



**pourquoi
docteur**

Comprendre pour agir

Mardi 15 mars 2016

MALADIES RÉNALES : DÉPISTER TÔT POUR ÉVITER LA DIALYSE

Journée mondiale du rein

Maladies rénales : dépister tôt pour éviter la dialyse

par Julie Levallois

3 millions de Français vivent avec une maladie rénale. Trop souvent encore le diagnostic est posé à un stade avancé.

Stocklib



Publié le 03.03.2016 à 20h00



Ces organes nobles sont souvent négligés au profit des autres. Les reins assurent pourtant une fonction vitale dans l'organisme. Lorsqu'ils sont abîmés, seule la dialyse ou la greffe permettent de se substituer à eux. Mieux vaut donc les préserver. C'est le message que véhicule la Fondation du Rein à l'occasion de la Journée mondiale, qui se tiendra le 10 mars.

« Prendre soin de ses reins pour sa santé de demain », exhorte la Fondation pour cette 11^e édition. Il faut dire qu'en France, le diagnostic est souvent posé trop tard, au stade de l'insuffisance rénale chronique. Chaque année, 10 000 personnes supplémentaires ont besoin d'une dialyse car leurs reins ne peuvent plus fonctionner correctement.

La première conséquence est bien la perte progressive de la fonction des organes. Résultat : 3 millions de personnes souffrent d'une maladie rénale dans le pays.

1,5 litre d'eau par jour

Ce déclin n'est pourtant pas irréversible. Un dépistage régulier permet de prendre en charge les maladies rénales et de limiter les dégâts. Il consiste en une analyse des urines - qui permet de rechercher de l'albumine - et du sang - la créatinine est alors dosée. Certains profils sont invités à s'y rendre en priorité : les diabétiques et hypertendus, mais aussi les personnes obèses ou âgées de plus de 50 ans, ainsi que celles ayant connaissance de formes familiales de maladie rénale. Tout au long de la journée, des sites proposeront gratuitement des consultations.

Côté prévention, la Fondation du Rein rappelle, qu'il est possible d'agir pour préserver ses reins. Manger moins salé est une mesure clé, tout comme l'arrêt du tabac. Les néphrologues recommandent aussi d'augmenter le niveau d'activité physique et de contrôler son poids. Pour y inciter les Français, la campagne « Bougez vos pieds » est lancée cette année. Un apport suffisant en eau tous les jours est également très important afin de protéger les reins : 1,5 litre par la boisson, 0,6 litre par les aliments.