

Fiche conseils

L'acide urique est une substance chimique créée lorsque le corps décompose des substances appelées purines. Les purines sont présentes dans certains aliments et boissons, tels que les abats, les fruits de mer et la bière.

Si votre corps produit trop d'acide urique ou si vos reins n'évacuent pas suffisamment cette substance, elle peut s'accumuler dans le sang, un état connu sous le nom d'hyperuricémie. Les niveaux élevés d'acide urique peuvent, chez certaines personnes, mener à des problèmes de santé comme la goutte.

Suivre un traitement et adopter certaines mesures peut vous aider à réduire cet excès d'acide urique et, par conséquent, à diminuer le nombre de crises de goutte.

Hygiène de vie

- Réduisez autant que possible votre consommation d'alcool fort, de bières (même sans alcool), de sodas et de jus de fruit.
- Consommez avec modération les aliments qui contiennent beaucoup de purines comme les abats, la charcuterie, la viande séchée, les bouillons et extraits de viande, les fruits de mer, et certains poissons gras comme les sardines et les anchois.
- Privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes, ainsi que les produits laitiers écrémés.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Si vous êtes en situation de surpoids ou d'obésité, parlez-en à votre médecin.

Traitement de fond

- Les traitements hypo-uricémiantes comme l'allopurinol ou le fébuxostat diminuent le taux d'acide urique dans votre sang.
- Ce traitement doit être pris à vie. Son arrêt s'accompagne en règle générale d'une remontée du taux d'acide urique, ce qui peut provoquer de nouvelles crises de goutte.
- **Prenez ce médicament chaque jour, que vous ayez ou non des symptômes.**
Le but est de réduire et de stabiliser le taux d'acide urique dans votre sang à **un niveau inférieur à 360 µmol/L** et, idéalement, à un niveau encore plus bas, inférieur à 300 µmol/L.
- Notez que de nouvelles crises pourraient se produire dans les semaines ou mois qui suivent le début de ce traitement à long terme.

Traitement des crises de goutte

- Le traitement de la crise doit être bien différencié du traitement de fond. Il ne doit être pris **qu'en cas de crise**.
- Vous devrez être capable de reconnaître quand une crise commence pour démarrer le traitement vous-même.
- Ayez toujours vos traitements à portée de main.
- Plus tôt vous commencez le traitement pendant une crise, plus il sera efficace.
- Pendant une crise, vous pouvez utiliser une attelle pour soulager l'articulation affectée et mettre de la glace enveloppée dans un tissu sur la zone douloureuse (n'appliquez jamais la glace directement sur la peau).

Pour en savoir plus sur la goutte : **scannez le QR code**.



Information sur la goutte



Tout savoir sur la goutte en 4
minutes



Alimentation : prévenir
l'hyperuricémie