

# ***Insuffisance rénale chronique***

***Pour une surveillance médicale  
Afin de ralentir son évolution***

**Maison de Santé de Pont d'Ain**  
16 rue du 1<sup>er</sup> septembre 1944  
01160 PONT D'AIN  
[www.msp-pontdain.fr](http://www.msp-pontdain.fr)

## A quoi servent les reins ?

Les reins se trouvent dans la région lombaire de chaque côté de la colonne vertébrale. Ils sont gros comme un poing. Ils ont la forme d'un haricot et pèsent chacun environ 100 à 150 g chez l'adulte. Ils sont faits de milliers d'unités fonctionnelles nommées les néphrons. Les reins filtrent le sang.

Les deux reins produisent chaque jour 180 litres d'urine dont 99 % sont réabsorbés par le tubule rénal.

**Rôle de filtre :** les reins fabriquent l'urine et éliminent les déchets de l'organisme.

**Rôle sur les os :** les reins participent à la transformation de la vitamine D qui joue un rôle dans l'absorption de calcium nécessaire à la bonne santé osseuse.

**Rôle sur les globules rouges et la tension artérielle :** les reins produisent l'hormone EPO (érythropoïétine) impliquée dans la production des globules rouges et une enzyme (la rénine) qui régule la tension artérielle.

**Rôle d'équilibre dans le sang :** les reins normalisent le volume des liquides et la concentration du potassium, du sodium et du phosphore dans le sang.

## Qu'est-ce que la maladie rénale ?

L'insuffisance rénale chronique ou maladie rénale est une **maladie silencieuse**. C'est la diminution progressive des capacités du rein. Cette maladie s'installe petit à petit, mais de manière définitive en détruisant les **néphrons** (unités fonctionnelles du rein).

Pendant longtemps, aucune gêne, aucun symptôme ne sont ressentis.

A un stade avancé, les déchets sanguins tels que la créatinine et l'urée sont de moins en moins bien éliminés par les reins. Ils s'accumulent dans le sang, ce qui entraîne une fatigue, des démangeaisons, ou des crampes.

Les os se fragilisent par un défaut de production de vitamine D en aggravant la décalcification ce qui peut entraîner un risque de fracture.

Le sang appauvri en globules rouges provoque de l'anémie dont les signes sont la fatigue, l'essoufflement, la pâleur.

Le potassium, le phosphore et le sodium dans le sang et le volume sanguin sont déséquilibrés ce qui entraîne des œdèmes (gonflement des chevilles ou des jambes par exemple), trop de tension artérielle, voire une fatigue du cœur (insuffisance cardiaque).

## Comment dépister cette maladie ?

La maladie rénale ou insuffisance rénale chronique se dépiste de deux manières :

**1 - Par une prise de sang** : pour doser la créatinine et la capacité des reins à filtrer les déchets : **le débit de filtration glomérulaire** ou **DFG**.

La fonction rénale est considérée normale si le résultat du DFG est supérieur à 90 ml/min.

Sinon, l'insuffisance rénale est dite :

- **Légère** si elle se situe entre 60 et 89 ml/min
- **Modérée** si elle se situe entre 30 et 59 ml/min
- **Sévère** si elle se situe entre 15 et 29 ml/min
- **Grave** si elle est inférieure à 15 ml/min.

**2 - Par une analyse d'urine** : pour doser les protéines dans les urines.

## Les traitements

Les traitements proposés agissent sur les causes ou les symptômes de la maladie. Car il n'existe pas de moyen spécifique pour guérir l'insuffisance rénale chronique.

Vous pouvez être amenés à prendre un ou plusieurs des médicaments suivants :

- Un antihypertenseur en cas d'hypertension artérielle,
- Un diurétique (pour faire uriner) en cas d'œdème,
- Un antidiabétique oral ou un traitement par insuline si un diabète majore vos risques,
- De l'érythropoïétine (EPO) en cas d'anémie, ou des traitements régulateurs du fer,
- Du calcium, du potassium, du phosphore ou encore du sodium en cas de besoin,
- Une substitution en vitamines en cas de carence.

Lorsque les reins ne parviennent plus suffisamment à fonctionner (quand le DFG passe en dessous des 10 %), la **dialyse** devient nécessaire.

**La greffe du rein** reste la meilleure solution en dernier recours quand elle est envisageable.

## Comment ralentir la maladie ?

### En suivant quelques règles d'hygiène de vie

- Vous devez **éviter le surpoids** en pratiquant une activité physique.
- Vous devez **supprimer le tabac**.
- Vous ne devez **pas pratiquer l'automédication** sans en parler à votre pharmacien ou à votre médecin.
- Vous devez **suivre votre traitement médicamenteux**.

***Des médicaments sont toxiques pour le rein comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens même en application locale (ibuprofène, diclofénac, kétoprofène). Si vous devez subir un examen radiologique avec injection de produits de contraste iodés ou gadolinium (scanner) prévenez votre médecin.***

- **Surveillez votre tension artérielle.**
- **Mangez peu salé.**
- Réduisez vos facteurs de risques cardiovasculaires comme le cholestérol.
- Soyez attentif aux **signes de rétention d'eau** : œdème, gonflement, essoufflement, visage bouffi.
- **Pesez-vous** une fois par semaine.
- En cas de forte chaleur ou de fièvre, vous devez prévenir le médecin pour qu'il adapte le traitement. Agissez de la même façon en cas de diarrhée ou de vomissements. **Il faut empêcher la déshydratation.**

## Adapter votre alimentation

En faisant attention à ce que vous mangez, vous pouvez ralentir la dégradation de vos reins. Il est important d'adapter votre régime alimentaire en fonction du degré de sévérité de votre insuffisance rénale chronique et de vos résultats sanguins.

**Évitez une alimentation trop riche en protéines**, c'est-à-dire supérieure à 0,80 g/kg/j.

*Les protéines se trouvent surtout dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers ainsi que, en plus faible quantité, dans d'autres aliments. Attention, ne supprimez pas totalement vos sources de protéines, car un déficit provoquerait une perte musculaire, une augmentation de votre fatigue.*

### **Contrôlez les boissons et le sel.**

Buvez normalement, c'est-à-dire 1 à 1,5 litre d'eau par jour.

Limitez votre consommation de sel à 4-6 gr par jour.

Attention aux eaux gazeuses : regardez la quantité de sel.

Supprimez le sel de cuisson, et oubliez la salière.

Réduisez les aliments riches en sel (tels que charcuterie, conserves, plats cuisinés, crustacés, fromages, pain, bouillons cubes).

**Si votre maladie devient plus importante, une diététicienne vous aidera à adapter votre alimentation au stade de votre maladie.**

## Maison de Santé de Pont d'Ain

16 rue du 1<sup>er</sup> septembre 1944

01160 PONT D'AIN

[www.msp-pontdain.fr](http://www.msp-pontdain.fr)

**Cabinet médical** - Tél. 04 74 39 79 00

Thomas BRESSAN, Pierre DE HAAS, Bérengère FAVRE-NEYRA,  
Ronan FOURE, Nadia HASSAOUI, Jean Claude LAURIN,  
Mélanie MICHEL

**Prise de rendez-vous par internet** : [www.doctodispo.fr](http://www.doctodispo.fr)

**Cabinets infirmiers**

Marie-Pierre CHAGNEUX - Florence LACROIX : 04 74 39 23 31  
Carole CHARVET (Neuville sur Ain) : 04 74 37 77 76

**Pharmacie de Pont d'Ain** : Tél. 04 74 39 01 66

**Cabinet de diététicienne-nutritionniste** : Tél. 06 82 14 53 05

Christine NOUREUX

**Plus d'informations sur :**

<https://www.ameli.fr/ain/assure/sante/themes/maladie-renale-chronique/comprendre-maladie-renale-chronique>

<http://www.fondation-du-rein.org/comprendre-votre-maladie/la-maladie-renale-chronique.html>

[https://www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/documents/insuffisance\\_renale\\_chronique.pdf](https://www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/documents/insuffisance_renale_chronique.pdf)