

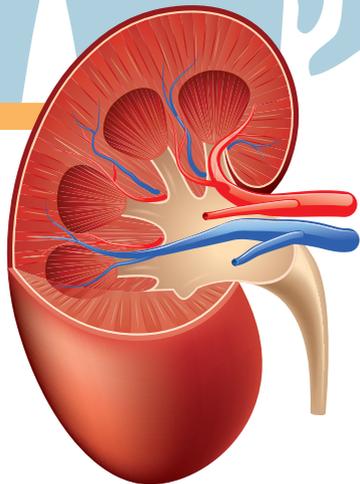
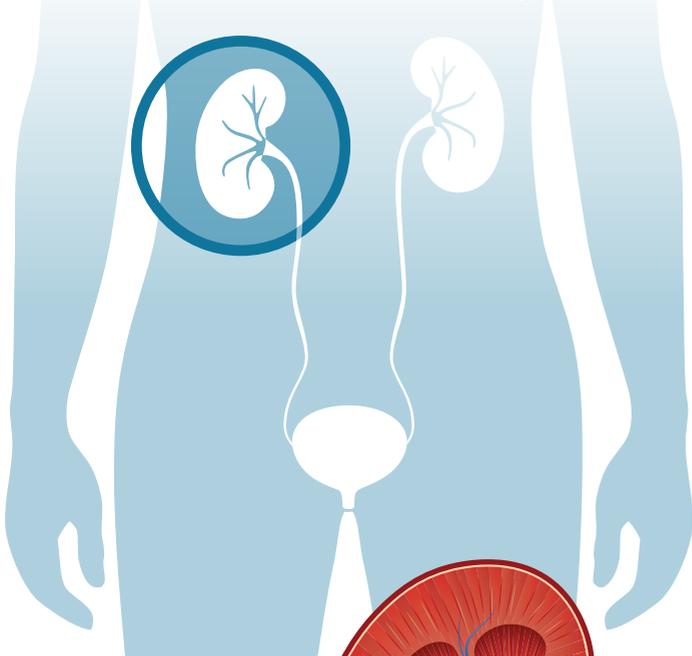
**M**ALADIE  
**R**ÉNALE  
**C**HRONIQUE

LA  
**DÉPISTER**  
**TÔT**  
EST CAPITAL



# LES REINS SONT DES ORGANES VITAUX QUI ASSURENT PLUSIEURS FONCTIONS ESSENTIELLES À LA STABILITÉ DE L'ORGANISME <sup>(1,2)</sup>

Les reins sont deux organes de la taille d'un poing situés dans le dos sous la cage thoracique <sup>(13,21)</sup>.

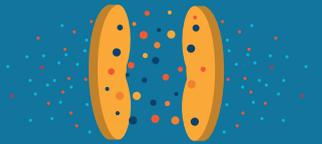


1. Épure le sang
2. Régule l'eau et les sels
3. Produit des hormones et vitamines
4. Contrôle la tension artérielle

## LES REINS ASSURENT PLUSIEURS RÔLES

### 1- Filtration et épuration du sang

Notre organisme pour vivre produit des déchets qui s'accumulent dans le sang. Les reins filtrent ces déchets pour les éliminer et les évacuer dans les urines.



En 30 minutes, les reins filtrent tout le sang du corps humain, soit l'équivalent de 180 litres de sang par jour.

### 2- Régulation de l'eau et du sel

Les reins maintiennent une composition constante en eau et en sel dans le sang en adaptant le volume et la composition des urines en fonction des apports alimentaires et des besoins de l'organisme. Cette fonction de régulation permet une liberté dans l'alimentation et l'apport en eau.

### 3- Production d'hormones et de vitamine D

Les reins produisent une hormone appelée EPO (érythropoïétine) qui stimule la production de globules rouges responsables du transport de l'oxygène dans l'organisme.

Les reins participent aussi à la production de vitamine D qui joue un rôle important dans la minéralisation des os et le maintien d'un taux de calcium normal dans le sang.

### 4- Contrôle de la tension artérielle

Les reins jouent un rôle important dans la régulation de la tension artérielle en produisant des hormones agissant sur la contraction des vaisseaux sanguins et en régulant la bonne quantité en eau et en sel dans l'organisme.

La tension artérielle ne doit être ni trop élevée car cela endommage les vaisseaux sanguins et peut être à l'origine d'accidents cardiovasculaires, ni trop basse car cela peut provoquer des étourdissements voire une perte de conscience.

# LA MALADIE RÉNALE CHRONIQUE EST FRÉQUENTE ET GRAVE

## LE RISQUE, C'EST L'ÉPUISEMENT DES REINS

- La maladie rénale chronique est fréquente. Elle touche 1 adulte sur 10<sup>(3)</sup>.



- Si on la laisse évoluer sans rien faire, les reins s'épuisent et n'assurent plus leurs rôles<sup>(1,2)</sup>.

Progressivement, ils ne sont plus capables de filtrer correctement le sang et d'assurer une bonne régulation de l'eau et du sel<sup>(1,2)</sup>.

Les déchets s'accumulent dans le sang, l'eau est retenue dans l'organisme et des œdèmes se forment<sup>(2)</sup>.

La pression artérielle augmente en raison de l'accumulation de sel dans l'organisme et de la sécrétion d'hormones hypertensives par le rein<sup>(2)</sup>.

Les reins ne sont plus capables de produire certaines hormones. Une anémie (diminution des globules rouges) peut survenir se manifestant par de la fatigue. Les os peuvent devenir plus fragiles en raison de troubles de la calcification<sup>(2)</sup>.

### Au fur et à mesure de l'épuisement des reins :

- La qualité de vie se dégrade :

**66%** des patients dès le stade modéré de la maladie rénale ressentent une **perte d'énergie**, une **diminution du moral**, des **troubles du sommeil**<sup>(4)</sup>.

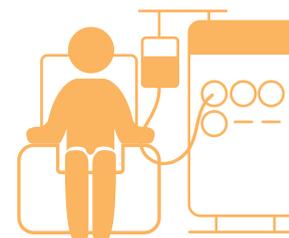
- Le risque de décès augmente<sup>(5)</sup> :



à un stade modéré d'insuffisance rénale, près de **25 % des patients décèdent dans les 5 ans**<sup>(6)</sup>. **Mais ce n'est pas une fatalité, quand on agit précocement.**

- Au final, lorsque les reins ne fonctionnent plus, il est nécessaire d'être dialysé ou d'avoir une greffe de rein<sup>(2)</sup>

Chaque année en France, plus de 10 000 personnes se retrouvent en **insuffisance rénale terminale** nécessitant un traitement pour suppléer à la défaillance des reins (dialyse ou greffe)<sup>(3)</sup>.



Un patient dialysé passe environ **1 mois par an en séance de dialyse**<sup>(7)</sup>.



# 9 PERSONNES SUR 10 AYANT UNE MALADIE RÉNALE L'IGNORENT <sup>(5)</sup> ET POURTANT SON DÉPISTAGE PRÉCOCE EST ESSENTIEL <sup>(2)</sup>

- Une prise en charge précoce de la maladie rénale permettrait de ralentir de moitié sa progression <sup>(8)</sup> et diminue les accidents cardiovasculaires de 18 à 24 % <sup>(9)</sup>.

Les différents stades de la maladie sont définis par :

la **capacité de filtration des reins** (appelée débit de filtration glomérulaire) calculée à partir du dosage de la créatinine, déchet produit par l'organisme, dans le sang ;

la présence de signes d'atteinte des reins comme la **présence de protéines dans les urines** <sup>(10)</sup>.

STADES de la maladie rénale chronique <sup>(10)</sup>		DÉBIT DE FILTRATION*	% FONCTION DES REINS	
STADE 1	fonction rénale normale avec signes d'atteinte des reins	≥ 90	90%-100%	
STADE 2	fonction rénale légèrement diminuée avec signes d'atteinte des reins	60 à 89	60 - 89	
STADE 3a	perte légère à modérée de la fonction rénale	59 à 45	59 - 45	
STADE 3b	perte modérée à sévère de la fonction rénale	44 à 30	44 - 30	
STADE 4	perte sévère de la fonction rénale	29 à 15	29 - 15	
STADE 5	insuffisance rénale terminale	<15	<15%	

\*exprimé en mL/min/1,73 m<sup>2</sup>



- Le dépistage de la maladie rénale est simple et rapide. Il s'effectue à partir de 2 examens qui permettent de faire un bilan de la fonction rénale <sup>(2)</sup>.



**Analyse de sang** +



**Analyse des urines**

Il n'est pas nécessaire d'être à jeun sauf si par exemple une glycémie est demandée en même temps

Échantillon d'urines recueilli à la maison à n'importe quel moment de la journée dans un flacon récupéré à la pharmacie ou au laboratoire d'analyse



**Dosage de la créatinine dans le sang et calcul de la capacité de filtration des reins** <sup>(2)</sup>



**Recherche de protéines dans les urines, signe d'atteinte des reins** <sup>(2)</sup>

- Un bilan rénal systématique, une fois par an, est recommandé chez les personnes à risque de développer une maladie rénale chronique <sup>(2)</sup>.



**Le diabète et l'hypertension artérielle sont les 2 principales causes de maladie rénale chronique** <sup>(1,3)</sup>.

Cela concerne 3,3 millions de patients diabétiques traités <sup>(11)</sup> et plus de 10 millions de patients hypertendus <sup>(12)</sup>.

Des mesures hygiéno-diététiques et un traitement médicamenteux permettent de ralentir voire de stopper la progression de la maladie rénale <sup>(13)</sup>.

## 7 règles d'or à suivre pour préserver ses reins

- 1 Avoir une alimentation équilibrée et variée et respecter certaines règles
- 2 Pratiquer une activité physique
- 3 Éviter les médicaments toxiques pour le rein
- 4 Ne pas fumer
- 5 Suivre ses traitement médicamenteux <sup>(15)</sup>
- 6 Respecter le rythme des examens prescrits
- 7 Réaliser certaines vaccinations

## QUE POUVEZ VOUS FAIRE POUR RALENTIR LA PROGRESSION DE LA MALADIE RÉNALE ?

### 1 Avoir une alimentation variée et équilibrée et respecter certaines règles pour protéger ses reins <sup>(13,14,15)</sup>

Ce que vous mangez et buvez peut aider à ralentir la progression de la maladie rénale.

L'alimentation est adaptée à chacun en quantité et en qualité en fonction de ses besoins énergétiques, de ses résultats biologiques et de ses traitements <sup>(16)</sup>.



#### • Limiter les apports en sel (< 6 g/j)

Ne pas saler l'eau de cuisson des aliments et lors des repas. Limiter les aliments riches en sel : plats préparés, charcuterie, biscuits apéritifs ...

#### CONSEILS <sup>(17)</sup> :

- Achetez des aliments frais le plus souvent possible.
- Vérifiez la teneur en sel sur les étiquettes des produits.
- Rincez à l'eau les légumes en conserve avant de les manger.
- Utilisez les épices, les herbes aromatiques, les condiments (ail, oignon, échalotte) pour relever la saveur de vos plats.



#### • Boire de l'eau environ 1,5 l/j à répartir sur la journée et à adapter en fonction des besoins.



#### • Privilégier les graisses d'origine végétale (huile et margarine) à la place du beurre et manger des poissons gras.

#### Pourquoi ?

Pour aider à contrôler votre tension artérielle.

#### Pourquoi ?

Pour protéger vos reins et votre cœur

# QUE POUVEZ VOUS FAIRE POUR RALENTIR LA PROGRESSION DE LA MALADIE RÉNALE ?



## • Adapter l'apport en protéines aux capacités des reins

La viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers sont indispensables, mais leur apport quantitatif et leur répartition dans la journée seront adaptés aux besoins de chacun et aux stades de la maladie rénale<sup>(16)</sup>.

### Pourquoi ?

Pour ne pas fatiguer vos reins  
Une alimentation trop riche en protéines augmente le travail d'épuration des reins

- Lorsque des désordres de certains minéraux (potassium, calcium, phosphore) ou un excès de déchets azotés (urée) apparaissent sur les bilans sanguins, l'aide d'une diététicienne est nécessaire pour réguler ou équilibrer ces différents éléments<sup>(16)</sup>.

## 2 Pratiquer une activité physique régulière<sup>(13,14,15)</sup>

- Une activité physique régulière (30 minutes/jour à adapter en fonction de ses capacités) permet d'optimiser le contrôle de la tension artérielle, d'un éventuel diabète et d'un surpoids.

## 3 Éviter les médicaments toxiques pour les reins<sup>(13,14,15)</sup>



- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, kétoprofène, ...), les médicaments effervescents contenant du sel, certains laxatifs, certains anti-acides pour les maux d'estomac sont à éviter en cas de maladie rénale.

**L'automédication est déconseillée.**

**Demandez conseil à votre pharmacien**

- En cas d'examens radiologiques, **informer le radiologue** de l'existence de votre maladie rénale.

## 4 Ne pas fumer<sup>(13,14,15)</sup>



- Outre ses effets néfastes sur les vaisseaux sanguins, les métaux lourds présents dans la fumée s'accumulent dans le rein et entraînent des lésions<sup>(18)</sup>.

**Le tabac est un facteur accélérant la progression de la maladie rénale** vers un stade plus avancé<sup>(18)</sup>.

### Pourquoi ?

L'arrêt du tabac ralentit la progression de la maladie rénale.



# QUE POUVEZ VOUS FAIRE POUR RALENTIR LA PROGRESSION DE LA MALADIE RÉNALE ?

## 5 Suivre vos traitements médicamenteux <sup>(13,14,15)</sup>



### • Contrôle de la tension artérielle

La tension artérielle doit être maintenue **en dessous de 140/90 mmHg (voire 130/80 mmHg)** chez les personnes ayant une maladie rénale chronique.

Pour ce faire, des médicaments antihypertenseurs spécifiques sont prescrits : les inhibiteurs du système rénine-angiotensine.

#### CONSEIL :

surveillez régulièrement votre tension artérielle en pratiquant des automesures à l'aide d'un tensiomètre au bras ou au poignet.

#### Pourquoi ?

Un contrôle strict de la tension artérielle permet de limiter les dommages aux reins.



### • Traitement d'un diabète

Le contrôle de la glycémie (taux de sucre dans le sang) par une alimentation adaptée et, si nécessaire par des médicaments antidiabétiques, est important pour éviter l'aggravation de la maladie rénale.

#### Pourquoi ?

Pour limiter l'effet néfaste de l'excès de sucre sur les reins.

### • Traitement d'une hyperlipidémie

Dans certains cas, un traitement hypolipémiant peut être nécessaire pour baisser le taux de mauvais cholestérol.

#### Pourquoi ?

Pour diminuer le risque de maladie cardiovasculaire

## 6 Respecter le rythme des examens prescrits



• **Le suivi biologique de la maladie rénale** (examen de sang et des urines) est **important pour surveiller l'évolution** de la maladie rénale, **dépister des complications, adapter les traitements** en conséquence et maintenir une **qualité de vie** le plus longtemps possible <sup>(15,19)</sup>.

## 7 Réaliser certaines vaccinations

• Chez les personnes ayant une maladie rénale chronique, il est recommandé en plus des vaccinations habituelles **une vaccination contre la grippe et le pneumocoque** <sup>(20)</sup>.

#### Pourquoi ?

Pour éviter un risque d'aggravation de la maladie due à l'infection



# VOUS N'ÊTES PAS SEUL

**3 millions de Français  
sont concernés par la maladie  
rénale chronique <sup>(3)</sup>.**

Être informé, se faire dépister lorsqu'on présente un risque, agir proactivement et prendre des mesures précocement sont des étapes clés pour ralentir la progression de la maladie rénale.

**Parlez-en à votre médecin**

*Je souhaiterais dire aux personnes  
nouvellement diagnostiquées :  
ne paniquez pas.»*

*Patient atteint de la MRC*

# EN RÉSUMÉ

## LA MALADIE RÉNALE CHRONIQUE

- La maladie rénale chronique est fréquente, elle touche 3 millions de Français<sup>(3)</sup>.
- Au fur et à mesure que les reins s'épuisent, la qualité de vie se dégrade, le risque de décès augmente<sup>(4,5)</sup>. Près de 25 % des patients au stade modéré de la maladie décèdent dans les 5 ans<sup>(6)</sup>.
- Au stade final, le recours à la dialyse ou à la greffe de reins est nécessaire pour suppléer à la perte de la fonction rénale. C'est le cas, chaque année pour plus de 10 000 personnes<sup>(3)</sup>.
- Une prise en charge précoce de la maladie rénale chronique permettrait de ralentir de moitié sa progression<sup>(8)</sup> et diminue les accidents cardiovasculaires de 18 à 24 %<sup>(9)</sup>.
- Un bilan rénal systématique, une fois par an, est recommandé chez les personnes à risque (ayant en particulier un diabète ou une hypertension artérielle) pour diagnostiquer le plus tôt possible la maladie rénale chronique<sup>(2)</sup>.

*Parlez-en à votre médecin*



## Références bibliographiques

- 1- Ameli.fr. Comprendre la maladie rénale. [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- 2- Ameli.fr. Dépistage, symptômes, diagnostic et évolution de la maladie rénale chronique. [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- 3- Vasmant D. Maladie rénale chronique : prévention des risques de iatrogénies médicamenteuses et dépistage de la maladie. *Néphrologie & Thérapeutique* 2019 ; 15 : 465-467.
- 4- Bertocchio J-P *et al.* Divergences (et convergences) de perceptions entre patients et néphrologues de l'impact de l'insuffisance rénale chronique non terminale sur l'élan vital en France : résultats de l'enquête MAEVA. *Néphrologie & Thérapeutique* 2018 ; 14 : 222-230.
- 5- Duranton F *et al.* Prévention de la maladie rénale chronique en France : intérêt, faisabilité et difficultés. *Néphrologie & Thérapeutique* 2014 ; 14 : 492-499.
- 6- Keith D *et al.* Longitudinal follow-up and outcomes among a population with chronic kidney disease in a large managed care organization. *Arch Int Med* 2004 ; 164 : 659-663
- 7- HAS. Dialyse péritonéale et hémodialyse : informations comparatives. Septembre 2017. [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr).
- 8- Martin P-Y, Burnier M. L'importance de la détection précoce de l'insuffisance rénale chronique. *Revue Médicale Suisse* 2009 ; 435-436. [www.revmed.ch](http://www.revmed.ch).
- 9- Shlipak M *et al.* The case for early identification and intervention of chronic kidney disease : conclusions from a Kidney Disease : Improving Global outcomes (KDIGO). *Kidney International* 2021 ; 99 : 34-47.
- 10- National Kidney Foundation. Estimated Glomerular Filtration Rate (eGFR). '<https://www.kidney.org/atoz/content/gfr>
- 11- Fosse-Edorh S., Mandereau-Bruno L., Piffaretti C. Le poids du diabète en France en 2016. Synthèse épidémiologique. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2018. 8 p. [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)
- 12- Fondation de Recherche sur l'Hypertension Artérielle (FRHT). L'hypertension artérielle. [http://www.frhta.org/qu\\_est\\_ce\\_que\\_l\\_hypertension\\_arterielle.php](http://www.frhta.org/qu_est_ce_que_l_hypertension_arterielle.php)
- 13- Assurance Maladie. La maladie rénale : qu'est-ce que c'est ? [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- 14- Ameli.fr. Traitement de la maladie rénale chronique. [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- 15- HAS. Guide du parcours de soins. Maladie rénale chronique de l'adulte. Février 2012. [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)
- 16- Hôpital Pitié-Salpêtrière AP-HP. L'insuffisance rénale chronique. <http://pitieosalpetriere.aphp.fr>
- 17- NIH. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Bien manger pour la santé des reins : conseils aux personnes atteintes de maladie rénale chronique. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/eating-nutrition/bien-manger-sante-rein>
- 18- France Rein. Fiche pratique #23. Tabac et IRC. <https://www.francerein.org/fiche/23-fiche-pratique-n023-tabac-et-irc>
- 19- France Rein. Fiche pratique #27. Les examens biologiques. <https://www.francerein.org/fiche/23-fiche-pratique-n027-les-examens-biologiques>
- 20- Vaccination INFOSERVICE.fr. Personne ayant une maladie rénale chronique. 01.03.2017. <https://vaccination-info-service.fr/Vaccination-et-maladies-chroniques/Autres-maladies-chroniques/Personne-ayant-une-maladie-renal-chronique>
- 21- France Rein. Les maladies rénales. Les fonctions du rein. <https://www.francerein.org/articles/les-fonctions-du-rein>

**M**ALADIE  
**R**ÉNALE  
**C**HRONIQUE

LA **DÉPISTER TÔT**  
EST CAPITAL

*Parlez-en à votre médecin*

