

8 règles d'or pour éviter une maladie rénale

Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Contrôler régulièrement sa glycémie

1/9



(http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317635-inline.jpg?itok=NPpB53sw)

Pourquoi ? Une **glycémie**(<http://www.medisite.fr/diabete-les-examens-glycemie-a-jeun-quel-est-le-taux-normal-de-sucre-dans-le-sang.1231756.524096.html>) élevée (plus d'1,26 g/l à jeun) est le signe d'un **diabète**(<http://www.medisite.fr/sante-le-diabete-de-type-1-2.215264.12234.html>). Or le **diabète**(<http://www.medisite.fr/diabete-diabete-les-signes-qui-doivent-alerter.1821.60.html>) est un facteur de risque de maladies rénales. Ainsi, 41% des personnes en **dialyse**(<http://www.medisite.fr/mal-de-dos-insuffisance-renale-a-quoi-sert-la-dialyse.1154350.50.html>) ont un diabète de type 2, selon la **Fondation du Rein**(<http://www.fondation-du-rein.org/>).

Comment faire ? Contrôler sa glycémie permet de détecter au plus tôt un éventuel diabète et de mieux le prendre en charge pour limiter ses complications notamment au niveau des reins.

PUBLICITÉ

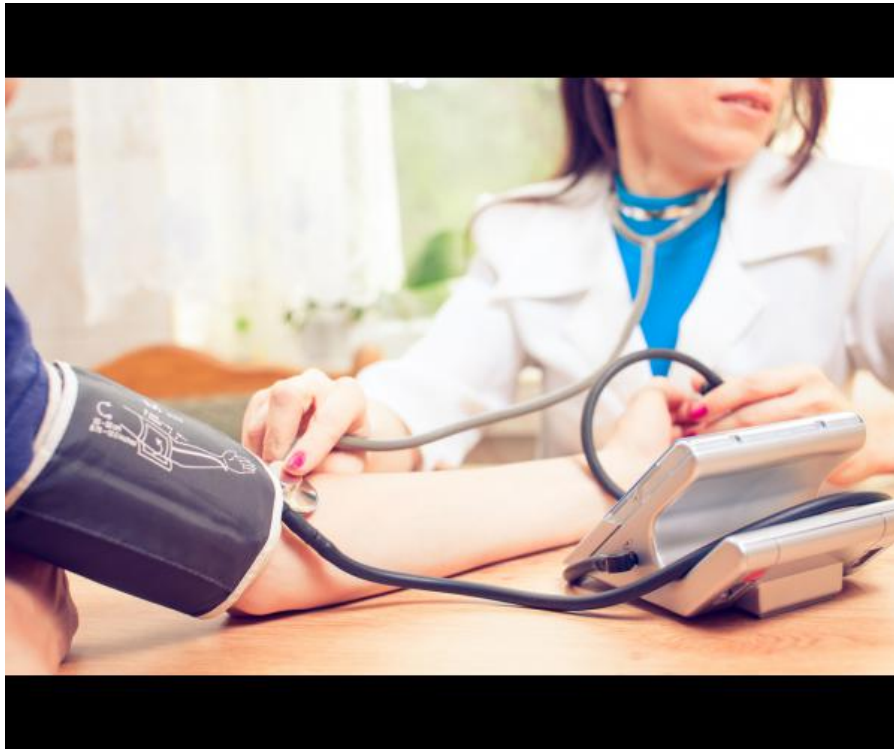
**Contrôler
régulièrement
sa glycémie**



Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Surveiller sa pression artérielle

2/9



(http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317638-inline.jpg?itok=5WijSfyZ)

Pourquoi ? Une [hypertension](#) non traitée peut avoir des conséquences directes sur le fonctionnement des reins.

Comment faire ? L'[hypertension artérielle](#) pourra être traitée par des médicaments qui auront des effets positifs sur le fonctionnement des reins.

PUBLICITÉ



Surveiller sa
pression
artérielle



Publié par **Laurène Levy, journaliste santé** le Vendredi 10 Mars 2017 : 14h34

8 règles d'or pour éviter une maladie rénale

[Donnez votre avis](#)

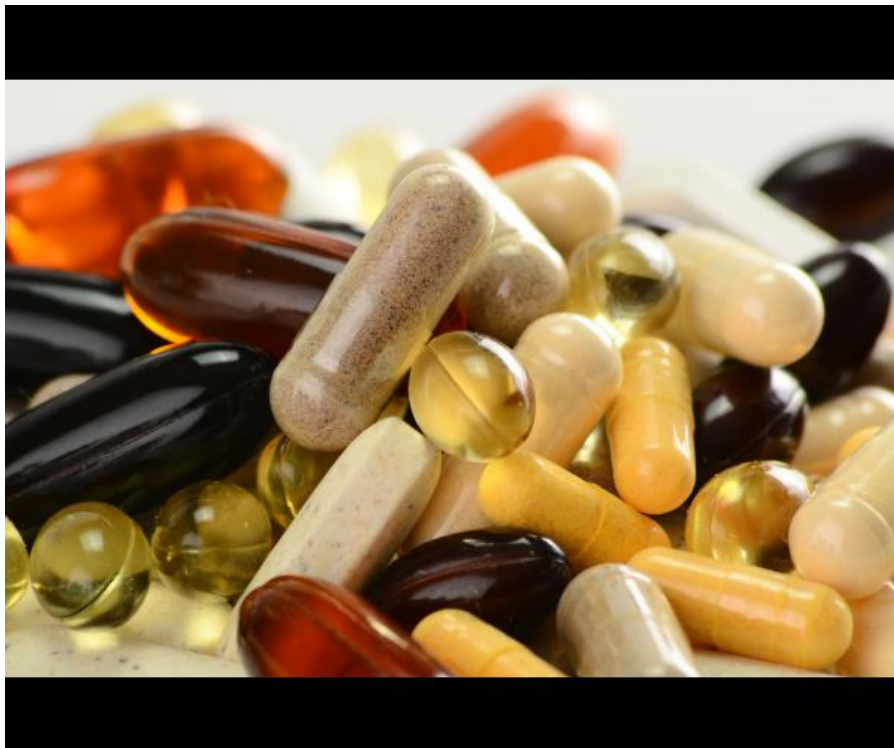
[Version imprimable](#)

[Envoyer par courriel](#)

Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Ne pas consommer trop de médicaments en vente libre

3/9



http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317634-inline.jpg?itok=RHS6s_jz

Pourquoi ? La consommation répétée de médicaments (notamment les [anti-inflammatoires non stéroïdiens](#) aussi appelés AINS) ou de compléments alimentaires à des doses élevées (vitamines, sélénium...) peut user les reins, selon le docteur Isabelle Tostivint, néphrologue chargée de la communication scientifique de la Fondation du Rein. Conséquence : une [insuffisance rénale](#).

8 règles d'or pour éviter une maladie rénale

Donnez votre avis

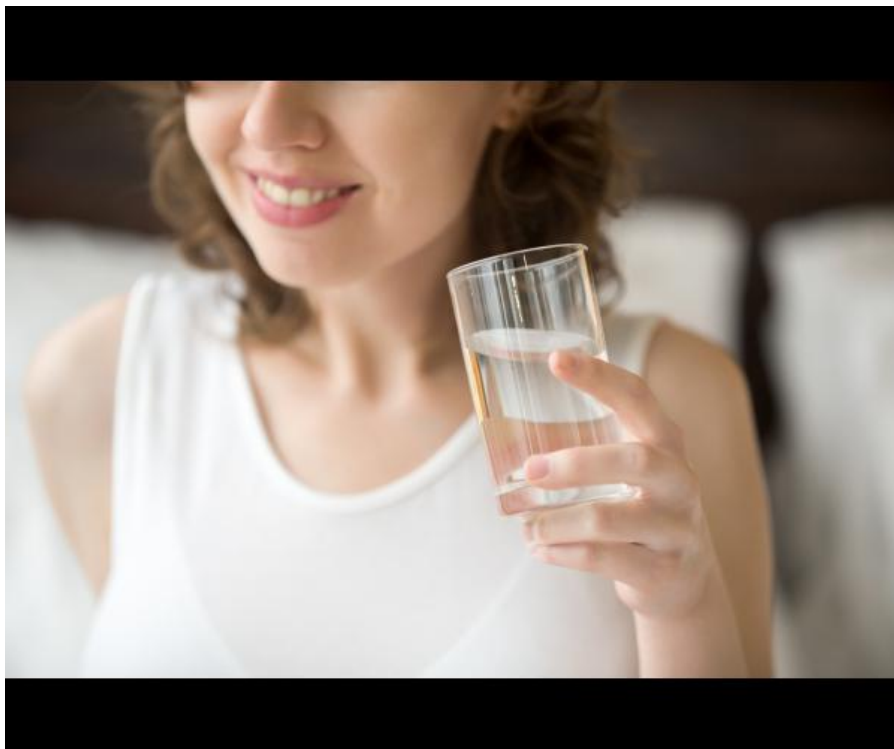
[Version imprimable](#)

[Envoyer par courriel](#)

Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Combien boire d'eau ?

4/9



(http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317637-inline.jpg?itok=QqKHbpMO)

Entre [déshydratation](#) et hyperhydratation, tout est question de mesure.

D'un côté, la déshydratation demande aux reins des efforts trop importants. Mais, "à l'inverse, il ne faut pas tomber dans la consommation excessive d'eau, appelée [potomanie](#)", met en garde le professeur Maurice Laville, néphrologue et président de la Fondation du Rein.

8 règles d'or pour éviter une maladie rénale

Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Soigner son alimentation

5/9



(http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317636-inline.jpg?itok=gcnLTRCC)

Pourquoi ? Qui dit alimentation saine dit souvent poids de forme. Or le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque des maladies rénales. "Un excès de masse corporelle entraîne une hyper filtration de la part des reins, c'est-à-dire une augmentation de leur débit de filtration, qui soumet leurs structures fonctionnelles à un stress de fonctionnement", développe le professeur Maurice Laville. Ce stress entraîne alors la destruction des tissus du rein et donc une perte de fonction de cet organe. Conséquence : si le rein ne fonctionne plus, "la personne concernée aura besoin d'une dialyse voire d'une transplantation", avertit le néphrologue. Une personne obèse aura ainsi deux fois plus de risque de souffrir d'insuffisance rénale.

Autre problème : L'hypercholestérolémie est souvent liée au surpoids. "Or un excès de cholestérol abîme les vaisseaux sanguins, ce qui a des répercussions sur les reins car ce sont des organes très vascularisés", déplore le professeur Laville.

Attention également à l'alimentation trop riche en sel ou en protéines, qui peut endommager les reins sur le long terme.

Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Ne pas fumer

6/9



(http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317639-inline.jpg?itok=BvuhTwYn)

Pourquoi ? Les substances toxiques de la cigarette s'accumulent dans les reins, ce qui génère des lésions dans le tissu de cet organe et une perte de fonction. C'est pourquoi les fumeurs courent un risque plus élevé de souffrir d'une insuffisance rénale que les non-fumeurs.

Comment faire ? Découvrez [10 méthodes pour arrêter de fumer](#).

PUBLICITÉ



Publié par **Laurène Levy**, journaliste santé le Vendredi 10 Mars 2017 : 14h34

Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Rester en forme

7/9



http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317640-inline.jpg?itok=7UJUTQ7G

Pourquoi ? Une activité physique régulière permet de lutter contre le surpoids ou d'obésité, facteurs de risque d'insuffisance rénale.

Un seul mot d'ordre : bougez !

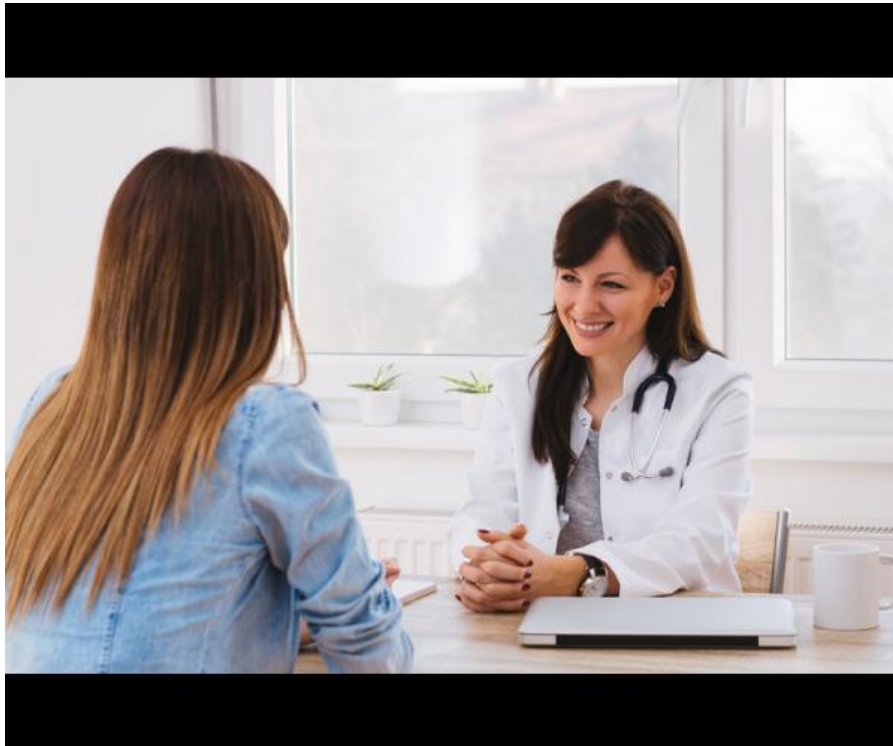
PUBLICITÉ



Publié par **Laurène Levy**, journaliste santé le Vendredi 10 Mars 2017 : 14h34

Des facteurs de risque ? On contrôle ses reins !

8/9



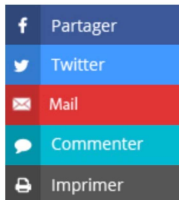
(http://preprod-img.medisite.fr/files/styles/diaporama_large_fixed_height/public/images/diaporama/7/8/4/1692487/3317633-inline.jpg?itok=cxGdPim)

Si vous possédez un ou plusieurs facteurs de risques ([diabète](#), [hypertension artérielle](#), antécédents familiaux...), pensez à réaliser des contrôles fréquents car les maladies rénales peuvent rester silencieuses pendant une longue durée. Autrement dit, **n'attendez pas d'avoir mal pour consulter !**

Bon à savoir : Pour plus d'un tiers des personnes qui souffrent d'une [insuffisance rénale chronique](#), le diagnostic est posé au dernier moment, quand une dialyse doit être appliquée en urgence. Bénéficiez d'un **dépistage anonyme et gratuit** au moyen de bandelettes urinaires dans toute la France pendant le mois de mars 2017. Plus d'informations sur www.semainedurein.fr (<http://www.semainedurein.fr>)

PUBLICITÉ





8 règles d'or pour éviter une maladie rénale

Insuffisance rénale, calculs rénaux, infections du rein... En France, près de 3 millions de personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ? Medisite liste les règles d'or d'une bonne santé rénale, avec l'appui de la Fondation du Rein.

Sources

< 9/9

Conférence de presse de la Fondation du Rein (27 février 2017)
Interventions du professeur Maurice Laville, néphrologue et président de la Fondation du Rein et du docteur Isabelle Tostivint, néphrologue et chargée de la communication scientifique de la Fondation du Rein.

PUBLICITÉ

MOTS-CLÉS

SUR CE THÈME

Aliments Dangereux Pour Les Reins

Causes Insuffisances Renales

Douleur Rein

Mal Au Rein

Maladies Renales