



## SANTÉ

L'obésité augmente  
le risque  
d'insuffisance  
rénale **PAGE 11**

# L'obésité, ennemie méconnue de nos reins

L'insuffisance rénale est souvent découverte trop tard, alors que le dépistage est simple et peu contraignant.

**DAMIEN MASCRET** [dmascret@lefigaro.fr](mailto:dmascret@lefigaro.fr)

**NÉPHROLOGIE** Les reins sont des organes discrets. Même agressés, ils se débrouillent très longtemps pour compenser et continuer à épurer le sang qui les traverse, éliminant les toxines de l'organisme dans l'urine. Mais lorsqu'ils sont épuisés et finissent par se bloquer, c'est le drame métabolique, avec un risque mortel imminent. Il faut alors recourir rapidement à la dialyse, technique qui consiste à dériver la circulation sanguine dans une machine d'épuration plusieurs fois par semaine pendant plusieurs heures; c'est le cas de 44 400 malades actuellement en France. L'autre option est la transplantation; 35 000 personnes en France vivent avec un rein greffé.

Parmi les pathologies qui peuvent mener à l'insuffisance rénale, l'obésité, thème choisi cette année pour la Journée mondiale du rein le 9 mars, coordonnée en France par la [Fondation du rein](#). Les liens entre obésité et insuffisance rénale sont restés longtemps méconnus. L'excès de poids s'accompagne souvent de maladies qui touchent directement les reins, notamment l'hypertension artérielle et le diabète, les deux principales causes d'insuffisance rénale terminale. Ainsi, les deux tiers des hypertendus sont obèses. «*L'obésité est en augmentation dans notre pays et elle induit des problèmes cardio-vasculaires et du diabète, qui sont extrêmement néfastes pour les reins*», s'inquiète le Pr Renato Monteiro, qui dirige le Centre de recherche sur l'inflammation Inserm-CNRS de l'hôpital Bichat (Assistance publique-Hôpitaux de Paris).

Mais les reins souffrent de l'excès de graisse, même lorsqu'il n'y a ni diabète ni

hypertension. Soit que l'obésité augmente directement la pression sur les reins en s'infiltrant dans l'organe, soit qu'elle le fasse par le biais de l'obésité abdominale. L'obésité induit aussi des altérations des glomérules rénaux, ces structures microscopiques où se produit la filtration du sang. Ceux-ci apparaissent hypertrophiés, comme s'ils avaient dû travailler davantage. Des changements qui apparaissent très tôt, alors que l'hypertension est encore modérée et en l'absence de diabète, signe que la maladie rénale commence bien plus tôt qu'on ne le pense. «*La réduction pondérale, obtenue par la diététique, une activité physique régulière et dans certains cas par la chirurgie bariatrique, est efficace pour prévenir ou limiter les conséquences rénales de l'obésité*», souligne le Pr Maurice Laville, président de la [Fondation du rein](#).

Mais que l'obésité soit présente ou non, il faut mieux écouter ses reins. Car malgré leur discrétion, ils «*parlent*», sans toujours être entendus. C'est par exemple le cas lorsqu'un enfant se met à boire (et à uriner!) plusieurs litres par jour, ce que bien souvent les parents remarquent. Le débit rénal augmente parce que l'enfant commence un diabète de type 1 (insulinodépendant) et qu'il perd du sucre dans ses urines. Or le sucre entraîne avec lui les molécules d'eau qui auraient normalement dû être recyclées. D'où la soif! L'enfant peut aussi perdre du poids, être fatigué ou se plaindre de maux de ventre. D'autres fois, les reins n'arrivent plus à éliminer suffisamment le sel, comme cela arrive dans le syndrome néphrotique. Repérable lorsque l'enfant se présente avec les yeux bouffis le matin et des gonflements diffus, notamment des chevilles, dans la

journée.

Parmi les 10 000 personnes qui entrent en dialyse à cause d'une insuffisance rénale terminale chaque année en France, un quart le font en urgence, faute de détection plus précoce de leur pathologie. D'où l'importance d'un dépistage précoce. C'est pourquoi autour de la Journée mondiale, la Fédération nationale d'aide aux insuffisants rénaux (Fnair) organise une semaine de sensibilisation aux maladies rénales (du 4 au 11 mars) avec des dépistages anonymes et gratuits dans toute la France ([liste sur le site www.semainedurein.fr](#)). Il est inutile de prendre rendez-vous ou d'être à jeun, puisque ce dépistage se fait par une simple bandelette urinaire.

«*Les maladies rénales sont très diverses, rappelle le Pr Pascal Houillier, président du conseil scientifique de la Fondation du rein. Habituellement, ce qui vient à l'esprit, c'est l'insuffisance rénale terminale, la nécessité de la dialyse et la transplantation rénale, mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg.*» Et l'enjeu est de taille. «*Il y a 600 millions de personnes atteintes de maladie rénale dans le monde, 3 millions en France pour un coût annuel estimé à plus de 4 milliards d'euros pour l'Assurance-maladie*», explique le Dr Brigitte Lantz, secrétaire générale de la Fondation.

Or les moyens de protection existent. «*Outre le surpoids, il faut aussi se préoccuper de tout ce qui contribue à la maladie rénale, rappelle le Dr Isabelle Tostivint, néphrologue (Pitié-Salpêtrière), le tabac, l'excès de sel ou de protéines, la sédentarité.*» Dépister et prévenir, pour mieux protéger ses reins. ■



Les reins souffrent de l'excès de graisse, même lorsqu'il n'y a ni diabète ni hypertension. CYRIL SCHELLER/PHOTOPOR/LA FRÉQUENCE