

Prenez-vous soins de vos

reins ?

Pratiquer une activité
physique régulière

Manger une
alimentation équilibrée

Limiter la consommation
de sel à 6gr par jour

Eviter le tabac

Limiter la consommation
d'alcool

Eviter
l'automédication

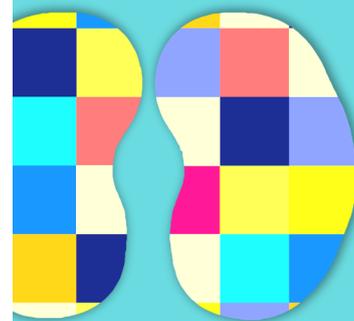
Contrôler votre
pression artérielle

Contrôler votre diabète

Surveiller votre
fonction rénale

alurad

05 55 71 23 84
prevention@alurad.asso.fr
www.alurad.fr



Comment surveiller votre fonction rénale ?

Prise de sang
pour doser la créatinine

Analyse d'urine
pour rechercher des
anomalies

Parlez-en à
**votre médecin
du travail**
et/ou
**votre
infirmier.ière
libéral**

alurad