



# Prenez soin de vos reins, ils ne comptent pas pour rien

LE PARISIEN WEEK-END. Des « tueurs silencieux » – les reins – se cachent dans votre organisme. La sédentarité, la malbouffe, le tabac et certaines maladies peuvent mener au dysfonctionnement de ces organes vitaux.



Par Alain Ducardonnet, cardiologue et médecin du sport à Paris

Le 1 avril 2019 à 17h07

Les reins – sortes de haricots filtrants du système urinaire qui évacuent les déchets du sang – sont en danger. La malbouffe et le manque d'activité physique empêchent de plus en plus leur bon fonctionnement. Ainsi, 6 millions de Français souffrent d'une pathologie rénale. Et près d'un quart d'entre eux l'ignorent !

« Les reins sont des tueurs silencieux. Ils ne font pas mal dans la plupart des cas... Mais quand les premiers symptômes d'une maladie apparaissent, c'est qu'elle est déjà évoluée », prévient le Dr Brigitte Lantz, néphrologue à l'hôpital Necker, à Paris, et secrétaire générale de la Fondation du rein.

## **Diabète et hypertension, de sérieux ennemis**

Nombre de maladies rénales provoquent une destruction irréversible de l'organe, menant à l'insuffisance rénale chronique, qui nécessitera une dialyse. Les toxines et l'eau en excès, moins évacuées dans l'urine, empoisonnent l'organisme. « Une maladie rénale sur deux touche les personnes diabétiques ou souffrant de maladies cardio vasculaires, notamment d'hyper tension artérielle. Ce sont des personnes à risque, qui doivent régulièrement surveiller leur fonction rénale par de simples analyses de sang et d'urine. »

D'autres situations à risque doivent attirer l'attention. « Certaines maladies, comme le lupus systémique et la goutte, peuvent atteindre le rein, tout comme les infections urinaires et les calculs rénaux quand ils sont négligés. Par ailleurs, les oedèmes – lorsque le visage et les jambes sont gonflés – sont évocateurs d'une atteinte rénale.

Enfin, la grossesse est une période de fragilité pour les reins, qu'il faut surveiller », poursuit le Dr Lantz, en mettant également en garde contre l'automédication (les antiinflammatoires notamment).

## **Fruits et légumes, de bons amis**

Surtout, que l'on soit malade ou non, il est possible de préserver ses reins en modifiant ses habitudes, en commençant par restreindre sa consommation de sel. Objectif : ne pas dépasser les 5 grammes par jour. Le sucre et les protéines animales sont également à limiter au maximum. Mieux vaut opter pour un régime équilibré, riche en fruits et légumes. Et oublier la cigarette, le tabac étant très nocif pour les vaisseaux sanguins, donc pour ceux des reins.

Une dose de sport est indispensable pour aider à brûler des calories et limiter le surpoids. Enfin, préserver ses reins nécessite de boire suffisamment mais à sa soif, jamais plus pour les personnes âgées. De l'eau, bien sûr, car l'alcool n'est pas l'ami des reins.