

Elle touche 6 millions de Français : la maladie rénale chronique explose, la malbouffe en cause



00:00 | 01:35



Bien-être



PARTAGER



DOMMAGES COLLATÉRAUX - La maladie rénale chronique touche près de 6 millions de Français. Une pathologie dont on parle peu, mais qui ne cesse pourtant de progresser. Alors que la journée mondiale du rein s'ouvre ce samedi 9 mars, qui marque également l'ouverture de la semaine nationale consacrée à cet organe, le néphrologue Brigitte Lantz nous explique pourquoi.

08 mars 17:51 - Charlotte Anglade

Elle avance sans faire de bruit. La maladie rénale chronique, qui peut conduire à l'insuffisance rénale

chronique, soit la destruction progressive et irréversible des reins, touche près de 6 millions de Français. Parmi eux, plus de 80.000 personnes se trouvent en phase terminale, c'est-à-dire qu'elles sont traitées par dialyse ou bénéficient d'une greffe de rein, indique le site de l'Assurance maladie Ameli.fr. Et d'après l'OMS, cette maladie devrait augmenter d'environ 20% dans le monde durant la prochaine décennie.

A qui la faute ? La mauvaise alimentation est l'une des grandes responsables, nous répond Brigitte Lantz, secrétaire générale de la Fondation du Rein et néphrologue à l'hôpital Necker. "Les fast-foods ont une énorme responsabilité. A l'extrême, les interdire sauverait des vies", lance-t-elle.

Le diabète, l'hypertension artérielle et la maladie de Nash, gros facteurs de la maladie rénale chronique

"Une personne sur deux arrivant au stade terminal de l'insuffisance rénale l'est en raison d'une hypertension artérielle ou d'un diabète de type 2. Or, ces deux pathologies sont liées à la façon dont on se nourrit", explique Brigitte Lantz. L'hypertension artérielle peut résulter d'une alimentation trop riche en sel, en cholestérol et d'un manque d'exercice physique. La pathologie se définit par une pression trop élevée du sang dans les artères, ce qui abîme les vaisseaux de l'organisme, y compris ceux du rein. "Celui-ci comporte deux millions de glomérules [de petits filtres vascularisés, ndlr.]. S'ils sont abîmés, leur fonctionnement est moins bon et ils deviennent une vraie passoire", souligne le néphrologue.

Le diabète de type 2, lui aussi, est favorisé par une alimentation déséquilibrée, trop riche en sucres, mais aussi par un surpoids et un manque d'activité physique. La personne développe ainsi une résistance à l'insuline, l'hormone pancréatique qui régule le taux de sucre dans le sang. A la clé, ce taux s'élevant alors, une hyperglycémie qui peut avoir progressivement des effets délétères sur de nombreux organes, comme le rein. C'est d'autant plus vrai qu'une majeure partie des diabétiques de type 2 souffrent d'une hypertension artérielle. D'après le Centre hospitalier universitaire vaudois, en Suisse, environ 30% des sujets diabétiques ont une atteinte de la fonction rénale.

LIRE AUSSI ☺

Mobilisation contre la NASH, cette maladie de la malbouffe dont pourraient souffrir 1 à 2 millions de Français

Opéré d'une greffe d'un rein et d'un foie, Pierre Ménès "rêve" de revenir à l'antenne avant la fin de saison

"Une nouvelle maladie hépatique est apparue ces dernières années : la maladie du foie gras. Aussi appelée syndrome Nash [non-alcoholic steatohepatitis, ndlr.], elle est une cause majeure d'insuffisance hépatique et

rénale", ajoute la secrétaire générale de la Fondation du Rein. Elle est due à une consommation excessive de sucre et de gras, additionnée à un mode de vie sédentaire. L'accumulation de graisse dans le foie qui s'accompagne d'une inflammation et d'une dégénérescence des cellules hépatiques. "Et quand le foie ne marche plus, le rein en souffre", souligne Brigitte Lantz. Cette maladie touche à l'heure actuelle environ 1% de la population française.

Le dépistage, simple et indispensable

La prévention de l'insuffisance rénale chronique passe donc par une prévention des deux causes principales de la maladie, l'hypertension artérielle et le diabète, et par leur traitement précoce lorsqu'elles sont installées. Le contrôle de la pression artérielle et de la glycémie sont également indispensables, tout comme un dépistage régulier pour surveiller la santé des reins. Celui-ci, très simple à réaliser, consiste en une prise de sang avec dosage de la créatinine, qui permet le calcul du débit de filtration glomérulaire, et en une analyse d'urine avec recherche de protéines (ou d'albumine chez les personnes diabétiques).

Une fois présente en revanche, l'insuffisance rénale chronique ne se guérit pas. "Quand les lésions se sont installées, c'est plus compliqué de revenir en arrière. Mais on peut freiner l'évolution de la maladie", indique Brigitte Lantz. Le traitement le plus efficace est celui de la prise en charge des maladies liées à l'insuffisance (diabète, hypertension artérielle) et le rétablissement d'une alimentation équilibrée, ainsi que d'une activité physique. L'arrêt du tabac, nocif pour les vaisseaux, peut aussi être bénéfique à la santé du rein.

Charlotte Anglade

Mis à jour : vendredi dernier à 19:12 - Créé : vendredi dernier à 17:51
