



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### « Goutte et pseudogoutte » : nouvelle publication de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Information compacte sur la goutte, maladie de l'abondance

Zurich, 6 octobre 2016

**Alexandre le Grand, Luther et Goethe – tous trois souffraient de la goutte, maladie de l'abondance. Nos modes de vie actuels font de la goutte une maladie rhumatismale encore très répandue. La goutte est un signal d'alarme on ne peut plus clair : un changement adéquat du mode de vie permet d'en éviter l'apparition. La Ligue suisse contre le rhumatisme publie la brochure « Goutte et pseudogoutte » afin d'informer les personnes concernées sur les causes et les traitements de ces maladies.**

La goutte est l'une des formes de rhumatisme les plus douloureuses. Il s'agit d'une inflammation des articulations (arthrite) liée à un composé normalement éliminé dans les urines : l'acide urique. La goutte est connue depuis l'Antiquité comme une maladie de l'abondance résultant de la consommation quotidienne de vin et de viande. Le mode de vie y joue en effet un rôle certain. Surpoids, sédentarité et consommation de viande supérieure à 50 kilos par personne et par an contribuent à faire de la goutte une maladie rhumatismale aujourd'hui encore très répandue. 80 % des personnes souffrant de la goutte sont de sexe masculin. La goutte est la maladie articulaire inflammatoire la plus fréquente chez les hommes de plus de 40 ans.

#### **Comment la maladie apparaît-elle ?**

Une soirée bien arrosée ou un repas plantureux peuvent suffire à déclencher une crise de goutte. Ces excès font déborder la coupe, si celle-ci est déjà bien remplie. La goutte peut se développer durant une longue période. Elle a pour origine une concentration excessive d'acide urique dans le sang : une hyperuricémie. L'acide urique en excès commence à se cristalliser et à se déposer dans les articulations et les parties molles. Présentant des arêtes vives, les cristaux d'acide urique irritent les tissus et provoquent des inflammations.

#### **Un signal d'alarme on ne peut plus clair**

Les patients atteints de la goutte peuvent contribuer activement à leur bien-être en changeant leur mode de vie et en particulier leur régime alimentaire. Ils peuvent ainsi, en abaissant leur taux d'acide urique, diminuer la fréquence des crises. Les principales règles d'alimentation pour les personnes souffrant de goutte reprennent pour l'essentiel les recommandations alimentaires courantes, à savoir consommer beaucoup de légumes et de produits laitiers et peu de viande, de poisson et d'abats. Les personnes sujettes à la goutte devraient éviter les sucreries et l'alcool, surtout la bière, car celle-ci élève fortement le taux d'acide urique. Elles devraient en outre boire beaucoup (2 à 3 litres) d'eau ou de tisanes afin de filtrer l'acide urique dans le sang et de l'éliminer dans les urines.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legä svizzera contro il reumatismo**

### **La pseudogoutte : aussi douloureuse**

La goutte et la pseudogoutte sont des formes d'arthrites. Toutes deux causent de vives douleurs articulaires. Leurs tableaux cliniques sont toutefois différents : la pseudogoutte (chondrocalcinose) entraîne la calcification des articulations. La pseudogoutte est due à des dépôts de cristaux de pyrophosphate de calcium (CPP). Contrairement à la goutte, les femmes sont cinq fois plus nombreuses à en souffrir que les hommes.

### **Brochure « Goutte et pseudogoutte »**

Auteur : Patrick Frei

Langues : allemand, français et italien

48 pages

### **Commande gratuite sur :**

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) ou tél. 044 487 40 10



### **Téléchargement de la couverture avec résolution pour impression :**

<https://www.ligues-rhumatisme.ch/medias?>

### **Informations complémentaires**

Marianne Stäger, publications & imprimerie, Ligue suisse contre le rhumatisme

[m.staeger@rheumaliga.ch](mailto:m.staeger@rheumaliga.ch) / tél. 044 487 40 65

---

### **La Ligue suisse contre le rhumatisme**

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation faîtière regroupant 20 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et six organisations nationales de patients. Elle s'engage en faveur des personnes souffrant de rhumatismes et met à la disposition des personnes intéressées, des médecins et des professionnels de la santé des informations, un service de conseil, des cours, une offre de formation continue et des moyens auxiliaires. Créée en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme a reçu le label qualité délivré par la Zewo aux organisations d'utilité publique.

### **Le rhumatisme : la maladie numéro un**

Le mot « rhumatisme » est un terme générique qui recouvre plus de 200 maladies de l'appareil locomoteur. Les formes les plus fréquentes sont l'arthrose (usure des articulations), l'arthrite (inflammation des articulations), le rhumatisme des parties molles (dont fait partie le syndrome de fibromyalgie), l'ostéoporose et les douleurs dorsales. Le rhumatisme est très répandu : deux millions de Suisses souffrent de douleurs rhumatismales. Environ 300 000 personnes sont atteintes de formes chroniques graves de rhumatisme, première cause de handicap dans notre pays.

