

## 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

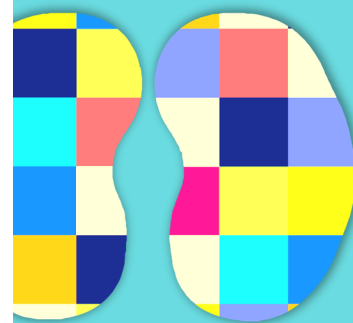
Contrôler votre  
pression artérielle

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 médecin  
traitant**

alurad

## 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

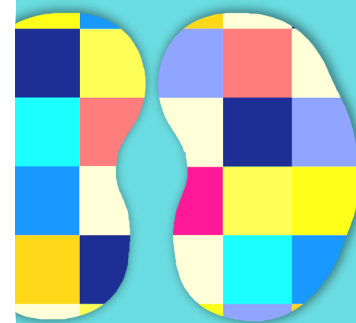
Contrôler votre  
pression artérielle

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 médecin  
traitant**

alurad