

Les maladies rénales sont silencieuses en dehors des calculs urinaires.



Souvent, elles ne sont pas détectées suffisamment tôt pour permettre de retarder l'évolution vers l'Insuffisance Rénale Chronique (IRC), parfois grave (et surtout irréversible).

Comment prendre soin de vos reins ? Soyez vigilant

Tous les moyens de prévention et de lutte contre le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires sont importants. De plus, une bonne hygiène de vie contribue à la bonne santé des reins. Voici quelques conseils...

Les règles hygiéno-diététiques

- **Boire la quantité d'eau adaptée à ses besoins** (au moins 1 à 1.5 litre par jour), répartie sur la journée, afin de faciliter le travail des reins
- **Avoir une alimentation équilibrée** afin d'éviter le surpoids et l'excès de cholestérol
- **Ne pas manger trop salé** car l'excès de sel favorise l'hypertension, facteur de risque des maladies rénales
- **Se méfier des régimes hyperprotéinés**, qui peuvent fatiguer les reins
- **Pratiquer régulièrement une activité physique** pour prévenir la surcharge pondérale et l'obésité, souvent associées au diabète et à l'hypertension artérielle
- **Arrêter de fumer** car le tabac accélère l'évolution des maladies rénales et cardio-vasculaires en accélérant le vieillissement

Examens et Surveillance :

Vous pouvez aussi **faire contrôler** :

- **vosre tension artérielle** : une tension trop élevée peut révéler un problème rénal ou en provoquer un
- **vosre taux d'albumine** : les tests par bandelette urinaire permettent de rechercher la présence d'albumine et de sang dans les urines
- **vosre taux de créatinine** si vous êtes diabétique et/ou hypertendu, un dosage annuel de la créatinine sanguine est recommandé. La recherche dans les urines de protéine ou de microalbumine doit être également périodiquement réalisée

Mises en garde médicamenteuse

Il convient également de faire attention à certaines substances qui peuvent être toxiques à terme pour les reins. Ainsi il faut absolument :

- Eviter l'automédication ; elle peut être nocive pour les reins.
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, peuvent être toxiques pour les reins. Il en est de même pour certains analgésiques, comme le Paracétamol et l'Aspirine, s'ils sont utilisés à fortes doses sur de longues périodes.
- Etre vigilant quant à l'abus de laxatifs ou de diurétiques.
- Eviter la consommation de produits dont la composition n'est pas clairement identifiée (herbes chinoises et autres substances pour maigrir, compléments alimentaires, ...).
- A côté des médicaments déjà cités, d'autres sont connus pour leur toxicité rénale : lithium, immuno-suppresseurs et anti-cancéreux.
- L'IRC peut être aggravée par l'injection de produits de contraste iodés pour imagerie (scanners surtout). Par contre, l'IRC expose au risque de Fibrose Néphrogénique Systémique (grave modification de la peau et des tissus) lors de l'utilisation des substances paramagnétiques (IRM).

Pour en savoir plus : www.rein-echos.fr

En cas de doute sur votre santé rénale, parlez-en à votre médecin **Ligue Rein & Santé**