

## UNE ARTICULATION EN FUSION

# La goutte

*La goutte est une affection due à une surcharge de l'organisme en acide urique.*

*Elle se traduit cliniquement par des atteintes articulaires inflammatoires et biologiquement par une augmentation de l'acide urique dans le sang, ou hyperuricémie*

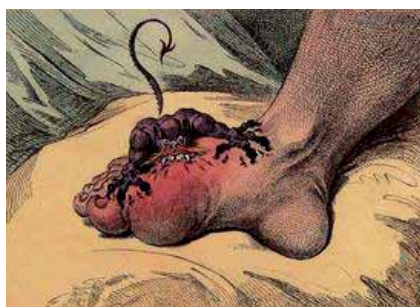
Elle est caractérisée par l'accumulation de sels uriques (urates) au niveau de certaines régions prédisposées telles que le gros orteil, la région du coude et des cartilages du pavillon de l'oreille. Cette accumulation tient à ce que le sang du goutteux renferme un excès d'acide urique (au-dessus de 70 mg/l) résultant soit d'une production excessive, soit, plus habituellement, d'un défaut d'élimination. Il s'ensuit que la goutte se présente avant tout comme une affection d'ordre nutritionnel.

Maladie des surmenés, des bons vivants, des gourmets et gourmands, elle se manifeste habituellement par un gonflement très douloureux du gros orteil. L'arthrite de la crise de goutte est due à la précipitation dans l'articulation de l'acide urique sous forme de micro-cristaux d'urate de soude.

## Les manifestations de la maladie

Les mécanismes d'accroissement de l'uricémie sont :

- ▶ soit une hyperproduction d'acide urique par trouble enzymatique ou par un apport alimentaire excessif ;
- ▶ soit par insuffisance d'élimination rénale.



Jacob Jordaens, *Le Mangeur* (1650 env.), musée de Kassel.

**La goutte aiguë** typique est celle du gros orteil. Son début, généralement nocturne, est consécutif à un facteur déclenchant : excès de table, alcool, surmenage physique, traumatisme physique ou psychique, infection, etc.

Le tableau clinique est évocateur, il se produit une tuméfaction inflammatoire atrocement douloureuse.

**La goutte chronique** s'installe insidieusement. Les crises, d'abord brèves et localisées, deviennent plus fréquentes, d'intensité moindre, de durée plus longue, avec atteinte d'autres articulations dans le sens généralement ascendant. L'organisme qui produit trop d'acide urique va stocker les excès sous forme de concrétions uratiques dans divers organes.

La goutte chronique se traduit habituellement par :

- ▶ l'apparition de tophi : concrétions uratiques visibles sous la peau ;

- ▶ des arthropathies goutteuses : dépôts uratiques dans les articulations ou même dans les os :

- ▶ des manifestations viscérales : calculs d'acide urique (lithiase uratique) ; dépôts uratiques dans le tissu rénal : néphropathie uratique.

Le traitement de la goutte chronique ne peut être qu'un traitement prolongé. Il doit débuter un mois après la dernière crise de goutte. Il est basé sur l'association d'un régime diététique, de phytothérapie et d'homéopathie.

## Fréquence, signes et symptômes

La goutte touche principalement l'homme à partir de la cinquantaine, volontiers obèse ou sujet à des excès alimentaires.

La crise typique de goutte se manifeste par une douleur brutale à la base

du gros orteil, très intense, permanente, apparaissant la nuit, augmentée par le moindre contact et toute tentative de mobilisation. Par ailleurs, l'articulation est rouge, chaude et gonflée. Les zones les plus atteintes sont dans l'ordre : les orteils (jonction entre les orteils et le pied = articulation métatarsophalangienne), les genoux, les pieds, les chevilles, les mains et les coudes.

### Évolution et complications

Les crises récidivent régulièrement. La principale complication est la formation de calculs dans les urines, à l'origine de coliques néphrétiques. En l'absence de traitement – ou en cas de traitement mal conduit – apparaissent des tophi (dépôts d'acide urique sous la peau), sensibles à la palpation au niveau de l'articulation, ainsi que sur le tendon d'Achille et les oreilles et une atteinte du rein par le même mécanisme, pouvant évoluer vers une insuffisance rénale.

### Régime diététique

Le régime de la goutte chronique restreint les aliments producteurs d'acide urique.

- Alimentation : éviter les abats (rognons, ris de veau), le gibier, les crustacés, les poissons gras (sardines, anchois, harengs), les coquillages, les champignons, les légumes secs et autres épinards, chou-fleur, oseille, choucroute, tomate, cresson, les fruits secs gras (amandes, noix), les glaces, les sauces et bouillons de viande...

- Boissons : restriction des boissons alcoolisées.

- Cure de diurèse quotidienne : boire 2 à 3 litres d'eau par jour.

La crise peut être déclenchée par certaines circonstances météorologiques ou par la consommation d'un aliment précis. À cet égard, il semble que, pour chaque personne, il existe une nourriture à laquelle elle est particulièrement sensible (un type de gibier, une certaine marque d'apéritif, etc.), de sorte que l'on a pu parler d'une véritable « allergie goutteuse ».

### Prévention

Une alimentation trop riche et trop abondante génère de l'acide urique, il faut par conséquent recourir à une alimentation plus frugale et moins carnée.

Une tisane de pomme tous les jours évite de tels désagréments : versez de l'eau bouillante sur une pomme découpée en rondelles avec la peau. Laissez infuser pendant 20 minutes et buvez 2 tasses par jour.

### Homéopathie

#### 1. Cas aigu

3 granules alternativement toutes les heures :

*Belladonna* 5 CH,  
*Colchicum autumnale* 5 CH,  
*Ledum palustre* 5 CH,  
*Nux vomica* 5 CH,  
*Urtica urens* 5 CH.

#### 2. Cas chronique

3 gran. au réveil d'*Arnica montana* 4 CH,

3 gran. à midi de *Ranunculus bulbosus* 4 CH,

3 gran. au coucher de *Colchicum autumnale* 4 CH,

10 gran. chaque dimanche au réveil d'*Uricum acidum* 7 CH.

1 cuillerée à soupe matin et soir d'Uratone

#### 3. Douleurs articulaires après l'effort

*Bryonia alba* 5 CH,  
*Benzoicum acidum* 5 CH,

10 gran. de chaque, puis 3 gran. 4 fois par jour.

### 4. Traitement de fond

Il sera déterminé par le médecin homéopathe et comportera soit *Lycopodium clavatum*, *Nux vomica* ou *Sulfur*.

Procéder à des dosages tiers d'acide urique.

### Oligo-éléments

#### Chez la personne jeune :

Soufre : 1 ampoule, 3 fois par semaine.

Manganèse-cobalt : 1 ampoule, 4 fois par semaine.

#### A l'âge moyen :

Cuivre-or-argent : 1 ampoule, 4 fois par semaine.

### Phytothérapie

Au stade de la goutte aiguë, il faut prendre uniquement des plantes anti-inflammatoires : une association harpagophytum, saule et cassis est conseillée.

Les doses doivent être relativement importantes. Le traitement sera à poursuivre pendant 10 jours. L'association de ces trois plantes va agir sur les différents composants de l'inflammation articulaire : les médiateurs cellulaires et les cellules. Leurs principes actifs créent, au niveau du liquide synovial, un climat biochimique qui ralentit la précipitation de l'acide urique.

#### Traitement anti-inflammatoire

{	Cassis poudre micronisée ..... 50 mg
	Harpagophytum ..... 200 mg
	Saule poudre ..... 50 mg

pour une gélule

Posologie : 2 à 3 gélules matin, midi et soir.

En tout temps, c'est-à-dire au cours des crises et en dehors de celles-ci, les tisanes diurétiques sont très utiles, et parmi elles, il convient de recommander :

- ▶ l'infusion de frêne : 1 cuillerée à dessert de feuilles grossièrement pulvérisées par tasse d'eau bouillante ;
- ▶ l'infusion de reine des prés : 50 g de sommités fleuries par litre d'eau ;
- ▶ l'infusion de cassis : 50 g de feuilles par litre d'eau.

On pourra associer ces trois plantes dans une tisane unique. À cet effet, on emploiera, pour une tasse d'eau



Pas bon du tout pour la goutte !



Jacques Autreau, Les Buveurs de vin, musée du Louvre.

bouillante, une cuillerée à soupe du mélange suivant :

{	feuilles de cassis .....	100 g
{	feuilles de frêne .....	50 g
{	sommités fleuries	
{	de reine des prés .....	50 g

Ces tisanes seront prises en dehors des repas à raison d'un demi-litre par jour.

#### Traitement de fond

La phytothérapie dispose, en traitement de fond de la goutte, de plantes aux propriétés uricosuriques isolées telles que la busserole, ou de plante anti-inflammatoires et éliminatrices

de l'acide urique telles que le frêne et la vergerette du Canada.

► La busserole (feuilles) possède, grâce à la présence de flavonoïdes et de glucosides phénoliques (arbutoside), la propriété d'augmenter la diurèse et l'élimination rénale d'acide urique.

► Le frêne (feuilles) possède des propriétés classiques diurétiques et anti-inflammatoires que l'on attribue à ses composés polyphénoliques.

► La vergerette du Canada (herbe fleurie) possède des propriétés pharmacologiques équivalentes au frêne, grâce à des polyines.

#### Formule 1

{	Busserole poudre .....	100 mg
{	Frêne poudre .....	100 mg
{	Vergerette du	
{	Canada poudre .....	150 mg

pour une gélule

Posologie : 2 gélules matin et soir pendant un mois.

#### Formule 2

Teinture mère de bouleau blanc 1 flacon de 125 ml, 1 cuillerée à café, 2 fois par jour.

Compléter par les plantes en poudre micronisées :

{	Harpagophytum poudre	
{	micronisée .....	100 mg
{	Frêne poudre micronisée ...	100 mg
{	Artichaut poudre	
{	micronisée .....	100 mg

pour une gélule

Posologie : 2 gélules matin et soir pendant un mois. À renouveler.

#### Remèdes de « bonne femme »

- Les feuilles de bouleau ont une action diurétique, dépurative et antiseptique. Elles nettoient l'organisme en profondeur.

Jeter 30 feuilles coupées dans 1/2 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour, entre les repas.

- Les cerises calmeront les douleurs lors d'une crise de goutte si vous en consommez entre 200 à 250 g par jour.

- Le charbon activé attire les toxines et semble assez efficace contre la douleur lorsqu'il est appliqué en cataplasme.

Mélanger du charbon activé en poudre à l'eau chaude afin d'en faire une pâte que vous appliquerez directement sur l'articulation touchée, et ce, durant une nuit entière.

Des bains de pieds d'une heure dans une eau additionnée de charbon activé vous soulageront.

Pris sous forme de gélules matin, midi et soir, le charbon activé permet de diminuer votre taux d'acide urique. ■

*Dr Jean-Pierre Willem*

## QUELQUES GOUTTEUX CÉLÈBRES

Charlemagne, Léonard de Vinci, Christophe Colomb, Martin Luther, Henri VIII, le cardinal Mazarin, Isaac Newton, Louis XVIII, plus près de nous une grande figure lyonnaise, Edouard Herriot, souffrirent atrocement de la goutte. Ils n'étaient pas tous de bons vivants, mais les plus emblématiques – le roi aux six épouses et aux plus nombreuses maîtresses encore, Henri VIII, le maire indéboulonnable de Lyon, le "roi Edouard", et surtout le monarque "restaurateur" Louis XVIII – avaient un solide coup de fourchette et la dalle en pente...

Ce dernier, revenant aux Tuileries après vingt-quatre ans de tourisme européen, renoue avec les fastes gastronomiques de l'Ancien Régime. Obèse, gangréneux, souffrant le martyre de crises de goutte à répétition, il gravit son Golgotha en faisant ripaille : un châtement terrible pour un crime pourtant bien pardonnable !

