



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Vivre avec la goutte

Une enquête pour mieux comprendre la vie des personnes concernées

Zurich, le 3 mars 2021

L'enquête de la Ligue suisse contre le rhumatisme avait pour but de découvrir comment les personnes souffrant de goutte vivent avec la maladie. Plusieurs questions leur étaient posées à cette fin sur leur état de santé, leur mode de vie et la manière dont elles gèrent la douleur. Les 200 participants, une moitié de femmes et l'autre moitié d'hommes, vivent depuis onze ans et demi en moyenne avec cette maladie, qui peut provoquer d'atroces douleurs articulaires. Beaucoup se sont adaptés à la situation et parviennent à combattre la douleur. De nombreuses lacunes subsistent toutefois en matière d'information.

Qu'est-ce qui peut déclencher une crise et aggraver les problèmes de santé des personnes souffrant de la goutte ? Deux tiers des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme disent le savoir. C'est un bon résultat. 61 % savent que le traitement médicamenteux d'une crise de goutte peut être complété par le refroidissement et l'immobilisation de l'articulation affectée. 73 % sont conscients que les personnes sujettes à la goutte devraient consommer davantage de légumes et de produits laitiers. Enfin, 87 % connaissent les causes classiques d'une crise de goutte : un dîner copieux avec de grandes quantités de viande et d'alcool.

Un tiers des personnes interrogées manque d'informations

Selon les résultats de l'enquête, un tiers des personnes interrogées ne savent pas ce qui peut déclencher la maladie et aggraver les problèmes de santé. Beaucoup pensent que la goutte est le résultat d'un processus de vieillissement normal. 24 % estiment judicieux de remplacer la viande par du poisson et des fruits de mer. Enfin, 30 % estiment qu'un traitement contre l'hyperuricémie ne dure qu'un an – alors qu'en réalité, il devrait en durer au moins cinq.

Potentiel d'amélioration dans l'observance du traitement

Les réponses suggèrent que l'on peut s'accommoder de la goutte et mener, malgré elle, une vie plutôt normale. Plus d'un tiers des personnes interrogées (37 %) ne prennent pas de médicaments, bien que la goutte puisse provoquer de terribles douleurs et causer de graves lésions articulaires à long terme. 40 % des personnes qui prennent des médicaments contre la goutte estiment que le traitement médicamenteux est « très efficace », et 31 % « plutôt efficace ». Il semble que l'observance du traitement pourrait être améliorée. Près de la moitié des personnes souffrant de la goutte (46 %) peinent en effet à prendre régulièrement les médicaments qui leur sont prescrits. De nombreuses raisons sont évoquées à ce sujet. Huit personnes déclarent ne prendre que sporadiquement les médicaments, car grâce à un



changement de régime alimentaire, elles parviennent à maîtriser les crises de goutte et n'ont presque jamais de douleurs. Certaines personnes font état d'une expérience positive avec des remèdes à base de plantes ou de simples remèdes maison comme le jus de citron ou le bicarbonate de soude pour réguler leur taux d'acide urique.

Peu de pizzas surgelées, mais trop d'alcool

Une adaptation du mode de vie permet de bien contrôler la goutte. La majorité des personnes interrogées considèrent qu'il est important de surveiller son alimentation. 57 % d'entre elles mangent des fruits et des légumes tous les jours. 46 % consomment quotidiennement des produits laitiers, qui sont pauvres en acide urique en raison de leur faible teneur en purine. Elles évitent la plupart du temps les boissons sucrées et les produits de commodité tels que les pizzas surgelées. La consommation de viande est également modérée, avec seulement 9 % de personnes qui en consomment quotidiennement. L'enquête révèle en revanche une consommation d'alcool relativement élevée, surtout chez les hommes. Deux personnes sur trois souffrant de la goutte consomment des boissons alcoolisées : 68 % occasionnellement, 26 % quotidiennement et 6 % plusieurs fois par jour. L'alcool augmente la production d'acide urique et freine son élimination. La bière et les spiritueux doivent être évités. Cela vaut également pour la bière sans alcool, car la levure qui déclenche le processus de fermentation est riche en purines.

Autres résultats de l'enquête

<https://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2021/goutte-son-impact-sur-la-vie-des-personnes-concernées>

Informations complémentaires

Monika Siber, responsable communication, tél. 044 487 40 60, m.siber@rheumaliga.ch

À propos de la goutte

La goutte est l'une des formes de rhumatisme les plus douloureuses. Elle atteint les articulations et les parties molles, généralement l'articulation de base du gros orteil en premier. 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. Les facteurs déclencheurs typiques d'une crise de goutte nocturne sont une importante consommation d'alcool la veille et un repas copieux composé de viande, de poisson et de fruits de mer. C'est la goutte qui fait déborder le vase – mais ce dernier était déjà rempli depuis longtemps : la goutte est une maladie insidieuse qui couve longtemps. Elle a pour origine une concentration excessive d'acide urique dans le sang : une hyperuricémie.