1 personne sur 20 a les reins malades et ne le sait pas !

Et vous ?

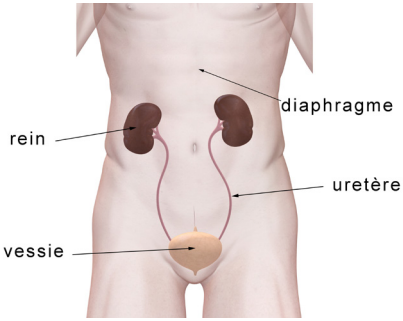
Mes reins, j'y tiens, j'en prends soin !

fnair

FÉDÉRATION NATIONALE D'AIDE AUX INSUFFISANTS RÉNAUX

www.fnair.asso.fr

1 Les reins : où sont-ils ?

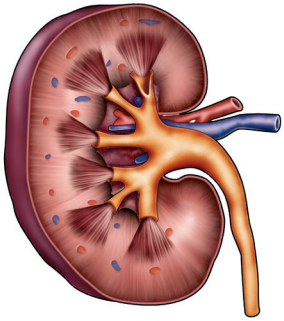


Nous avons deux reins, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, en dessous du diaphragme.

*8 français sur 10 pensent qu'ils sont en bas du dos**

A quoi servent-ils ?

- **A filtrer le sang** pour éliminer les déchets (urée, créatinine, acide urique, etc.) et à les évacuer sous forme d'urine.
- **A maintenir constante la quantité d'eau** et équilibrer les taux de sels minéraux nécessaires à l'organisme (comme le potassium, le phosphore, le sodium).
- **A produire des hormones**, des enzymes et des vitamines indispensables à la fabrication de globules rouges par la moelle osseuse, à la régulation de la pression artérielle et à la fixation du calcium contenu dans les os.



*Seulement 40 % des français savent que les reins font autre chose qu'éliminer les déchets**

Nos reins sont indispensables à la vie !

En France, près de 3 millions de personnes souffrent de maladies rénales La plupart l'ignorent !

2 Les maladies rénales : une menace silencieuse

Ces maladies ne provoquent en général aucun symptôme perceptible avant un stade très avancé.
D'où un diagnostic souvent tardif, alors qu'une prise en charge précoce et appropriée permet de ralentir voir de stopper leur évolution vers l'insuffisance rénale chronique.

Personne n'est à l'abri des maladies rénales

Les maladies qui touchent les reins et qui peuvent les abîmer sont :
- d'origine malformatives et congénitales, ou héréditaires,
- causées par des microbes comme les streptocoques,
- occasionnées par des dérèglements du système immunitaire,
- provoquées par la toxicité pour le rein de certains médicaments ou produits chimiques,
- consécutives à des maladies qui atteignent les vaisseaux sanguins : comme l'hypertension artérielle et le diabète.

Les complications rénales du diabète et de l'hypertension artérielle sont les principales causes de traitement par dialyse en France.

*80% des français pensent qu'une douleur dans le dos est un symptôme de maladie rénale**

Mais lorsqu'on dit :
« j'ai mal aux reins »,
c'est le plus souvent
à la colonne vertébrale, au niveau des lombaires, que l'on a mal et non aux reins !

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

3 Les maladies rénales : quel(s) diagnostic(s) ?

Il faut diagnostiquer ces maladies et leurs évolutions le plus tôt possible. C'est le rôle des médecins : généralistes, diabétologues, cardiologues, médecins du travail, etc.

Des méthodes de dépistage simples et faciles à réaliser

- **Test par bandelette urinaire :** y a-t-il de l'albumine ou des traces de sang dans les urines ?
- **Prise de sang :** le taux de créatinine sanguine est-il normal ?
  La créatinine est normalement éliminée par les reins. S'ils fonctionnent mal, elle s'accumule dans le sang.
- **Mesure de la pression artérielle :** une tension élevée peut révéler une maladie du rein sous-jacente et elle en accélère l'aggravation.

Dépistage, des méthodes simples

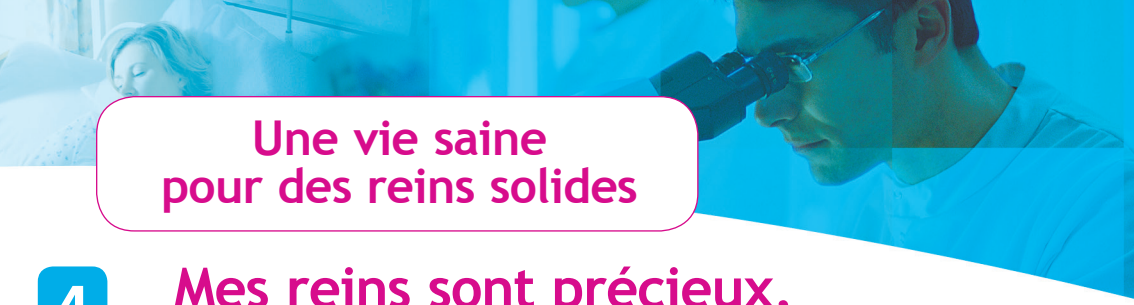
Avez-vous un risque d'être atteint par une maladie rénale ?

Oui si :

- **Vous êtes diabétique,** sous insuline ou non (plus de 3 millions de personnes en France).
- **Vous avez de l'hypertension artérielle** (1 français sur 6) ou **une maladie cardiovasculaire.**
- **Vous avez plus de 65 ans.**
- **Un de vos proches parents est touché par une maladie rénale** (certaines sont d'origine génétique).

Si vous êtes concerné, la fonction de vos reins doit être surveillée régulièrement.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Une vie saine pour des reins solides

4 Mes reins sont précieux, comment en prendre soin ?

Une vie saine pour des reins solides

- **Buvez la quantité d'eau adaptée à vos besoins** (au moins 1,5 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**, car l'excès de sel favorise l'hypertension. Attention à la surconsommation de plats tout prêts du commerce.
- Faites vous accompagner pour **arrêter de fumer.**
- **Luttez contre la sédentarité :** l'exercice physique adapté à votre âge.

Vous avez un ou plusieurs facteurs de risques : soyez vigilant, faites-vous dépister

- **Vous êtes hypertendu :** respectez le traitement et la surveillance qui vous ont été prescrits, et suivez un régime appauvri en sel.
- **Vous êtes diabétique :** suivez rigoureusement le régime, le traitement et la surveillance qui vous ont été prescrits.

Attention aux substances qui peuvent être toxiques

- **Pas d'automédication :** les anti-inflammatoires non stéroïdiens, y compris l'aspirine, peuvent être toxiques pour les reins, tout comme certains analgésiques ou le paracétamol, quand ils sont utilisés à fortes doses ou à long terme.

- **N'abusez pas des laxatifs et des diurétiques.**

- **Attention à la consommation de produits dont la composition n'est pas clairement identifiée** (herbes dites "chinoises", etc.).

- **Méfiez-vous d'une alimentation trop riche en protéines (viandes, poissons, oeufs, etc.)** qui peut fatiguer vos reins.

- **Consultez votre médecin en cas d'examen radiologique** nécessitant l'injection de **produits de contraste iodés qui peuvent être dangereux pour vos reins** s'ils sont fragiles.

Dès qu'un retentissement rénal est suspecté, acceptez le suivi régulier par un néphrologue (médecin spécialiste des reins) en collaboration avec votre médecin généraliste.

5 Qu'est-ce que l'insuffisance rénale ?

C'est la conséquence de l'évolution des maladies rénales. Lorsque les deux reins ne fonctionnent plus correctement, les déchets ne sont plus éliminés et empoisonnent peu à peu notre corps.

L'insuffisance rénale est chronique (IRC) lorsque cette perte de fonction est progressive et que les lésions des reins sont irréversibles.
Dans bien des cas, elle progresse graduellement, sur un grand nombre d'années.

A un stade très avancé peuvent apparaître certains symptômes :
- besoin fréquent d'uriner, notamment la nuit,
- mauvais goût dans la bouche,
- perte d'appétit,
- nausées,
- essoufflements,
- démangeaisons persistantes,
- crampes nocturnes,
- gonflement des paupières et/ou des chevilles,
- etc.

L'insuffisance rénale est chronique et terminale (IRCT) lorsque le stade où la vie de la personne est en danger à court terme car ses reins ne fonctionnent presque plus.
La dialyse et/ou la greffe d'un rein sont alors les seules solutions pour lui permettre de vivre.

Si vous avez un de ces symptômes, consultez votre médecin

6 Les traitements de l'insuffisance rénale terminale : la dialyse et la greffe

L'insuffisance rénale terminale est une maladie invalidante. Les conséquences psychologiques, sociales et physiques de ses traitements sont considérables pour les personnes malades et leurs familles.

La dialyse est un traitement lourd, qui consiste à nettoyer le sang à la place des reins.
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.

En France, 39 183 personnes sont dialysées

31 139 personnes sont porteuses d'un greffon rénal

9 030 patients sont en attente d'une greffe de rein

Source : "Rapport REIN 2011", Réseau Epidémiologie et Information en Néphrologie

*55 % des français pensent que la dialyse n'est nécessaire que 1 seule fois par mois**

Dialyser, c'est être branché 3 fois par semaine, de 4 à 6 heures, à une machine qui débarrasse le sang des toxines et de l'eau en excès.

Anissa a été greffée en 2005, elle mène maintenant une vie sans dialyse.

** Sondage LH2 pour la FNAIR : "La perception des maladies rénales et la notoriété de la Semaine Nationale du Rein", réalisé du 26 au 27 octobre 2007 auprès d'un échantillon de 1 052 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.*

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 représente les 70 000 personnes dialysées ou greffées du rein que compte la France.
La FNAIR réunit 24 associations régionales et 11 000 adhérents et proches autour du combat contre les maladies rénales. Par son implantation régionale et nationale, elle s'engage chaque jour auprès des personnes pour :

- améliorer et développer la **prévention de la maladie rénale** chronique et sa connaissance épidémiologique à tous les stades,
- améliorer l'**accompagnement thérapeutique des personnes à risque et des personnes concernées** par l'insuffisance rénale, impliquant la mise en place d'un dispositif structuré et homogène d'orientation, d'information et de suivi des personnes sur le territoire national,
- renforcer le **rôle de porte-parole** des représentants des personnes insuffisantes rénales et leurs proches,
- obtenir **que la greffe devienne le traitement de première intention** pour les personnes dont l'évolution de l'insuffisance rénale vers le stade terminal a été confirmée.

fnair
FÉDÉRATION NATIONALE D'AIDE AUX INSUFFISANTS RÉNAUX

www.fnair.asso.fr

Chaque année, durant la Semaine Nationale du Rein, des opérations de dépistage gratuit des maladies rénales se déroulent dans toute la France : www.semainedurein.fr

La Semaine Nationale du Rein

Partant du constat d'une prévention des maladies rénales en France peu développée, la FNAIR a créé la Semaine Nationale du Rein, afin de contribuer au développement des diagnostics précoces et des propositions de traitement permettant de retarder l'évolution des maladies rénales.

Chaque année au mois de mars, autour de la Journée Mondiale du Rein, des campagnes de sensibilisation et de prévention et de dépistage des maladies rénales sont ainsi organisées dans toute la France grâce à la mobilisation et au soutien de nombreux bénévoles et partenaires.

La semaine nationale du rein

www.semainedurein.fr

FNAIR Siège
19 avenue du Bel Air
75012 PARIS
Tél. : 01 40 19 92 85
contact@fnair.asso.fr

Pour trouver l'adresse de votre FNAIR régionale la plus proche :
www.fnair.asso.fr

Maquette : FNAIR - Thierry Vignolles | janvier 2014 | Crédits photos : FNAIR, Fotolia©