



Mal aux reins : ce que ça cache

Article mis à jour le 14/03/19 10:49



Les reins sont des organes silencieux et discrets. Ils peuvent être malades sans qu'on le sache... Néanmoins une douleur au rein droit, gauche ou étendue peut être le signe de calculs ou d'une pyélonéphrite qui peuvent évoluer en insuffisance rénale. D'où l'importance du dépistage. Eclairage du Dr Isabelle Tostivint, néphrologue.



© nerthuz - 123RF

SOMMAIRE

[A quoi servent les reins ?](#)

[Pyélonéphrite ou calculs ?](#)

[Quand s'inquiéter ?](#)

[Diagnostic](#)

[Facteurs de risque](#)

[Traitements](#)

Un adulte sur dix souffre d'une affection rénale, soit près de **850 millions de personnes dans le monde**, selon les derniers chiffres de la Fondation du Rein. Si l'on sait plus ou moins situer des organes tels que les poumons, le cœur ou encore l'estomac, la localisation exacte des **reins** paraît quant à elle un peu plus floue. La plupart du temps, on les imagine placés dans le bas du dos alors qu'ils sont situés juste sous les côtes, de part et d'autre de la colonne vertébrale. L'expression "avoir mal aux reins" pour désigner des douleurs en bas du dos est donc un abus de langage. Cela correspond plutôt à des douleurs dans le dos ou de la colonne vertébrale. Mais au juste, à quoi servent les reins ? Que traduit une douleur rénale ? Quand et qui consulter ?

Réponses du Dr Isabelle Tostivint, néphrologue à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris.

A quoi servent les reins ?

Les reins sont des organes qui font partie de l'appareil urinaire (comprenant également la vessie, l'uretère et l'urètre) et ont plusieurs fonctions.

Ils jouent tout d'abord **un rôle d'épurateur**. Autrement dit, ils **assurent la filtration du sang et la bonne évacuation des déchets de l'organisme** à travers les urines. Et s'ils ne sont pas correctement éliminés, ces déchets sont toxiques pour le corps. Par ailleurs, les reins ont **un rôle de régulateur**. Ils permettent de maintenir l'équilibre hydrique de l'organisme, c'est-à-dire la quantité d'eau qui lui est nécessaire pour bien fonctionner. Ils assurent également le bon maintien des minéraux utiles pour notre corps, comme le sodium et le potassium qui sont apportés par notre alimentation. Les excédents de minéraux étant évacués dans les urines. Enfin, les reins **produisent différentes hormones, enzymes et vitamines** comme la rénine (jouant un rôle majeur dans la régulation de la pression artérielle), l'érythropoïétine (stimulant la synthèse des globules rouges au niveau de la moelle osseuse) et la calcitriol (forme hormonale active de la vitamine D assurant la fixation du calcium par l'organisme). Les reins ont donc **une fonction vitale pour le corps**, d'où l'importance de les garder en bonne santé et de réaliser des dépistages réguliers pour vérifier leur bon fonctionnement.

Mal aux reins : pyélonéphrite ou calculs ?

*"Les **maladies rénales sont extrêmement silencieuses**, c'est-à-dire qu'elle ne se manifestent par aucun symptôme ou douleur physique. Le patient ne commence qu'à ressentir des symptômes physiques cliniques (très grande fatigue, nausées, vomissements, prurit...) qu'à partir du moment où 90% de ses reins sont détruits",* précise la spécialiste. Pour preuve, un patient sur trois qui entre en dialyse (une technique médicale qui a pour but de remplacer la fonction de purification des reins) n'a jamais croisé de néphrologue. *"Pour résumer, une maladie rénale ne fait donc pas mal. En cas de douleur aux reins, il s'agit plutôt d'une pyélonéphrite ou de calculs rénaux",* assure la spécialiste.

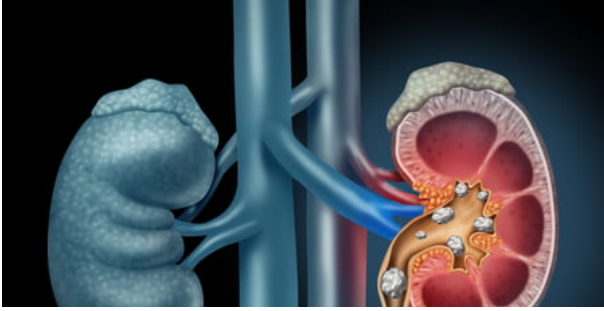
Des douleurs et des brûlures pendant les mictions, un besoin fréquent d'uriner, des urines troubles ou malodorantes, parfois accompagnées de sang, etc sont les symptômes d'**une infection urinaire basse, aussi appelée cystite** ;

Ces symptômes s'ils sont en plus accompagnés par une forte fièvre (au-dessus de 38.5°C), des frissons, des douleurs abdominales et des fosses lombaires (en-dessous de la cage thoracique) font penser à **une pyélonéphrite**. A savoir que la pyélonéphrite est le plus souvent engendrée par une cystite mal soignée ou résistante au traitement. *"Les pyélonéphrites concernent plus les femmes que les hommes qui eux ont tendance à plutôt faire des coliques néphrétiques",* précise le Dr Tostivint.

Si la **douleur rénale est ressentie que d'un seul côté (gauche ou droit)**, il peut s'agir d'une pyélonéphrite, qui est le plus souvent unilatérale. Pendant la grossesse, le fœtus pousse et s'appuie sur l'uretère droit, tuyau qui relie le rein à la vessie. C'est ce qu'on appelle la "**dextrorotation utérine**", un phénomène normal de la grossesse qui favorise la pyélonéphrite, les calculs rénaux du rein droit.

Favorisés par les infections urinaires à répétition, les **calculs rénaux** sont des petits cristaux durs qui se forment dans l'appareil urinaire, la vessie, voire dans les reins. Si les plus petits cailloux (moins de 5 mm de diamètre) sont spontanément expulsés dans l'urine, les plus gros peuvent coloniser le rein puis migrer dans l'uretère, et cela peut entraîner des douleurs très intenses (coliques néphrétiques). Une prise en charge est nécessaire. Certains **calculs dits "coralliformes"** vont mouler tout l'intérieur de la cavité rénale sans manifester aucun symptôme : des petits coraux se forment lentement dans la cavité rénale et peuvent progressivement détruire l'organe. **Une imagerie** est indispensable pour détecter la présence de calculs.

Formation de calculs rénaux



© Lightwise - 123RF

On parle de **maladie rénale** lorsqu'il y a une atteinte de la **fonction de filtration des reins (diminution ou altération de la filtration)**. Ainsi, une pyélonéphrite ou des calculs ne sont pas théoriquement considérés comme des maladies rénales car ils n'atteignent pas directement la fonction de filtration des reins. Ceci étant, s'ils se compliquent de septicémie ou de choc infectieux, il peut survenir une insuffisance rénale aiguë (séquellaire), voire chronique. Et l'insuffisance rénale est une maladie rénale.

Quand s'inquiéter et qui consulter ?

"En France, environ 5 millions de femmes par an sont sujettes à des épisodes d'infection urinaire. Il s'agit d'un trouble très banalisé qu'il ne faut pourtant pas prendre à la légère. Dès l'apparition des symptômes, il faut consulter son médecin généraliste", insiste le Dr Tostivint. Si ce dernier suspecte une atteinte rénale, il pourra vous prescrire **un dosage de la créatinine**, un marqueur à partir duquel on peut estimer la fonction rénale de filtration. En fonction des résultats, le médecin pourra vous orienter vers un néphrologue, spécialiste du rein. Il pourra également réaliser un dosage de l'albumine (une albuminurie). S'ils fonctionnent normalement, les reins retiennent cette protéine et cette dernière ne passe pas dans l'urine. En revanche, si les reins ne la retiennent pas, les urines *"vont mousser comme de la bière"* et cela peut être le signe d'une maladie rénale. Dans ce cas, la consultation chez un néphrologue est indispensable.

Comment se fait le diagnostic ?

La fonction rénale de la femme est légèrement plus difficile à estimer chez la femme que chez l'homme. Pourquoi ? Parce que la femme est un peu plus grasse en composition corporelle naturelle, plus petite et plus légère que l'homme. Or, la créatinine est produite à partir des muscles, et sa concentration est donc un peu moins élevée chez la femme. Ce qui peut rendre plus difficile l'évaluation de l'activité des reins. La capacité d'épuration des reins est estimée par le calcul de la clairance de la créatinine, c'est-à-dire le rapport entre le débit d'élimination de la créatinine par les reins via l'urine et sa concentration dans le sang.

Les femmes, plus sujettes aux maladies rénales

"Une infection urinaire très mal soignée ou une pyélonéphrite non traitée peut évoluer en maladie rénale", alerte la néphrologue qui tient à préciser que *"les femmes ont un risque plus élevé d'avoir des maladies rénales"*. Comment l'expliquer ? C'est tout d'abord lié aux **spécificités de l'anatomie de la femme** qui a un urètre - le canal de sortie de la vessie - située très près de l'anus. *"Or il y a des germes coliques (dont le plus connu est l'Escherichia coli). Et ces germes ont plus de risque de remonter dans la vessie et causer une cystite ou une pyélonéphrite lorsque le germe remonte des voies urinaires basses jusqu'au-dessus du rein, voire une septicémie lorsque le germe passe dans le sang"*, précise la spécialiste.

Ensuite, **certaines mauvaises habitudes** que les femmes peuvent développer tout au long de leur vie **favorisent le risque de faire une infection urinaire**. Par exemple, *"compte tenu de l'état insalubre des toilettes dans beaucoup d'écoles primaires, les fillettes peuvent prendre la mauvaise habitude de ne pas suffisamment aller aux toilettes pendant la journée. Or, si on n'urine pas suffisamment, les bactéries stagnent dans la vessie et le risque d'infection est bien plus important"*, rappelle la néphrologue. Autre explication : les rapports sexuels entraînant toujours une petite remontée de microbes dans l'urètre, le fait de ne pas uriner juste après la pénétration pour refouler les germes à l'extérieur favorise le risque d'infections urinaires. De la même façon, il est **déconseillé de se nettoyer la flore vaginale et vulvaire, trop fréquemment** et particulièrement après un rapport, car elle est constituée de germes protecteurs (bonnes bactéries) qui, s'ils s'ont altérés, peuvent entraîner des infections.

Par ailleurs, **la femme prend un risque rénal théorique à chaque grossesse**, c'est-à-dire qu'elle court un risque de pré-éclampsie qui se caractérise par une hypertension artérielle et l'apparition de protéines dans les urines. Non prise en charge, cette maladie, heureusement et très bien dépistée par les médecins, peut évoluer en insuffisance rénale chez la mère. Enfin, la ménopause est également propice à développer des maladies rénales. Particulièrement, la prise de compléments alimentaires pour perdre les kilos pris pendant la ménopause peuvent contenir des plantes à effet "brûle-graisse" pouvant être très toxiques pour les reins. Par exemple, la vitamine C prise quotidiennement et sur le long terme ferait augmenter selon plusieurs études, le risque de calculs rénaux.

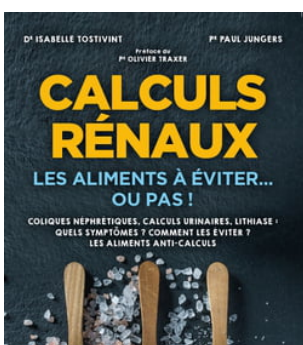
Traitements : comment soigner un mal aux reins ?

Arrivé au stade d'insuffisance rénale, un traitement soit par dialyse, soit par greffe de rein est indispensable. La dialyse est une technique médicale qui permet de remplacer la **fonction de filtration et de purification des reins**. Elle permet ainsi d'épurer une grande quantité de sang (en moyenne 70 litres par séance) de ses déchets toxiques et de l'eau retenue en excès. Il existe deux types de dialyse :

L'hémodialyse (méthode la plus ancienne qui se pratique à l'hôpital dans un service de dialyse) : le patient est relié à une grosse machine appelée "dialyseur". Lorsqu'il passe à l'intérieur du dialyseur, le sang est débarrassé de ses déchets et, une fois épuré, il est réintroduit dans le système circulatoire. Deux tuyaux, un pour le sang qui sort, un pour le sang qui rentre, relie le bras du malade à la machine. Généralement, pour faciliter le prélèvement du sang, l'aiguille est placée dans une fistule du bras, c'est-à-dire une zone où la pression du sang est plus forte et la veine plus large.

La dialyse péritonéale (méthode qui se pratique à domicile) : le principe est le même que pour l'hémodialyse, il s'agit de filtrer le sang. En revanche, celui-ci est purifié à l'intérieur du corps et non dans une machine. Un cathéter étanche, posé de façon permanente, permet le transfert du dialysat dans la cavité péritonéale (espace situé dans la cavité abdominale).

La **greffe de rein** ou la **transplantation rénale** peut également être envisagée en cas d'insuffisance rénale avancée. Le prélèvement peut s'effectuer sur une personne en état de mort cérébrale ou à partir d'un donneur vivant. A noter que la transplantation n'est possible qu'à partir d'un donneur ayant un groupe sanguin identique ou compatible avec le receveur.



© Editions Alpen

Le Dr Isabelle Tostivint est néphrologue à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, chargée de la communication scientifique de la Fondation du Rein et présidente de l'Association LUNNE (Lithiases UriNaires Network) qui a pour objectif de promouvoir la prévention des lithiases urinaires (calculs) auprès des patients, des professionnels de santé et du grand public. Elle vient de co-écrire le livre "Calculs rénaux : les aliments à éviter...ou pas" (Editions Alpen) avec le Pr Paul Jungers, professeur des universités-praticien hospitalier émérite en Néphrologie au CHU Necker. Cet ouvrage explique comment se forment les calculs, les symptômes qui les révèlent, les examens qui permettent d'identifier leur nature et leur origine. Il donne également des conseils sur l'alimentation adaptée selon chaque situation pour prévenir les récives.

Organisée dans le cadre de la **Semaine nationale du Rein** (du 9 au 16 mars 2019) par l'association de patients France Rein et la Fondation du Rein. la **Journée Mondiale du Rein** a lieu le jeudi 14 mars 2019. L'occasion de sensibiliser professionnels de santé, opinions et pouvoirs publics sur l'impact des maladies rénales sur la santé publique. Cette 14e édition a pour thème "**Des reins en bonne santé, pour tous, partout**" et propose de nombreuses opérations de dépistages gratuits un peu partout en France. Plus d'infos sur le [site de la Fondation du Rein](#).

Newsletter Santé

Anaïs Thiébaux

Mis à jour le 14/03/19 10:49

