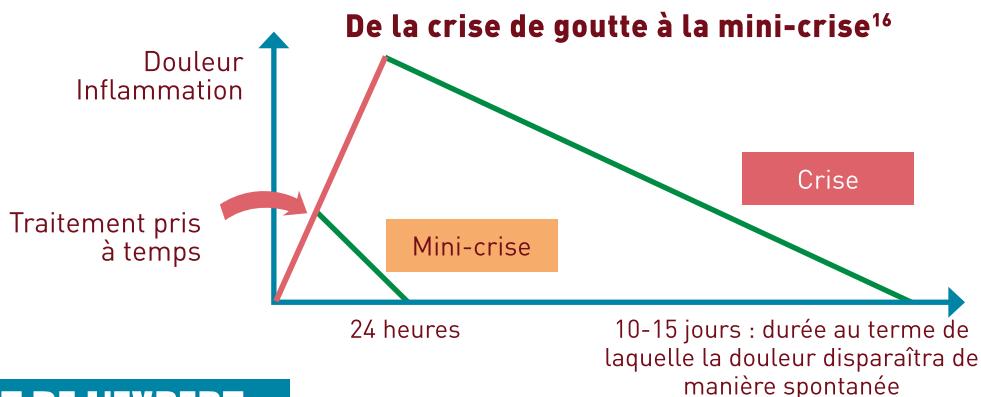
## ALAN PREND SON TRAITEMENT

La régularité est essentielle et c'est la raison pour laquelle **Alan** prend son médicament tous les jours à heure fixe avec un grand verre d'eau. C'est une bonne habitude à adopter.



### Traiter une crise de goutte<sup>1,3,6,9,11</sup>

Une crise aiguë de goutte est traitée avec un agent anti-inflammatoire. Votre médecin vous prescrira un médicament à base de colchicine, un anti-inflammatoire non stéroïdien ou un corticostéroïde, en fonction de vos antécédents médicaux. Reconnaître les premiers signes d'une crise de goutte et prendre rapidement votre médicament anti-inflammatoire sont importants et permettent de réduire son intensité et sa durée.

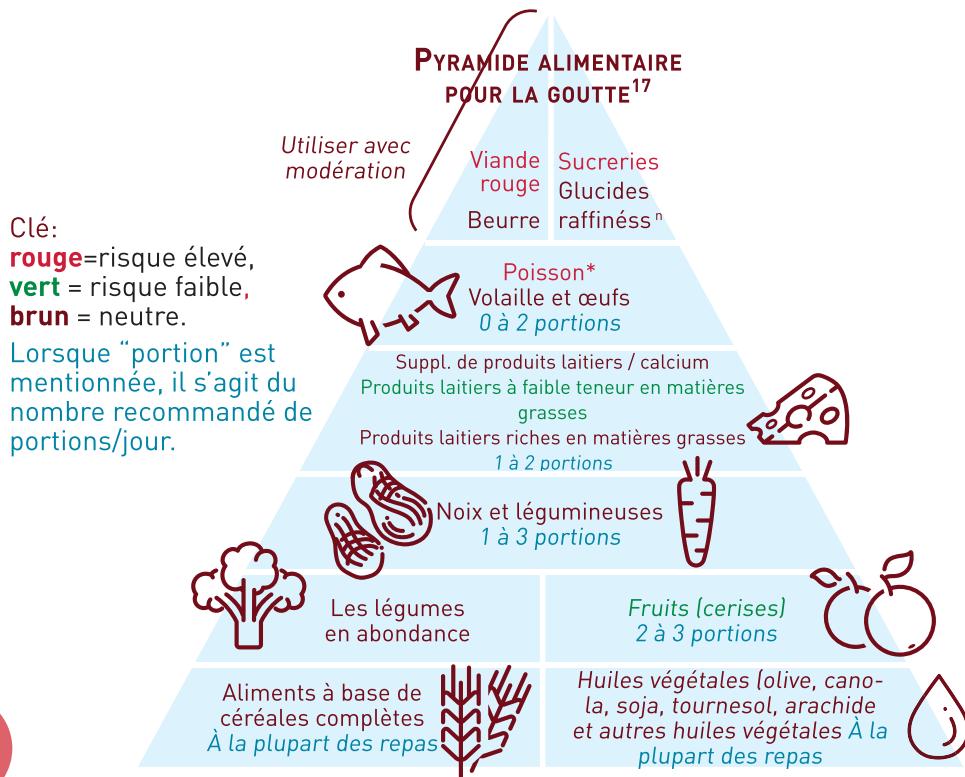


### LE MOT DE L'EXPERT

Prendre votre traitement anti-inflammatoire dès le début de votre crise de goutte peut réduire rapidement l'intensité à une mini-crise, ayez toujours votre médicament à portée de main, par exemple à côté de votre lit ou dans votre poche.

# UN REPAS RAPIDE ET FACILE

L'alimentation de type méditerranéenne est considérée comme l'une des meilleures pour la goutte.<sup>12</sup> La pyramide ci-dessous, vous guidera dans le choix des bons ingrédients. Préparer des aliments frais et éviter les repas transformés, vous permettra de facilement contrôler la quantité de matières grasses, de sucre et de sel que vous consommez.



Attention, certains aliments comme le pamplemousse et le jus de pamplemousse peuvent interagir avec les traitements, augmentant le risque d'effets secondaires ou réduisant l'efficacité du médicament. Assurez-vous de lire les informations fournies avec tout médicament prescrit ou vérifiez auprès de votre médecin si vous n'êtes pas sûr.<sup>18,19</sup>

<sup>n</sup> Les glucides raffinés comprennent : le sucre, les gâteaux, les pâtisseries, le pain blanc, etc..

\*À long terme, les patients souffrant de goutte bénéficieront toujours d'une consommation modérée de poisson si leur goutte/hyperuricémie est contrôlée par d'autres mesures.

## ALAN PRÉPARE LE DÎNER POUR SA FAMILLE

Déterminé à maintenir un mode de vie aussi sain que possible, **Alan** prépare un repas du soir simple pour toute la famille.



### Saumon à la friteuse à air

#### Pour 4 personnes

- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café d'herbes mélangées
- 1 cuillère à café d'ail
- 4 filets de saumon
- ½ cuillère à café d'huile d'olive

#### ➤ ÉTAPE 1:

Mélangez le sel, le poivre, le mélange d'herbes et l'ail dans un bol puis répartissez sur une assiette. Frottez chaque filet de saumon d'un peu d'huile d'olive et roulez-le dans l'assaisonnement pour l'enrober.



#### ➤ ÉTAPE 2:

Mettez dans le panier de la friteuse à air en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 8-10 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Si vous avez des filets de saumon plus gros, ils devront être cuits plus longtemps - vérifiez après 10 minutes et prolongez la cuisson d'1 à 2 minutes, si nécessaire, jusqu'à ce qu'ils soient prêts. Servez avec des légumes verts et du quinoa ou du riz.



### LE MOT DE L'EXPERT



N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau!<sup>11,12</sup> Au moins 5 à 8 verres par jour.<sup>20</sup>

#### Nutrition par portion

kcal <b>264</b>	Mat. grasses <b>17g</b>
saturés <b>3g</b>	glucides <b>0.1g</b>
sucres <b>0g</b>	fibres <b>0.1g</b>
protéines <b>27g</b>	salt <b>1.36g</b>

## Références:

1. Hui M, *et al.* The British Society for Rheumatology Guideline for the Management of Gout Rheumatology 2017;56:e1-e20.
2. Latourte A, *et al.* 2020 Recommendations from the French Society of Rheumatology for the management of gout: management of acute flares. *Joint Bone Spine* 2020;87:387-393.
3. Lorenzo JPP, *et al.* 2021 Asia-Pacific League of Associations for Rheumatology clinical practice guideline for treatment of gout. *Int J Rheum Dis* 2021;00:1-14.
4. Richette P, *et al.* 2018 updated European League Against Rheumatism evidence-based recommendations for the diagnosis of gout. *Ann Rheum Dis* 2020;79:31-38.
5. Dehlin M, *et al.* Lifestyle factors and comorbidities in gout patients compared to the general population in Western Sweden: results from a questionnaire study. *Scand J Rheumatol* 2022;51:390-393.
6. FitzGerald JD, *et al.* 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout *ArthritisCareRes* 2020;72:744-760.
7. Hainer BL, *et al.* Diagnosis, Treatment, and Prevention of Gout. *Am Fam Physician* 2014;90:831-836
8. Major T, *et al.* Evaluation of the diet wide contribution to serum urate levels: meta-analysis of population based cohorts. *BMJ* 2018;363:k3951.
9. Pascart T, *et al.* 2020 recommendations from the French Society of Rheumatology for the management of gout: Urate-lowering therapy. *Joint Bone Spine* 2020;87:395-404.
10. Gwinnutt JM, *et al.* Effects of physical exercise and body weight on disease-specific outcomes of people with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): systematic reviews and meta-analyses informing the 2021 EULAR recommendations for lifestyle improvements in people with RMDs. *RMD Open* 2022;8:e002168.
11. Richette P, *et al.* 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. *Ann Rheum Dis* 2017;76:29-42.
12. Kakutani-Hatayama M, *et al.* Nonpharmacological Management of Gout and Hyperuricemia: Hints for Better Lifestyle. *Am J Lifestyle Med* 2015;11:321-329.
13. Park E-H, *et al.* Current state and prospects of gout treatment in Korea. *Korean J Intern Med* 2022;37:719-731.
14. Almeida C, *et al.* Towards the Use of Adsorption Methods for the Removal of Purines from Beer. *Molecules* 2021;26:6460.
15. Healthline. What to Know About Gout and Physical Exercise. Version of May 20,2022.Online: <https://www.healthline.com/health/fitness/gout-physical-exercise#exercise-during-flare-ups> last accessed 31st May 2023.
16. Expert opinion.
17. Yokose C, *et al.* The role of diet in hyperuricemia and gout. *Curr Opin Rheumatol* 2021;33:135-144.
18. Hansten PD, *et al.* Colchicine Drug Interaction Errors and Misunderstandings: Recommendations for Improved Evidence-Based Management. *Drug Saf* 2023;46:223-242.
19. Bailey DG, *et al.* Grapefruit juice – drug interactions. *Br J Clin Pharmacol* 1998; 46: 101–110
20. Neogi T, *et al.* Drinking Water Can Reduce the Risk of Recurrent Gout Attacks. *Arthritis Rheumatol* 2009;60(S762):1662.

Un remerciement tout particulier au Dr Johan Waes, rhumatologue belge et président de l'association patients, Reumaliga, pour sa contribution et pour la relecture de cette brochure.

