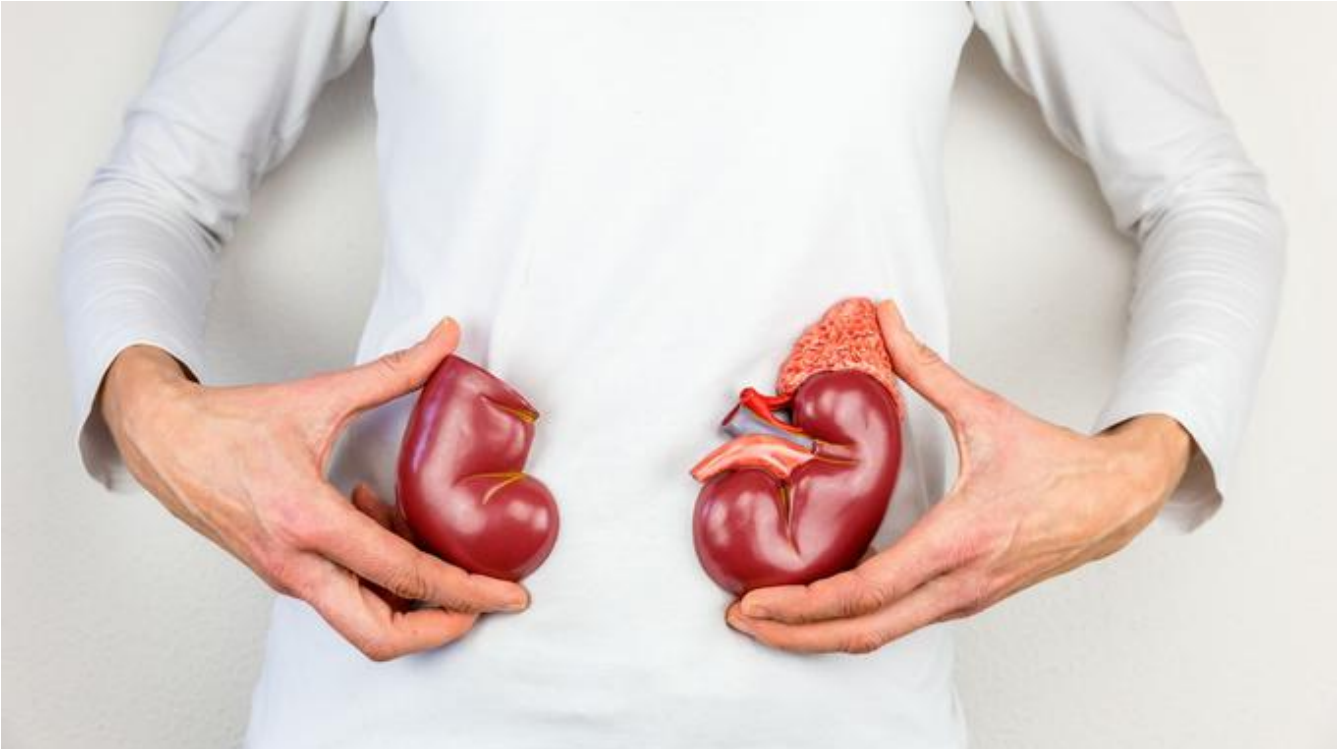


Maladies rénales: quels sont les signes qui ne trompent pas?

Par [Cécile Thibert](http://plus.lefigaro.fr/page/cthibert-0) (http://plus.lefigaro.fr/page/cthibert-0) | Mis à jour le 08/03/2018 à 17:05 / Publié le 08/03/2018 à 16:53



Les personnes diabétiques et celles souffrant d'hypertension sont particulièrement à risque d'avoir des complications rénales. *Ben Schonewille/benschonewille - stock.adobe.com*

QUESTIONS/RÉPONSES - Les maladies rénales s'installent lentement et silencieusement. Comment les repérer et les prévenir ? Pour la Journée mondiale du rein, *Le Figaro* a demandé l'avis d'une spécialiste.

Trois millions: c'est le nombre de personnes qui souffrent actuellement d'une maladie rénale chronique en France. Parmi elles, environ 85.000 ont atteint le stade ultime de la maladie, l'insuffisance rénale chronique terminale, où les reins n'assurent plus du tout leur fonction. La dialyse ou la greffe sont alors les deux seules issues possibles. Or il est possible d'éviter ce point de non-retour ou, du moins, de retarder considérablement son apparition. À l'occasion de la Journée Mondiale du Rein qui a lieu jeudi, le Dr Brigitte Lantz, néphrologue à l'hôpital Necker (AP-HP) et Secrétaire générale de la [Fondation du rein](http://www.fondation-du-rein.org/) (http://www.fondation-du-rein.org/), nous explique comment.

LE FIGARO. - Quels sont les signes qui indiquent qu'une maladie rénale chronique se prépare?

Dr Brigitte Lantz. - Trop de patients sont pris en charge encore trop tardivement. Dans un tiers des cas, ils arrivent au stade de la dialyse sans avoir jamais vu de néphrologue auparavant! Or certains signes ne trompent pas. Je pense aux [oedèmes](http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/oedeme/quest-ce-que-cest) (http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/oedeme/quest-ce-que-cest), c'est-à-dire que le visage et les jambes sont gonflés. Une pression artérielle trop élevée et la présence de protéines dans les urines sont également des signaux d'alerte, de même qu'une pâleur anormale reflétant une anémie. Enfin, le [diabète](http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/diabete-type-2/quest-ce-que-cest-0) (http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/diabete-type-2/quest-ce-que-cest-0) et l'[hypertension artérielle](http://sante.lefigaro.fr/sante/femme-enceinte/hypertension-arterielle/quelle-definition) (http://sante.lefigaro.fr/sante/femme-enceinte/hypertension-arterielle/quelle-definition) ainsi qu'une surcharge pondérale importante et les troubles métaboliques qui l'accompagnent, entraînent des complications rénales s'ils ne sont pas pris en charge.

En quoi le diabète et l'hypertension participent-ils à la maladie rénale chronique?

Un patient sur deux qui entre en dialyse souffre soit d'hypertension artérielle, soit de diabète. Ces deux maladies abîment les petits vaisseaux sanguins qui irriguent le rein, entraînant ainsi sa dégradation progressive. Il est nécessaire que les professionnels de santé qui suivent ces personnes veillent à surveiller régulièrement leur fonction rénale. Cette surveillance passe par un dosage de la [créatinine](#)

(<http://sante.lefigaro.fr/sante/analyse/creatinine/quest-ce-que-cest>) dans le sang et une recherche de protéines, notamment d'[albumine](http://sante.lefigaro.fr/sante/analyse/albumine/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/sante/analyse/albumine/quest-ce-que-cest>), dans les urines. Tant que ces tests ne sont pas réalisés, ce n'est pas la peine de prendre rendez-vous avec un néphrologue. Si ces patients présentent une [insuffisance rénale](http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/insuffisance-renale-chronique-irc/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/insuffisance-renale-chronique-irc/quest-ce-que-cest>), nous pouvons en freiner l'évolution avec des médicaments qui diminuent la pression artérielle et la fuite de protéines dans les urines.

» **LIRE AUSSI - Diabète et hypertension, ennemis de nos reins** (<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/03/02/24692-diabete-hypertension-ennemis-nos-reins>)

Y a-t-il d'autres facteurs qui favorisent l'apparition d'une maladie rénale chronique?

Il y a des facteurs évitables, comme les calculs et les malformations urinaires. De même, les infections urinaires à répétition doivent être surveillées. En effet, certaines sont causées par des bactéries qui fabriquent des calculs. Quand une infection urinaire est associée à de la fièvre, cela signifie qu'elle touche le rein. On parle alors de [pyélonéphrite](#). Cela doit absolument alerter le patient car il y a un risque de septicémie.

Enfin, les personnes qui souffrent de la [goutte](#) peuvent avoir non seulement une atteinte articulaire très douloureuse, mais aussi une atteinte rénale avec la formation de calculs d'acide urique (dépôts de cristaux dans le rein). Si la goutte devient chronique et, en l'absence de traitement, les cristaux peuvent conduire à une insuffisance rénale pouvant évoluer et nécessiter un traitement par dialyse.

Quels conseils avez-vous à donner pour préserver ses reins ou ralentir l'évolution de la maladie?

Ce sont essentiellement des conseils hygiéno-diététiques de bon sens. Manger peu salé, pour ne pas développer d'hypertension artérielle. Cela passe par une consommation limitée d'aliments transformés, habituellement riches en sel. Pas trop de sucres rapides pour diminuer le risque d'avoir du diabète, ni trop de protéines animales. Mieux vaut suivre un régime alimentaire équilibré, riche en fruits et légumes frais. Par contre, si l'on est déjà atteint d'une insuffisance rénale sévère, il est préférable d'éviter les fruits contenant beaucoup de potassium comme la banane, les abricots ou les prunes. En effet, le rein a du mal à éliminer ce minéral, dont l'excès peut être toxique pour l'organisme.

Boire régulièrement pour éviter la déshydratation et la formation de calculs urinaires. Avoir une activité physique régulière pour ne pas être en surpoids. Bien sûr, il ne faut pas fumer [car les substances présentes dans la fumée de cigarette sont très nocives pour les vaisseaux sanguins](#) (<http://sante.lefigaro.fr/article/avc-infarctus-pourquoi-le-tabac-est-a-l-origine-de-maladies-cardiovasculaires-/>), et donc pour le rein. Enfin, il faut être vigilant sur les médicaments que l'on prend car certains sont mauvais pour les reins, notamment les [anti-inflammatoires non stéroïdiens](#) (<http://sante.lefigaro.fr/article/aspirine-ibuprofene-paracetamol-comment-choisir-/>) à haute dose ou pris de façon prolongée, comme l'ibuprofène ou le diclofénac.

Cécile Thibert

 Journaliste - Sa biographie (<http://plus.lefigaro.fr/page/cthibert-0>)

24 abonnés