



Reins. Pour les avoir solides, rien ne vaut de garder la ligne

L'obésité est un facteur de risque aussi pour les maladies rénales. Dépister ces dernières, avant le point de non-retour d'une insuffisance rénale chronique, est essentiel. Et si prévention il y a, celle-ci passe par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Les inégalités sociales et environnementales sont un fardeau considérable pour la santé publique et se retrouvent aussi dans la prévalence des personnes surpoids: l'obésité frappe 20 % des personnes ayant un revenu de 900 euros contre 5 % chez celles disposant de plus de 4300 euros. Un phénomène amplifié par les modifications des régimes alimentaires occidentaux portées par l'industrie agroalimentaire incitant à manger des produits toujours plus gras, sucrés et salés.

Le nombre d'adultes obèses en France a doublé en deux décennies, atteignant aujourd'hui 15 % de la population... et 25 % des patients qui entrent en dialyse sont obèses. C'est dire si l'obésité est un facteur de risque pour l'insuffisance rénale (le filtre des reins, les glomérules, ne fonctionne plus). Une alimentation excessive, associée à un manque d'activité physique, est souvent à l'origine du surpoids, qui est à son tour un facteur de risque de diabète de type 2 et d'hypertension... lesquels favorisent aussi les maladies rénales. Ces dernières sont diverses, peuvent atteindre les tubules (tubes de faible diamètre), les vaisseaux (qui irriguent les reins) ou les glomérules (les filtres), mais ces anomalies de la fonction rénale peuvent être dépistées (test par bandelette) avant que l'atteinte ne soit irréversible, se traduisant par l'insuffisance rénale chronique.

Pourtant, aujourd'hui, encore un tiers des 10000 nouveaux cas qui, chaque année, entrent en dialyse (filtrage du sang à la place du rein), arrivent en urgence vitale. Et 40000 sont dialysés régulièrement. Car ces maladies du rein, qui affectent 3 millions de Français, évoluent en



BURGER / PHANIE / AFP

Ces maladies évoluent en silence : 10000 cas par an entrent en dialyse, dont un tiers en urgence vitale.

silence, d'où l'intérêt d'un suivi et d'un dépistage. « Une prise en charge précoce permet de ralentir, voire de stopper l'évolution de la maladie, et, en tout cas, de mettre en place un traitement », rappelle Maurice Laville, du service de néphrologie au CHU de Lyon, et président de la Fondation du rein, laquelle organise, avec la Fédération nationale d'aide aux insuffisants rénaux, des actions de dépistage gratuit (1).

HYPERTENSION ET DIABÈTE

« Il reste beaucoup d'inconnues pour comprendre comment l'obésité endommage les reins, d'autant que le diabète de type 2 ou l'hypertension sont souvent associés à l'obésité. Mais on sait qu'il y a une modification chimique des adipo-

cytes (cellules graisseuses) qui, alors, fabriquent des hormones et des cytokines (des cellules inflammatoires), qui vont passer par les reins, entraînant des lésions », explique Isabelle Tostivint, néphrologue à la Pitié-Salpêtrière (Paris). « De plus, la prise en charge de la maladie rénale chronique chez les patients obèses s'avère difficile, compliquant la réalisation de gestes comme les biopsies ou encore une greffe du rein – puisque l'obésité est une contre-indication. Il leur faut parfois perdre plus de 50 kg, alors que les régimes ne fonctionnent plus et qu'ils ne peuvent plus faire d'exercice physique (douleurs articulaires, etc.). Une prise en charge pluridisciplinaire pouvant intégrer la chirurgie de l'obésité (2) est nécessaire. » Autant

dire que la prévention primaire, à savoir maintenir dès la petite enfance et tout au long de la vie un poids de forme par une alimentation équilibrée, pauvre en sel, et une activité physique régulière, devrait faire partie intégrante de toute éducation à la santé. ★

ANNE-CORINNE ZIMMER

- (1) Semainedurein.fr pour la liste des centres d'accueil et Renif.fr, réseau de néphrologie Île-de-France. Jusqu'au 22 mars selon les villes.
(2) Pose d'un anneau gastrique ou réduction de la taille de l'estomac.

EN SAVOIR PLUS

8 RÈGLES D'OR

Avoir une activité physique régulière, faire contrôler glycémie et pression artérielle, manger sainement, maintenir un apport en eau adéquat, ne pas consommer de médicaments en vente libre et, en cas de facteurs de risque (diabète, hypertension, antécédents familiaux), faire contrôler sa fonction rénale.