



Maladies rénales : comment prendre soin de ses reins ?

Publié par [Audrey Vaugrente, journaliste santé](#) le Vendredi 02 Mars 2018 : 13h42

Mis à jour par [Rédaction E-sante.fr](#) le Lundi 05 Mars 2018 : 09h20
-A+A

Les maladies du rein progressent en France. Elles touchent trois millions de personnes. Pourtant, ces pathologies peuvent être évitées en respectant quelques mesures d'hygiène de vie. Voici les 8 règles d'or à respecter.



© Istock

En France, les personnes souffrant de maladies rénales se chiffrent en millions. Trois millions, pour être précis. Trop souvent, ces pathologies évoluent vers l'insuffisance rénale chronique, qui nécessite le recours à la dialyse ou la transplantation rénale.

Protéger ses reins est pourtant possible, rappelle la Fondation du Rein à l'occasion de la semaine du rein, qui démarre ce 3 mars. **En respectant huit règles d'or**, il est possible de préserver leur jeunesse.

Boire au moins 1.5 litre d'eau

Les reins jouent un rôle central dans l'organisme : ils filtrent le sang et en éliminent les déchets qui deviendraient toxiques s'ils n'étaient pas évacués. L'eau participe à ce processus de manière essentielle, puisqu'elle permet de diluer ces fameux déchets afin de les évacuer sous forme d'urine.

Mais **pour préserver cet équilibre** délicat, encore faut-il boire suffisamment. L'apport idéal est d'**1.5 litre sous forme liquide**, complété par 0.6 litre par l'alimentation et 0.4 litre par l'assimilation des aliments. Ce n'est qu'à ce niveau que la perte d'eau par les urines, les selles et la transpiration est compensée de manière satisfaisante.

Faire assez de sport

On l'ignore souvent, mais l'activité physique affecte directement la fonction rénale. Elle modifie, en effet, la fréquence à laquelle les reins filtrent le sang. Après un exercice intense, le nombre de protéines filtrés est ainsi plus élevé et l'absorption d'eau est optimisée.

De manière indirecte, une pratique physique régulière **permet de limiter le risque de surpoids**. Or, celui-ci est un facteur de risque pour les reins. Les personnes obèses souffrent plus souvent d'atteintes glomérulaires, sur les éléments qui permettent de filtrer le sang.

Manger équilibré, en surveillant les lipides

Afin d'éviter les maladies du rein, manger équilibré est vivement recommandé. Non seulement parce que cela évite un surpoids, mais aussi parce que certains nutriments peuvent surcharger l'organe filtrant.

Le sel, par exemple, favorise l'hypertension artérielle, ce qui favorise les pathologies rénales. Mais l'apport en lipides et en protéines mérite aussi d'être surveillé. Idéalement, il ne faudrait **pas excéder 70 à 100 grammes de protéines par jour** – si possible venant de viande blanche, d'œuf ou de produits laitiers. Ces macromolécules sont, en effet, filtrées par les reins.

Ne pas fumer

Le tabac est un facteur de risque cardiovasculaire, on le sait. Mais il dégrade aussi le fonctionnement des reins. On considère qu'un fumeur est quatre fois plus à risque de développer une insuffisance rénale terminale.

Et cela par plusieurs mécanismes. D'abord, les différents composants de la cigarette augmentent le tonus sympathique, et donc la pression dans les vaisseaux sanguins de l'organe. Mais ce n'est pas tout. Les métaux lourds contenus dans les cigarettes **causent aussi des lésions tubulaires**.

Ne pas abuser de l'automédication

L'automédication n'a pas toujours du bon. Les néphrologues sont les premiers à le constater. Phytothérapie, herbes chinoises et anti-inflammatoires sont, fréquemment, à l'origine de maladies rénales. Utilisés à mauvais escient, ces médicaments peuvent endommager considérablement l'organe filtrant.

Certains antibiotiques et diurétiques peuvent aussi avoir des effets délétères. C'est pourquoi il est recommandé de **toujours demander l'avis d'un professionnel de santé** – médecin traitant ou pharmacien.ne – avant de prendre un médicament dans sa pharmacie personnelle.

Contrôler son sucre sanguin

Prendre soin de ses reins, c'est aussi surveiller son glucose sanguin – la glycémie. Car le diabète est considéré comme un facteur de risque majeur de maladie touchant cet organe. D'ailleurs en France, la néphropathie diabétique est la principale cause d'insuffisance rénale.

En cause, l'impact de cette maladie métabolique sur les vaisseaux sanguins, qui sont endommagés sur le long terme. Le rein étant un organe très **irrigué par de petits vaisseaux fragiles**, il pâtit tout particulièrement de ces dégâts.

Diagnostiquer le diabète est donc très important, dans la mesure où il permet une surveillance renforcée.

Surveiller sa pression artérielle

Avec le diabète, l'hypertension artérielle est l'une des principales pathologies qui mènent à une maladie rénale. Là encore, l'action de cette maladie sur les vaisseaux sanguins est en cause. Mal contrôlée, la pression artérielle provoque des dégâts sur l'ensemble du système vasculaire.

Endommagé de manière irréversible, le rein est donc moins efficace. Les dégâts s'accumulant, il finit par développer une insuffisance. En stade terminal, elle nécessite l'utilisation d'une machine de filtration en remplacement de l'organe défaillant. C'est la dialyse.

Contrôler sa fonction rénale si facteurs de risque

La plupart des maladies rénales ne provoquent **pas de symptômes** avant d'arriver à un stade avancé. Il est donc important de les dépister, soit par un examen d'urine (albuminurie) soit par un examen sanguin (dosage de la créatinine).

Ces deux éléments permettent de savoir si l'organe fonctionne correctement ou pas. En présence de facteurs de risque, il est conseillé de réaliser **un contrôle au moins un fois par an**.

Publié par [Audrey Vaugrente, journaliste santé](#) le Vendredi 02 Mars 2018 : 13h42

Mis à jour par [Rédaction E-sante.fr](#) le Lundi 05 Mars 2018 : 09h20

Source : [Boire de l'eau et protéger ses reins, Fondation du Rein](#), consulté le 2 mars 2018

[Comprendre la maladie rénale chronique, Assurance maladie](#), consulté le 2 mars 2018

[A quoi servent les reins, association Renaloo](#), consulté le 2 mars 2018