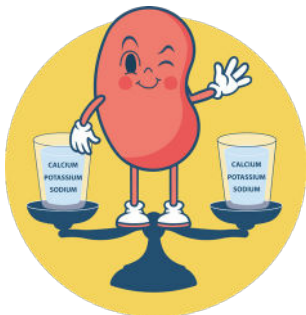
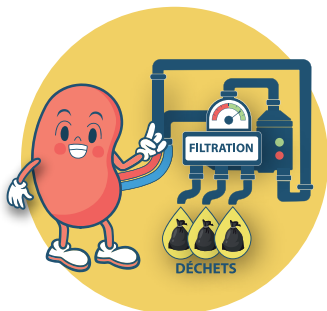


LES FONCTIONS DU REIN

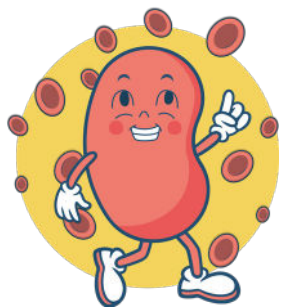


Maintien de l'équilibre en eau et en sels minéraux

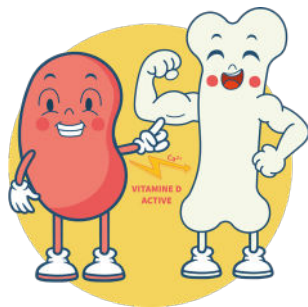


Épuration du sang et élimination des déchets dans les urines

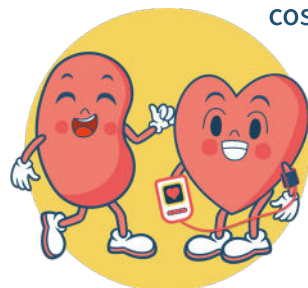
Production de plusieurs hormones



EPO pour fabriquer des globules rouges

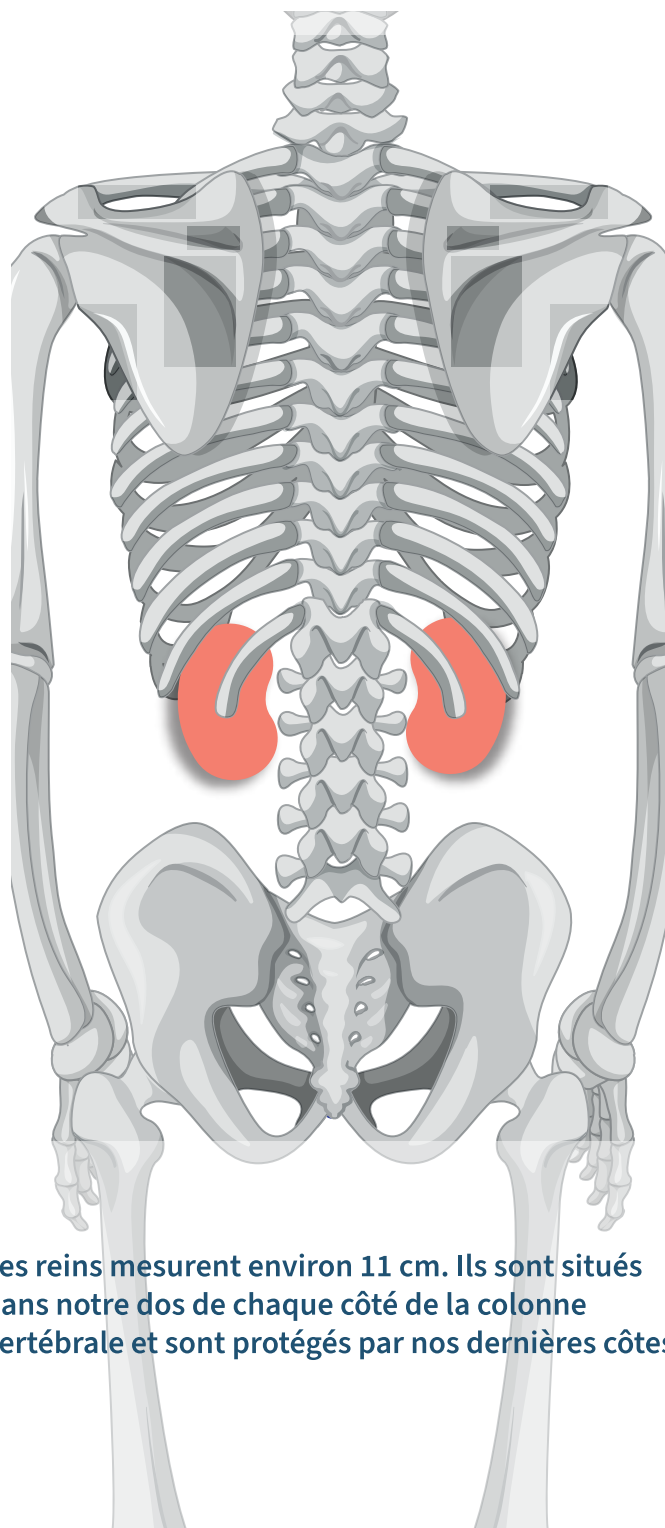


Vitamine D pour maintenir des os costauds



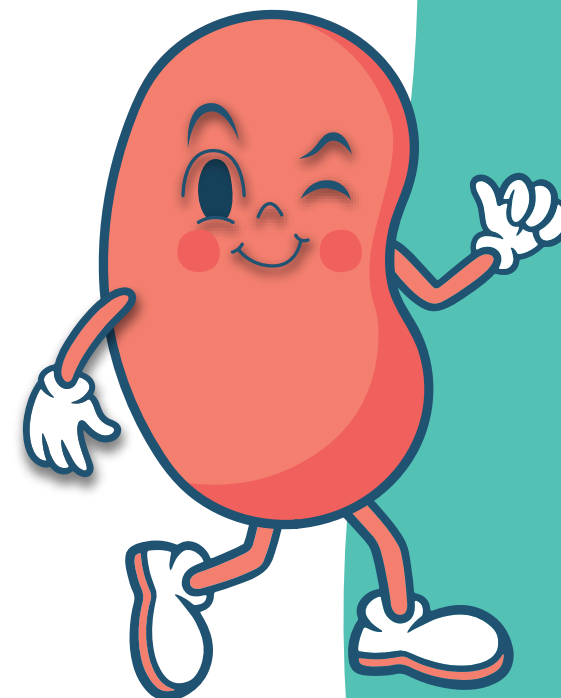
Rénine pour stabiliser l'hypertension artérielle

OÙ SONT SITUÉS MES REINS ?



Les reins mesurent environ 11 cm. Ils sont situés dans notre dos de chaque côté de la colonne vertébrale et sont protégés par nos dernières côtes.

LES REINS, PETITS ORGANES AUX GRANDES FONCTIONS



A PRIVILÉGIER

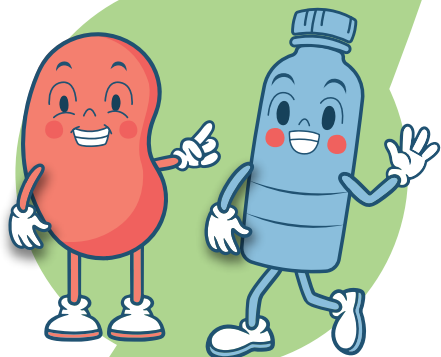


Une alimentation équilibrée évite de fatiguer les reins en limitant les déchets dans le sang.

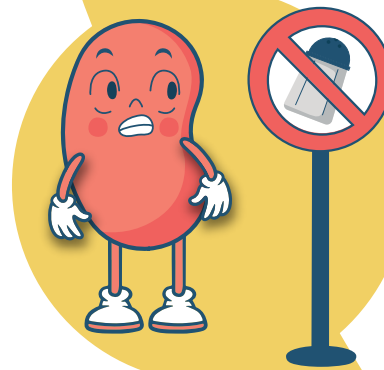
La pratique de l'activité physique aide les reins à mieux filtrer et à rester en bonne santé.



Bien s'hydrater facilite le travail des reins.

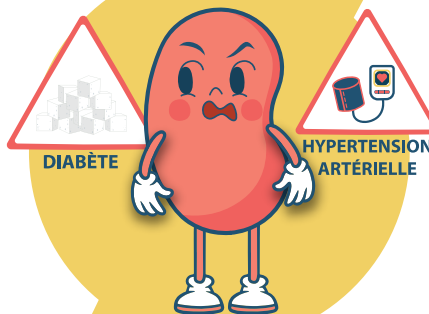
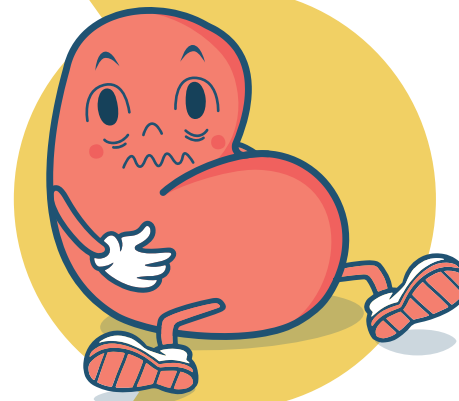


A LIMITER



L'excès de sel entraîne une augmentation du travail rénal. Attention au sel caché.

Le surpoids alourdit le travail du rein.



Le diabète et l'hypertension artérielle non contrôlés abiment vos reins plus rapidement.

A ÉVITER



Certains médicaments peuvent endommager vos reins.

La cigarette dégrade vos vaisseaux et accélère la maladie rénale.

