

Près de 3 millions de français ont les reins malades
et ne le savent pas. **Et vous ?**

Mes reins, j'y tiens,
j'en prends
soin !



La
semaine
du **rein**

Du 15 au 23 octobre 2005

<http://www.semainedurein.fr>
avec le soutien de Novartis



Une maladie des reins diagnostiquée trop tard, et c'est la vie qui bascule...

Comment les maladies rénales sont-elles diagnostiquées ?

Comme elles ne se manifestent le plus souvent par aucun symptôme, les dégâts peuvent se produire sans que l'on s'en rende compte. Il est donc important de les diagnostiquer le plus tôt possible, c'est avant tout le rôle du médecin généraliste, mais aussi du diabétologue, du cardiologue, du médecin du travail...



Les méthodes de dépistage
sont simples :

- **Test par bandelette urinaire** : recherche de la présence d'albumine ou de traces de sang dans les urines.
- **Prise de sang** : mesure du taux d'urée, ou mieux, de créatinine sanguine. Ce sont des substances normalement

Les méthodes de dépistage
sont simples

éliminées par les reins. Lorsque leur fonctionnement est défectueux, elles s'accumulent dans le sang.

- **Mesure régulière de la tension artérielle**. Une tension élevée peut en effet accélérer l'évolution d'une maladie du rein sous-jacente. Elle peut aussi la révéler.

Avez-vous un risque augmenté d'être atteint par une maladie rénale ?

C'est le cas si :

- **Vous souffrez de diabète**, qu'il soit insulino-dépendant ou non (environ un million et demi de personnes en France).
- **Vous êtes atteint d'hypertension artérielle** (un français sur dix).
- **Vous avez plus de 65 ans**.
- **Un de vos proches parents est lui-même touché par une maladie des reins** (certaines d'entre elles sont génétiques).

Votre fonction rénale doit alors être surveillée régulièrement afin de détecter au plus tôt une anomalie, qui, si elle est prise en charge, pourra être traitée pour éviter ou ralentir son aggravation. N'hésitez pas à en parler à votre médecin !

3 Qu'est-ce que l'insuffisance rénale chronique ?

C'est la conséquence de l'évolution des maladies rénales.

Lorsque les deux reins ne fonctionnent plus correctement, notre organisme est petit à petit empoisonné par les déchets qui ne sont plus éliminés.

L'insuffisance rénale est dite chronique lorsque cette perte de fonction est progressive, et que les lésions présentes dans les reins ont un caractère irréversible. Dans bien des cas, elle progresse graduellement, sur un grand nombre d'années. Ce n'est qu'à un stade très avancé que peuvent apparaître certains des symptômes suivants : **besoin fréquent d'uriner, notamment la nuit, mauvais goût dans la bouche, perte d'appétit, nausées, essoufflement, démangeaisons persistantes, crampes nocturnes, gonflement des paupières et / ou des chevilles,...**

La présence d'un ou de plusieurs de ces symptômes pourrait signifier que vous avez un problème rénal. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

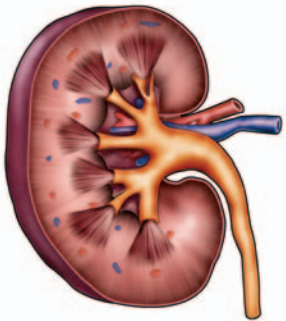


La présence d'un
ou de plusieurs
de ces symptômes
pourrait signifier
que vous avez
un problème rénal



Près de 3 millions de français de tous âges souffrent de maladies des reins. **La plupart l'ignore.**

1 Les reins, à quoi ça sert ?



Nous possédons deux reins, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, en dessous du diaphragme. On peut cependant parfaitement vivre avec un seul rein, pourvu qu'il soit sain.

Les reins ont un rôle de filtre, ils éliminent les déchets (urée, créatinine, acide urique, etc.) transportés par le sang et les évacuent sous forme d'urine. Ils maintiennent constante la quantité d'eau et équilibrent les taux de sels minéraux nécessaires à l'organisme.

Ils produisent aussi des hormones, des enzymes

et des vitamines, indispensables à certaines fonctions, comme la fabrication de globules rouges par la moelle osseuse ou la régulation de la pression artérielle et du calcium contenu dans les os.



Nos reins sont indispensables à la vie !

2 Les maladies rénales : une menace silencieuse...

En effet, ces maladies ne provoquent en général aucun symptôme perceptible avant un stade très avancé. Ainsi, lorsqu'on dit « j'ai mal aux reins », c'est le plus souvent à la colonne vertébrale que l'on a mal et non aux vrais reins !

C'est pourquoi ces maladies silencieuses sont trop souvent diagnostiquées tardivement, alors qu'une prise en charge précoce et appropriée permet de ralentir ou de stopper leur évolution.

Personne n'est à l'abri des maladies des reins !

Beaucoup de maladies peuvent toucher les reins et les abîmer, qu'elles soient d'origine malformatives et congénitales, héréditaires, ou encore acquises...

Elles peuvent être causées par des infections, liées par exemples à certains microbes comme les streptocoques. Elles peuvent aussi être occasionnées par des dérèglements spontanés du système immunitaire, ou encore par l'absorption de substances toxiques pour le rein, notamment certains médicaments. Les maladies

qui atteignent les vaisseaux sanguins, comme l'hypertension artérielle et le diabète, peuvent aussi endommager les reins. Les maladies rénales qu'elles entraînent



affectent peu à peu les unités du rein qui filtrent le sang, appelées glomérules. Les reins ne sont alors plus en mesure de fonctionner correctement. Les complications rénales du diabète et de l'hypertension artérielle sont devenues les principales causes de traitement par dialyse en France...



Une vie saine pour des reins solides...

4 Mes reins sont précieux, comment en prendre soin ?

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale chronique terminale ?

C'est le stade ultime de l'insuffisance rénale chronique : la perte de la fonction rénale est telle que la vie de la personne est en danger à court terme. Elle doit alors être traitée à vie, soit par dialyse, soit par la greffe d'un rein. **En France, plus de 52 000 personnes sont ainsi traitées, environ 31 000 par dialyse et 21 000 par transplantation.** L'insuffisance rénale terminale est une maladie lourde et invalidante. Les conséquences psychologiques, sociales et physiques de ces traitements pour les malades et leurs familles sont considérables. La dialyse est un traitement lourd, qui consiste à épurer le sang des déchets toxiques et de l'eau retenue en excès du fait de l'arrêt du fonctionnement des reins. En général, les patients dialysés sont contraints de se rendre trois fois par semaine dans un service d'hémodialyse, pour y subir des séances de 4 à 6 heures, durant lesquelles leur sang est débarrassé des toxines et de l'eau en excès par une machine de dialyse.

Seule une transplantation rénale réussie permet, pour ceux qui peuvent en bénéficier, de retrouver une vie presque normale.

Mais la pénurie d'organes en France est telle que les patients doivent souvent attendre de longues années en dialyse, alors que leur santé se dégrade, avant de pouvoir bénéficier d'une greffe.



Une vie saine pour des reins solides...

- **Buvez la quantité d'eau adaptée à vos besoins** (au moins 1 litre par jour), répartie sur la journée, afin de faciliter le travail de vos reins.
- **Ayez une alimentation équilibrée**, évitez le surpoids et l'excès de cholestérol
- **Ne mangez pas trop salé**, l'excès de sel favorise l'hypertension.
- **Arrêtez de fumer**
- **Luttez contre la sédentarité** : l'exercice physique adapté tout au long de la vie participe à l'hygiène de vie.

Vous avez un ou plusieurs facteurs de risques : soyez vigilant ! Faites vous dépister !

Vous êtes hypertendu : assurez-vous que votre pression artérielle est contrôlée de façon optimale : respectez le traitement qui vous a été prescrit, suivez un régime appauvri en sel.

Vous êtes diabétique : assurez-vous que votre glycémie et votre pression artérielle sont contrôlées de façon optimale, en suivant scrupuleusement le régime et le traitement qui vous ont été prescrits.

Dans tous les cas : acceptez le **suivi régulier par un néphrologue** (médecin spécialiste des reins), en collaboration avec votre généraliste, dès qu'un retentissement rénal est suspecté.

Attention aux substances qui peuvent être toxiques...

Évitez l'automédication : les anti-inflammatoires non stéroïdiens, y compris l'aspirine, peuvent être toxiques pour les reins. Il en va de même pour certains analgésiques, comme le Paracétamol, s'ils sont utilisés à fortes doses et à long terme.

Soyez vigilant quant à l'abus de laxatifs ou de diurétiques, et à la consommation de produits dont la composition n'est pas clairement identifiée (herbes chinoises ou autres...).

Méfiez-vous des régimes hyper protéinés, qui peuvent fatiguer vos reins.

Certains examens radiologiques nécessitant l'injection de **produits de contraste iodés peuvent être dangereux pour vos reins** s'ils sont fragiles. Parlez-en à votre médecin si vous devez en subir un.

En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin !

La FNAIR

Créée en 1972, la Fédération Nationale d'Aide aux Insuffisants Rénaux est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1991, qui regroupe aujourd'hui près de 11 000 adhérents.

Afin d'améliorer la qualité de la vie et des soins des personnes souffrants d'insuffisance rénale, les actions que mène la FNAIR s'organisent à plusieurs niveaux :

- **Représenter et défendre les intérêts des malades** sur le plan national.

- **Informers les patients** et leurs proches, les écouter, les soutenir, les conseiller,

les aider dans les démarches administratives, faciliter leur réinsertion professionnelle...

- **Créer une solidarité** entre toutes les personnes atteintes de maladies rénales.

- **Améliorer la qualité et la disponibilité des traitements**, encourager et contribuer à la prévention, promouvoir la recherche et les techniques nouvelles.

- **Informers l'opinion** et sensibiliser les pouvoirs publics dans les domaines des maladies et de l'insuffisance rénale, de la dialyse et de la transplantation rénale, et promouvoir le don d'organes.

Pour tout renseignement :

FNAIR

31, rue des Frères Lion
31000 TOULOUSE

Tél. : 05 61 62 54 62

Fax : 05 61 62 06 91

Site internet :

www.fnair.asso.fr

E-mail : fnair@fnair.asso.fr



La semaine du rein se déroule sous le haut patronage de l'Académie nationale de Médecine et en partenariat avec l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, la Société de Néphrologie, la Société francophone de Dialyse, la Société francophone de Transplantation, l'Association française d'Urologie, la Fondation du Rein, les réseaux français de néphrologie.

 **NOVARTIS**
avec le soutien de Novartis