



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé
et des Solidarités

Informations et conseils

Maladies rénales



Lisez attentivement ce document et conservez-le soigneusement avec la carte de soins. Il contient des informations sur votre maladie, ses complications et leur prévention.




Définition

Les maladies des reins atteignent plus de 2 millions de personnes en France, dont plus de 60 000 malades sont au stade ultime de l'insuffisance rénale chronique, traités par dialyse ou greffés (Source : Réseau Rein - Agence de la Biomédecine). Le coût des maladies des reins représente 2 % des dépenses de l'Assurance Maladie. Le vieillissement de la population, la prévalence élevée de l'hypertension artérielle, des maladies vasculaires et du diabète favorisent la progression des maladies rénales.

En France, près de 8 000 personnes commencent un traitement par dialyse chaque année, plus de 35 000 sont dialysées régulièrement et plus de 25 000 sont greffées.

Ces maladies sont donc au premier rang des problèmes de santé publique, ce qui explique que la stabilisation de l'incidence de l'insuffisance rénale chronique, ainsi que l'amélioration de la qualité de vie des malades en dialyse aient été retenues parmi les objectifs de la Loi du 9 août 2004 relative à la santé publique à atteindre d'ici 2008.



Maladie rénale, les règles d'or



1. Prévenir le risque d'aggravation aiguë de votre maladie rénale

- Ne prenez pas un **médicament** ou une préparation parapharmaceutique qui n'a pas été prescrit par votre médecin.
➔ *Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (même en application locale) et certains antibiotiques peuvent aggraver une maladie rénale.*
- Prévenez votre médecin en cas de **besoins fréquents d'uriner**, de **mictions douloureuses** ou de **douleurs lombo-abdominales**.
➔ *Un examen cytobactériologique des urines et/ou une échographie rénale pourront révéler une infection urinaire ou un obstacle.*
- Si vous prenez des **diurétiques**, ne suivez pas un régime sans sel **strict**.
➔ *En cas de forte chaleur, adaptez votre traitement diurétique avec votre médecin.*
- Prévenez votre médecin en cas de **diarrhée** ou de **vomissements**.
➔ *Il faut empêcher la déshydratation.*
- Prévenez votre médecin si vous devez subir un examen radiologique avec injection de **produits de contraste iodés** (scanner...).
➔ *Cet examen peut être contre-indiqué, et s'il est indispensable, vous devez être hydraté abondamment.*

2. Prévenir l'aggravation progressive de l'insuffisance rénale

- Ne négligez pas le traitement de la cause de votre maladie rénale.
➔ *Si vous avez un **diabète**, celui-ci doit être contrôlé.*
- L'**hypertension artérielle** est le principal facteur de progression.
➔ *La pression artérielle doit être abaissée à 130/80 mmHg.*
- Le **tabac** accélère la progression de la maladie rénale.
➔ *Supprimez le définitivement.*
- Evitez une alimentation trop riche en **protéines** (moins d'1 g/kg/j) tout en maintenant un apport calorique suffisant.
➔ *Demandez l'aide d'une diététicienne.*
- Réduisez les **apports de sel**.
➔ *Evitez les aliments riches en sel : pain, fromage, charcuterie, conserves et plats cuisinés.*



3. Prévenir et traiter les complications de l'insuffisance rénale

- **Défaut d'élimination des déchets** (urée, créatinine, acide urique) : A un taux sanguin élevé, les symptômes d'urémie apparaissent (nausées, crampes, etc.).
➔ Réduisez si nécessaire l'apport alimentaire de protéines animales sans réduire l'apport calorique pour prévenir la dénutrition.
- **Rétention de sodium** : Elle favorise les œdèmes, l'hypertension artérielle, voire l'insuffisance cardiaque.
➔ Ne consommez pas plus de 6 g de sel par jour.
- **Rétention de phosphore** : Le phosphore en excès se combine au calcium sanguin pour former des dépôts calcaires dans les tissus et les artères. Il stimule la parathormone (décalcification osseuse).
➔ Contrôlez vos apports alimentaires et réduisez l'absorption digestive de phosphore en prenant régulièrement vos médicaments chélateurs.
- **Défaut de production de vitamine D active** : Elle aggrave la décalcification.
➔ A compenser par un apport de vitamine D ou de ses dérivés.
- **Défaut d'élimination des acides** : L'acidose aggrave la décalcification.
➔ Votre taux sanguin de bicarbonates doit être maintenu au-dessus de 22 mmol/l ; prenez les médicaments et les eaux minérales bicarbonatées qui vous sont prescrits.
- **Rétention de potassium** : Si la clairance de la créatinine est < 30 ml/mn.
➔ Évitez les fruits même secs, le chocolat, les sel « de régime ».
- **Anémie** : Elle est désormais évitable.
➔ Faites régulièrement les injections d'érythropoïétine recombinante (EPO) en respectant les indications de votre médecin et prenez le fer qui vous est prescrit.
- **Infections** : Faites-vous vacciner suffisamment tôt contre l'hépatite B.
➔ Pour cela, demandez conseil à votre médecin.
- **Complications cardiovasculaires** : Elles sont la principale cause de mortalité des patients en insuffisance rénale chronique.
➔ La normalisation de votre pression artérielle, et de vos taux de cholestérol et de triglycérides est indispensable.

Prévoyez, en liaison avec votre médecin traitant, un suivi médical régulier par un néphrologue.



Questions/réponses

→ **A quoi servent les reins et comment peut-on mesurer leur bon fonctionnement ?**

■ Les deux reins filtrent chaque minute, à travers les glomérules (environ 2 millions), un litre de sang. La filtration se fait dans des structures microscopiques appelées glomérules. Les glomérules retiennent normalement les cellules sanguines et les protéines du plasma, et laissent passer l'eau et les molécules de petite taille, dont certaines (urée et créatinine) sont des déchets produits par l'organisme. Le bon fonctionnement des reins se mesure par le débit de filtration glomérulaire (clearance de la créatinine), qui est normal entre 90 et 150 ml/mn, et par l'absence de sang ou d'albumine dans l'urine. Les reins produisent également des enzymes (rénine) indispensables à la régulation de la pression artérielle et des hormones (érythropoïétine) indispensables à la production des globules rouges.

→ **Qu'est-ce qu'une maladie des reins ?**

■ On a une maladie des reins lorsqu'il y a une grande quantité d'albumine dans les urines ou lorsque la filtration glomérulaire est diminuée. Les taux sanguins des déchets ont tendance à s'élever, ce qui explique l'augmentation des concentrations de créatinine. Une maladie des reins conduit, si elle n'est pas traitée, à des complications : hypertension artérielle, insuffisance rénale chronique, maladies du cœur et des vaisseaux, anémie et fragilité osseuse.



➔ **Quels sont les causes et facteurs de risque des maladies des reins ?**


■ Ce sont essentiellement l'hypertension artérielle et le diabète, mais aussi les maladies inflammatoires ou immunologiques des glomérules (glomérulonéphrites), les infections et les obstructions des voies urinaires, les maladies génétiques dont la plus fréquente est la polykystose rénale.

➔ **Comment détecte-t-on les maladies des reins ?**

■ Très simplement, en dosant l'albumine dans les urines et en mesurant la créatinine dans le plasma. Une hypertension artérielle peut être le premier signe d'une maladie rénale.

➔ **Qu'arrive-t-il si on méconnaît une maladie des reins ?**


■ Les structures rénales sont progressivement remplacées par un tissu fibreux, ce qui se traduit par une diminution de la filtration glomérulaire, jusqu'au moment où la fonction des reins devient insuffisante pour assurer la vie. Il est alors nécessaire de recourir à un traitement de substitution : hémodialyse (rein artificiel), dialyse péritonéale ou greffe rénale.



➔ **Que faut-il faire pour prévenir et traiter les maladies des reins ?**

- Tout d'abord, il faut organiser le dépistage des maladies des reins chez les sujets à risque : personnes âgées de plus de 50 ans, hypertendues, obèses, diabétiques, fumeuses, sujets ayant des antécédents personnels ou familiaux de maladie des voies urinaires ou de maladie rénale.
- Chaque fois que c'est possible, il faut traiter la cause de la maladie rénale (infection, inflammation, obstacle urinaire...), ce qui peut permettre la guérison de la maladie rénale.
- Il faut réduire le taux d'albumine dans les urines et traiter l'hypertension artérielle par des médicaments qui font baisser la pression artérielle et l'albuminurie, et bloquent la progression des lésions de fibrose.
- On doit contrôler aussi la glycémie et la cholestérolémie et conseiller une hygiène de vie : ne pas fumer, se livrer à une activité physique régulière et maintenir un poids normal.

**Pour éviter les complications ou
pour y faire face plus efficacement,
suivez les règles d'or.**



Pour toute information concernant votre maladie, consultez :

(For further information on your disease)

- > le site « Fondation du Rein »
site internet: **www.fondation-du-rein.org**
- > les sites des associations nationales :
 - « **FNAIR** » : **www.fnair.asso.fr**
 - « **AIRG** » : **www.airg-france.org**

En cas de perte de la carte, prière de retourner ce document à son titulaire.
(If this card is lost, please return it to the cardholder).



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé
et des Solidarités



Ce document a été établi par la Fondation du Rein, en collaboration avec la Fédération Nationale d'Aide aux Insuffisants Rénaux et l'Association pour l'Information et la Recherche sur les Maladies Rénales Génétiques. Il est parrainé par le Ministère de la Santé et des Solidarités.