

## L'obésité favorise l'insuffisance rénale

Le 10 mars 2017 à 12h02 - par Agathe Mayer

**Les reins n'aiment pas l'excès de graisse. Il existe un lien fort entre obésité et insuffisance rénale.**



L'obésité est une des pathologies qui conduit à l'**insuffisance rénale**, selon la Fondation du rein. Ce lien nécessite un diagnostic précoce de cette maladie. Car l'**obésité** concerne 15 % des adultes français, mais 25 % des patients en dialyse, selon la Fondation.

Le plus souvent, le diabète et l'**hypertension artérielle** sont devenus les facteurs de risque les plus fréquents de maladie rénale chronique. « Des néphropathies secondaires au diabète de type 2 et à l'hypertension artérielle, mais aussi par le risque propre de l'obésité pour les reins" explique la Fondation.

En conséquence, les spécialistes insistent sur l'importance d'une activité physique régulière, d'une **alimentation équilibrée** et d'un poids stable pour protéger ses reins. Ils rappellent aussi qu'il est recommandé d'éviter l'**excès de sel** ou de protéines, de ne pas **fumer** ou de consommer de médicaments en vente libre de façon régulière.

## **Un dépistage précoce pour éviter les dialyses en urgence**

«Le dépistage doit être une priorité chez les personnes à risque de maladie rénale : **diabétiques** et hypertendus, obèses, fumeurs, au-delà de 50 ans, ou antécédent familiale de maladie rénale. Les personnes obèses ont deux fois plus de risques d'être atteintes par une maladie rénale », insiste la Fondation.

Un quart des personnes sont dialysées en urgence (10 000 chaque année en France), à cause d'un dépistage tardif. « A ce stade, les reins épuisés n'arrivent plus à épurer le sang et éliminer les toxines de l'organisme dans l'urine », explique la Fondation.

**A lire aussi:**

**[Infographie : faites connaissance avec vos reins](#)**

**[Journée mondiale du rein : dépister l'insuffisance rénale](#)**

**[5 conseils pour préserver ses reins](#)**