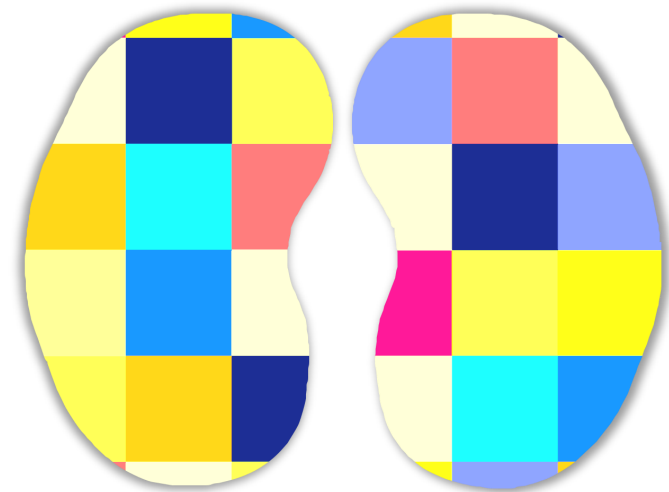


Comment préserver ses reins ?

- 1- Pratiquer une **activité physique** régulièrement.
- 2- Avoir une **alimentation équilibrée**.
- 3- Surveiller sa consommation de **sel** journalière (6gr de sel/jour).
- 4- **Eviter le tabac**.
- 5- **Limiter sa consommation d'alcool**.
- 6- Toujours demander l'avis à son médecin traitant ou à son pharmacien avant de prendre un **médicaments** car certains médicaments sont **potentiellement dangereux pour les reins** (exemple : anti-inflammatoires non stéroïdien oraux et en pommade)
- 7- Contrôler sa **pression artérielle** afin qu'elle soit inférieure ou égale à 140/90 mmHg.
- 8- Réaliser un dépistage régulier du **diabète** ou avoir un diabète équilibré le cas échéant ($HbA_{1C} \leq 7\%$).
- 9- Suivre l'évolution de sa **fonction rénale** en réalisant des dosages réguliers de la créatinine, ainsi qu'un examen d'urine.

Référence : HAS . Guide du parcours de soins - Maladie rénale chronique de l'adulte . juillet 2021



Prenez-vous soins de vos

reins ?

ALURAD
Prévention
Gain
87170 ISLE
Tel : 05 55 71 23 84
Fax : 05 55 01 88 27

alurad

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

alurad

Connaissez-vous vos reins ?

Les reins sont des **organes vitaux** sans eux, nous ne pouvons pas vivre.

Ils fabriquent l'**urine** qui permet d'**éliminer les déchets** produits par le corps. Il régule les entrées et les sorties des liquides. Ils filtrent 180 litres de sang par jour.

Ils produisent des substances telles que :

- l'**érythropoïétine** (EPO) qui booste la fabrication de globules rouges,
- le **calcitriol** qui permet de transformer la Vitamine D inactive en Vitamine D active, importante pour solidifier les os,
- la **rénine** qui intervient dans le contrôle de la pression artérielle.

Comment savoir si vos reins fonctionnent bien ?

La maladie rénale chronique est le plus souvent **indolore, silencieuse**, toujours **évolutive** et **irréversible**. Ce n'est qu'à un stade très avancé de la maladie que les symptômes apparaissent (fatigue, œdèmes, démangeaisons, essoufflement, etc.).

Deux examens indiquent si vos reins fonctionnent correctement :

Une **prise de sang pour doser la créatinine** : elle permet d'estimer le **Débit de Filtration Glomérulaire (DFG)** exprimé en ml/min/1,73m², qui représente la capacité de fonctionnement de vos reins.

Un DFG **inférieur à 60ml/min**, calculé selon la formule **CKD EPI**, est le seuil qui indique l'apparition d'une insuffisance rénale chronique.

Une **analyse d'urine pour rechercher des anomalies** et calculer le **ratio protéinurie sur créatininurie** en mg/g.

Un ratio protéinurie sur créatininurie **supérieur à 300mg/g** indique la présence d'une protéinurie, ce qui est anormal.

Consulter son médecin traitant

Etes-vous dans une situation à risque de développer une maladie rénale ?

Personne n'est à l'abri d'une maladie rénale.

Toutefois, vous pouvez être davantage concerné(e) si vous vous trouvez dans une des situations suivantes.



Si vous vous trouvez dans l'une de ces situations, il est conseillé de réaliser un examen de contrôle de la fonction rénale tous les ans.

