

En poursuivant votre navigation, vous acceptez des cookies. Un cookie est une information déposée sur votre ordinateur qui permet de vous reconnaître d'une visite à une autre, recevoir de la publicité ciblée. Nous vous invitons à consulter le site officiel de la CNIL pour de plus amples renseignements. Pour paramétrer vos cookies et en savoir plus, consultez nos Mentions Légales.

OK

# Maxi



[www.maxi-forum.com/pour-nouvelle.html](http://www.maxi-forum.com/pour-nouvelle.html)

[S'ABONNER](#) |

[TÉLÉCHARGER](#)



[Accueil](#) > [Santé](#) > Prenez soin de vos reins !

vendredi 13 mars 2015 | par Audrey Vandeputte

## Prenez soin de vos reins !



istock

---

Les troubles rénaux sont souvent qualifiés de "tueurs silencieux" et affectent lourdement la vie de ceux qui en ont. Il existe plusieurs moyens d'y échapper pour éviter de développer une maladie rénale. En cette Journée Mondiale du Rein, voici les 8 règles d'or pour des reins en bonne santé.

---

1 [La fonction des reins](#)

2 [Les 8 règles d'or pour des reins en bonne santé](#)

---

## La fonction des reins

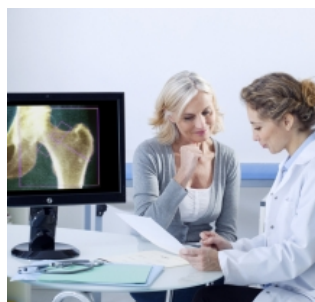
Les reins filtrent les déchets du sang et de l'eau en fonction de nos besoins corporels. Ils veillent à notre **équilibre hydrique**. Quand on ne boit pas assez, les reins sont les premiers organes

touchés. Une bonne nutrition et la consommation de liquide, souvent négligée, contribuent à leur bon **fonctionnement**.

Le poids, l'activité physique, les conditions climatiques, ou encore l'âge, influent sur nos besoins en eau. Or un apport quotidien suffisant en eau diminue le risque de formation et de récurrence de calculs rénaux en évitant une concentration trop élevée des urines.

[Précédent](#)

[Sur le même thème - Santé](#)



---

Les troubles rénaux sont souvent qualifiés de "tueurs silencieux" et affectent lourdement la vie de ceux qui en ont. Il existe plusieurs moyens d'y échapper pour éviter de développer une maladie rénale. En cette Journée Mondiale du Rein, voici les 8 règles d'or pour des reins en bonne santé.

---

1 [La fonction des reins](#)

2 [Les 8 règles d'or pour des reins en bonne santé](#)

---

# Les 8 règles d'or pour des reins en bonne santé

1. Pratiquer une **activité physique** régulière
2. Contrôler régulièrement sa glycémie
3. Surveiller sa pression artérielle
4. **Manger** sainement et surveiller son poids
5. **Boire** au minimum 1,5L d'eau par jour
6. Ne pas fumer
7. Ne pas consommer de médicaments en vente libre de façon régulière
8. En présence d'un ou plusieurs facteurs de risques comme le diabète, l'hypertension artérielle, des antécédents familiaux... **surveiller** sa fonction rénale.