



Maladie rénale chronique : prenons soin de nos reins !

À quoi servent les reins ?

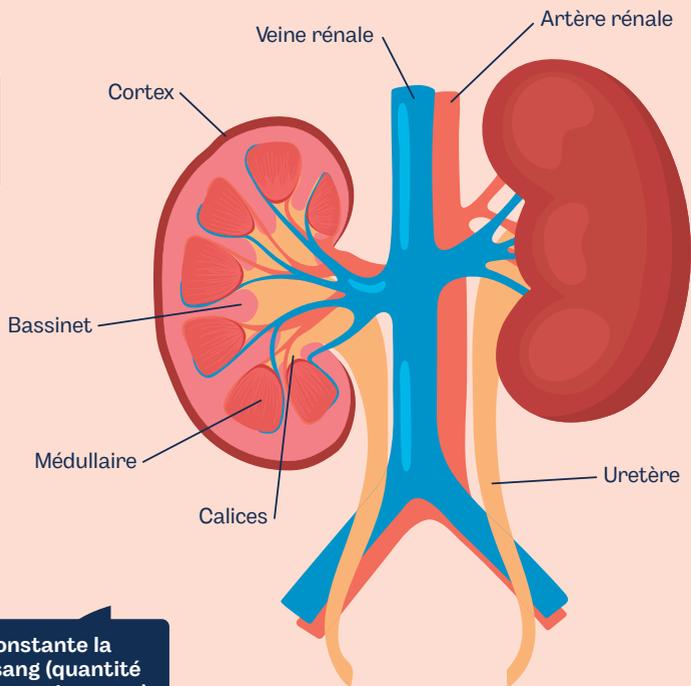
Les reins, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale servent :

à filtrer le sang pour éliminer les déchets et les évacuer dans les urines

à produire des hormones et des vitamines comme la vitamine D

à maintenir constante la composition du sang (quantité d'eau, de sel, de potassium, etc.)

à contrôler la tension artérielle



La maladie rénale chronique touche 1 Français sur 10⁽¹⁾.

Il s'agit d'une diminution du fonctionnement des reins qui ne filtrent plus correctement le sang de l'organisme. Elle peut concerner chacun d'entre nous, mais certaines personnes sont plus « fragiles » et plus à risque de développer cette maladie (dans les cas de diabète, d'hypertension artérielle, de maladie cardiaque ou d'une hérédité de maladie rénale, par exemple). Il est nécessaire d'être suivi par un médecin et de surveiller le fonctionnement de ses reins.

⁽¹⁾Source : francerein.org

Comment dépister une maladie rénale ?

Deux examens évaluent la fonction rénale :



Un test urinaire qui mesure la présence de protéines ou d'albumine dans les urines. Cet examen, sur prescription médicale, est fait à n'importe quel moment de la journée.



Une prise de sang qui mesure la créatine sanguine, « déchet » produit par le corps, filtré par les reins et rejeté dans les urines. Si les reins fonctionnent mal, la créatinine est moins bien éliminée et elle s'accumule dans le sang.

Source : ameli.fr

Comment protéger ses reins ?

Maladie rénale et médicaments



Certains médicaments vendus sans ordonnance sont à éviter en cas de maladie rénale, notamment : les anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, ibuprofène, diclofénac, kétoprofène, flurbiprofène, etc.), les médicaments effervescents contenant du sel (sodium), certains laxatifs et antiacides.

Si vous passez un examen radiologique comme un scanner, une scintigraphie ou une IRM, informez le radiologue que vous avez une maladie rénale.

Pour prendre soin de ses reins et ralentir l'évolution de l'insuffisance rénale, il faut veiller à adopter une alimentation équilibrée au quotidien. En particulier :

- **Limiter les apports en sel**
- **Contrôler les apports en protéines**
- **Couvrir les besoins nutritionnels**
- **Et, surtout, garder le plaisir de manger.**

Ces recommandations sont à adapter avec votre médecin et/ou diététicien en fonction du stade de votre insuffisance rénale ainsi que de vos bilans sanguins et urinaires.

Par où commencer ?

La consommation moyenne de sel est de 9 à 12 grammes par jour et par personne alors que l'OMS recommande de consommer moins de 5 grammes de sel par jour.

Décryptez les étiquettes.

Pour faire les bons choix dans les rayons, il est important de comparer les teneurs en sel des produits grâce à leurs étiquettes. Il peut être indiqué sous les mentions sel, sodium Na+ ou Chlorure de Sodium.

Choisissez bien vos aliments.

Utilisez du « frais », non préparé.

Ils contiennent naturellement moins de sel.

Un alimentation dite

« maison » sans consommation de produits industriels cuisinés et sans addition de sel apporte environ 2g de sel par jour. Vous pouvez remplacer le sel en cuisinant par des herbes aromatiques, des épices ou encore de l'ail ou des échalotes. Attention ! L'utilisation de sel de « régime » (potassium) est strictement déconseillée.

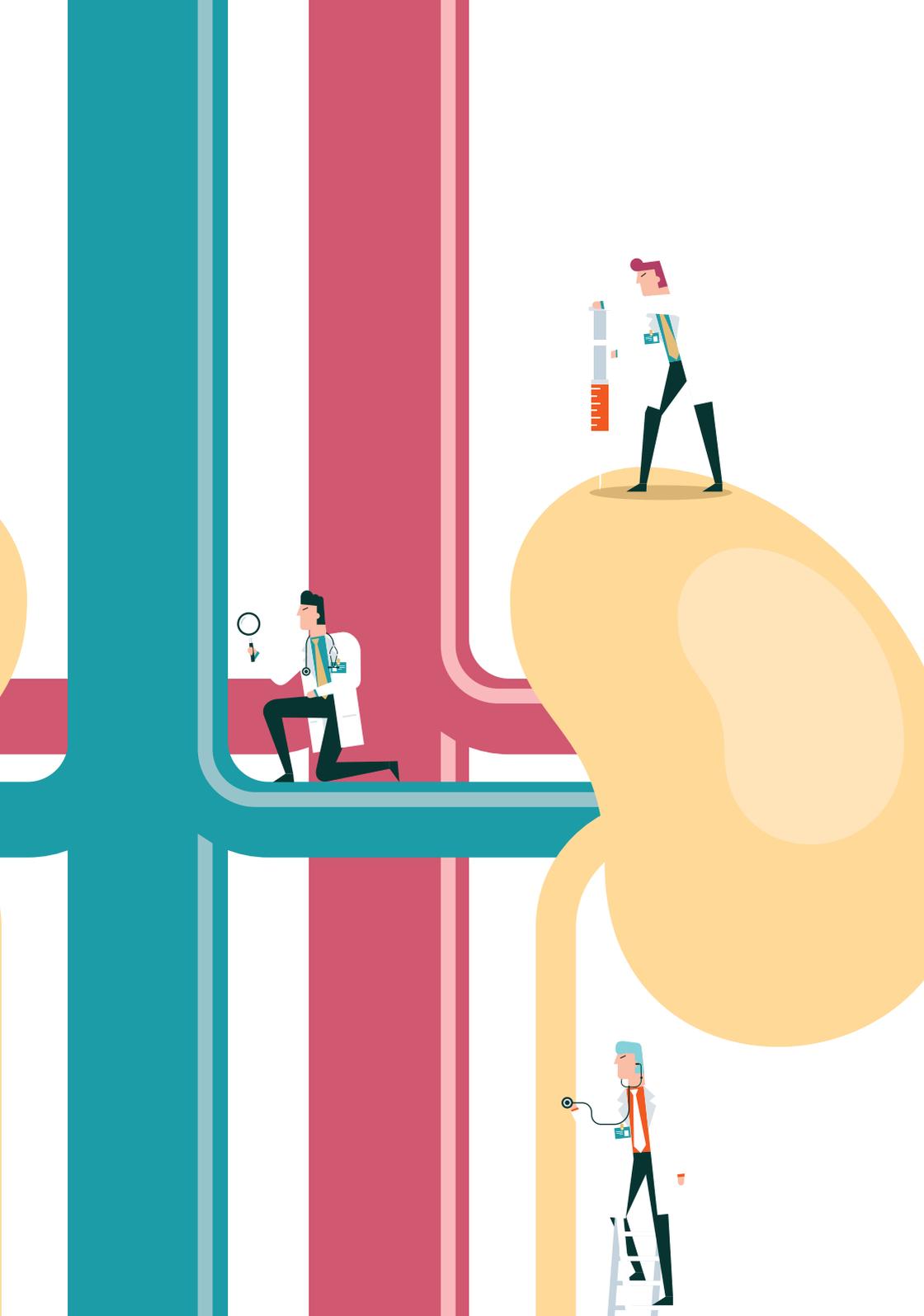
Nous retrouvons 1g de sel dans 2 tranches de saucissons, 60g de pain, 2 cuillères à café de moutarde, 25g de roquefort ou encore 1/2 bol de soupe industrielle⁽²⁾.

⁽²⁾Valeur issue de la table ciqual 2017

Surveillez les protéines.

Ce sont des nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, en particulier de nos muscles. En cas d'insuffisance rénale, les déchets produits par les protéines (urées) ne sont plus correctement filtrés et s'accumulent dans le sang. La quantité de protéines à consommer est à adapter en fonction de votre poids. En cas d'insuffisance rénale, les besoins sont de 0,8g/kg/j. Par exemple, une personne de 80kg aura besoin de 64g de protéines par jour.





Où trouver des protéines ?



Protéines animales

Viande, abats, charcuterie
Poisson, fruits de mer, crustacés
Œufs
Produits laitiers



Protéines végétales

(attention à ces protéines si vous devez contrôler votre apport en sodium)

Légumineuses
(lentilles, haricots secs, fèves, etc.)
Céréales
(riz, blé, maïs, quinoa, etc.)
Pain, biscottes, pâtes, semoule, farine
Noix, noisettes, amandes
Pommes de terre
Soja

Les équivalences

**5g de protéines
d'origine végétale**

60g de pain
5 biscottes
100g de légumes secs cuits
200g de féculents cuits
30g de tofu

**10g de protéines d'origine
animale issues des laitages**

300ml de lait
100g de fromage blanc
2 petits suisses
50g de fromage
2 yaourts

**20g de protéines
d'origine animale**

100g de viande
2 tranches de jambon
100g de poisson
3 œufs
100g de crevettes

Attention à ne pas confondre le poids de la viande et la quantité de protéines ! 100g de viande n'apporte que 20g de protéines.



Les bons réflexes

→ Buvez 1,5L d'eau par jour. Un excès de boisson est inutile et n'améliore pas la fonction rénale. Attention aux eaux pétillantes car elles peuvent être riches en sel. Privilégiez celles contenant moins de 50mg de sodium par litre.

→ Attention à votre consommation de tabac ! Les substances contenues dans la cigarette ont un effet néfaste sur les vaisseaux.

→ Lutte contre la sédentarité en pratiquant une activité physique régulière. Elle participe à ralentir l'évolution de la maladie.



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Besoin de conseils ?



09 69 39 69 29

(Appel gratuit)

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h



mgefi.fr



Mgéfi

6, rue Bouchardon – CS 50070
75481 Paris Cedex 10



Retrouvez-nous sur

