



**l'Assurance
Maladie**



La maladie rénale, qu'est-ce que c'est ?



La maladie rénale chronique est une diminution du fonctionnement des reins qui ne filtrent plus correctement le sang de l'organisme. Elle peut concerner chacun d'entre nous, mais certaines personnes sont plus « fragiles » et plus à risque de développer cette maladie.

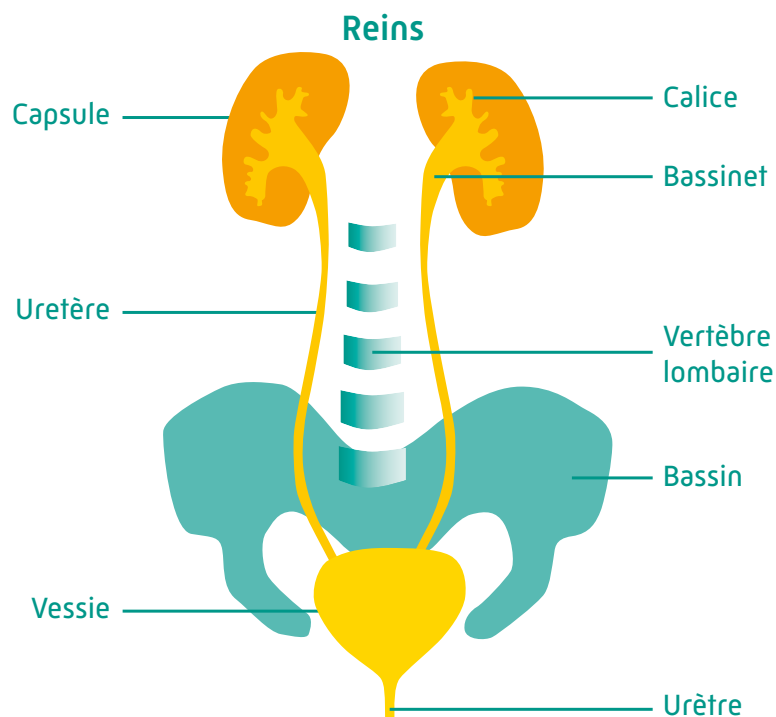
Par exemple, si vous êtes diabétique, si vous avez une hypertension artérielle ou une maladie cardiaque, si un de vos proches parents est atteint par une maladie rénale, il est important d'en parler avec votre médecin. Une surveillance du fonctionnement de vos reins est nécessaire.

Cette brochure est destinée à vous apporter des informations pratiques sur le fonctionnement des reins, sur les examens de dépistage de la maladie rénale et sur le suivi qui peut vous être proposé par votre médecin.

Les reins : à quoi servent-ils ?

Les reins situés de part et d'autre de la colonne vertébrale servent :

- ▶ à filtrer le sang pour éliminer les déchets et à les évacuer dans les urines,
- ▶ à maintenir constante la composition du sang (quantité d'eau, de sel, de potassium, etc...),
- ▶ à produire des hormones et des vitamines comme la vitamine D,
- ▶ à contrôler la tension artérielle.



Sources : <https://www.ameli.fr>

Comment dépister une maladie rénale ?

Deux examens évaluent la fonction rénale :

- ▶ **Un test urinaire** qui mesure la protéinurie (présence de protéines dans les urines) ou l'albuminurie (présence d'albumine dans les urines) si vous êtes diabétique. Cet examen, sur prescription médicale, est fait au laboratoire par recueil d'un échantillon d'urines à n'importe quel moment de la journée.
- ▶ **Une prise de sang** qui mesure la créatinine sanguine (créatininémie), « déchet » produit par le corps, filtré par les reins et rejeté dans les urines. Si les reins fonctionnent mal, la créatinine est moins bien éliminée et elle s'accumule dans le sang : son taux augmente.

Maladie rénale et médicaments

Certains médicaments sont à éviter en cas de maladie rénale, notamment :

- ▶ les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) permettant de soulager la douleur ou de faire baisser la fièvre (aspirine, ibuprofène, diclofénac, kétoprofène, flurbiprofène, etc...),
- ▶ les médicaments effervescents contenant du sel (sodium),
- ▶ certains laxatifs,
- ▶ certains anti-acides (médicaments pour l'estomac).

Ces médicaments peuvent être vendus sans ordonnance dans les pharmacies.

Si vous passez un examen radiologique comme un scanner, une scintigraphie ou une IRM, informez le radiologue que vous avez une maladie rénale.



Parlez-en à votre médecin traitant et informez votre pharmacien de votre atteinte rénale.

Comment réduire le risque de maladie rénale chronique ?

Voici quelques conseils à retenir pour réduire les risques de développer une maladie rénale ou pour ralentir la maladie rénale :

► Faites régulièrement de l'exercice

Toute activité physique, modérée et régulière est bénéfique pour votre santé. Elle doit être adaptée à vos besoins et à vos capacités.

Voici quelques exemples d'activités qui peuvent me convenir :

Marche lente, bricolage, arrosage du jardin, faire la vaisselle, pétanque, bowling, tennis de table, danse de salon.



Marche rapide (d'un bon pas), nettoyage des vitres ou de la voiture, ramassage de feuilles, vélo ou natation « plaisir », aquagym, badminton.



Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêchage du jardin, jogging, natation « rapide », jeux de ballon collectifs.



Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

► Adoptez une alimentation équilibrée

• Assurez-vous que votre alimentation est adaptée en quantité à vos besoins nutritionnels

- Le surpoids ou l'obésité accroissent le risque de développer des maladies cardiovasculaires, un diabète, une hypertension artérielle et également une maladie rénale chronique. Il est important de faire 3 repas par jour, à un rythme régulier et d'avoir une alimentation variée et équilibrée.
- Chaque jour, buvez l'équivalent de 8 à 10 verres d'eau, soit environ 1,5 litres d'eau en dehors de toute contre-indication médicale (ou de boisson non alcoolisée / non sucrée)

- **Limitez la consommation d'alcool**, qui aggrave le risque de maladie cardiovasculaire
- **Limitez le sel dans vos aliments (pas plus de 6 g par jour)** : ne salez pas l'eau de cuisson des aliments et lors du repas, ne resalez pas vos plats. Limitez l'achat des aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snack.

1 g
de sel

Quelques repères sur la quantité de sel contenue dans nos aliments

On retrouve environ 1 gramme de sel (1/5^e de la consommation recommandée de 5 g par jour) dans :

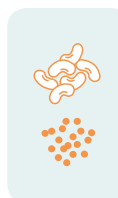
- une rondelle de saucisson
- une poignée de biscuits apéritifs ou de chips
- le tiers d'un sandwich
- un bol de soupe en brique, en sachet...
- 4 tranches de pain
- une part de pizza



Une alimentation équilibrée



Des légumes et des fruits : au moins 5 par jour



Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) : au moins 2 fois par semaine



Féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre)



Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)



Produits laitiers (lait, yaourts, fromage, fromage blanc)



Viande : Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau...) à 500 g/semaine



En boisson : de l'eau, rien que de l'eau



Pour en savoir plus sur toutes les recommandations : <http://www.mangerbouger.fr>

► Évitez le tabac

Le tabac augmente le risque d'athérosclérose (les artères des jambes, du cœur, des reins ou encore du cerveau, durcissent et peuvent se boucher).

Associé à un diabète ou à une hypertension artérielle, le tabac est encore plus dangereux pour la santé : il augmente le risque cardiovasculaire.

Des aides à l'arrêt du tabac existent comme **Tabac info service**.

- sur le site internet : www.tabac-info-service.fr et grâce à l'appli mobile **Tabac info service**
- un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue en composant le 39 89 (Service gratuit + prix appel). Vous pouvez aussi consulter : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/tabac/bonnes-raisons-arreter-fumer>

► Surveillez votre poids régulièrement



► Surveillez votre tension artérielle

L'hypertension artérielle mal équilibrée peut développer ou aggraver une maladie rénale chronique. À l'inverse, la maladie rénale chronique peut entraîner une augmentation de votre tension artérielle. Il est donc important de la surveiller régulièrement chez un médecin ou en auto-mesure.



Pour en savoir plus sur la maladie rénale chronique et son suivi :

- Parlez-en avec votre médecin traitant
- Sur le site de l'Assurance maladie :

<https://www.ameli.fr/indre/assure/sante/themes/maladie-renale-chronique>

- Sur les sites des associations de patients
 - France Rein : www.francerein.org
 - Renaloo : www.renaloo.com



LE DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ

La mémoire de votre santé

Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé.

Le Dossier Médical Partagé en quelques mots :

Gratuit et confidentiel, le DMP conserve précieusement vos données de santé en ligne. Il vous permet d'accéder à vos informations médicales, de les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital.

Le Dossier Médical Partagé en pratique :



Pour en savoir plus : Rendez-vous sur dmp.fr

Notes

Notes



L'Assurance Maladie en ligne

Sur ameli.fr

Par téléphone

3646

Service 0,06 € / min
+ prix appel

Document réalisé en partenariat avec :

