

1 Français sur 20
a les reins malades
et ne le sait pas.

Et vous ?

Mes **reins**, j'y tiens,
j'en prends
soin !



Avec le soutien de Novartis



www.semainedurein.fr



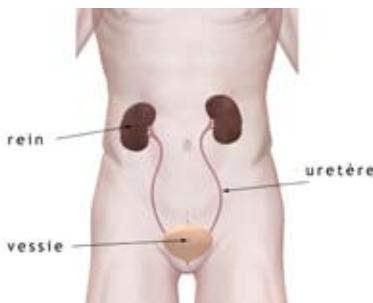


1

Les reins où sont-ils ?

Nous avons deux reins, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, en dessous du diaphragme.

*8 Français sur 10 pensent qu'ils sont en bas du dos**



A quoi servent-ils ?

- **A filtrer le sang** pour éliminer les déchets (urée, créatinine, acide urique, etc.) et à les évacuer sous forme d'urine.
- **A maintenir constante la quantité d'eau** et équilibrer les taux de sels minéraux nécessaires à l'organisme (potassium, phosphore, sodium...).
- **A produire des hormones**, des enzymes et des vitamines indispensables à la fabrication de globules rouges par la moelle osseuse, à la régulation de la pression artérielle et à la fixation du calcium contenu dans les os.

*Seulement 40 % des Français savent que les reins font autre chose qu'éliminer les déchets**

Nos reins sont indispensables à la vie !

Près de 3 millions de Français souffrent de maladies des reins La plupart l'ignorent !

2 Les maladies rénales : une menace silencieuse...

Ces maladies ne provoquent en général aucun symptôme perceptible avant un stade très avancé.

D'où un diagnostic souvent tardif, alors qu'une prise en charge précoce et appropriée permet de ralentir ou de stopper leur évolution vers l'insuffisance rénale chronique.

Personne n'est à l'abri des maladies des reins !

Les maladies qui touchent les reins et peuvent les abîmer sont :

- d'origine malformatives et congénitales, ou héréditaires,
- causées par des microbes comme les streptocoques,
- occasionnées par des dérèglements du système immunitaire,
- provoquées par la toxicité pour le rein de certains médicaments ou produits chimiques,
- consécutives à des maladies qui atteignent les vaisseaux sanguins : l'hypertension artérielle et le diabète qui peuvent endommager les reins.

Les complications rénales du diabète et de l'hypertension artérielle sont les principales causes de traitement par dialyse en France...



74 % des Français pensent qu'une douleur dans le dos est un symptôme de maladie rénale*

Mais lorsqu'on dit : « j'ai mal aux reins », c'est le plus souvent à la colonne vertébrale lombaire que l'on a mal et non aux vrais reins !

Une maladie des reins
diagnostiquée trop tard,
et c'est la vie qui bascule...

3 Les maladies rénales : quel diagnostic ?

I faut diagnostiquer ces maladies le plus tôt possible. C'est le rôle des médecins : généraliste, diabétologue, cardiologue, médecin du travail...

Des méthodes de dépistage simples et faciles à réaliser

- **Test par bandelette urinaire** : y a-t-il de l'albumine ou des traces de sang dans les urines ?
- **Prise de sang** : le taux de créatinine sanguine est-il normal ? La créatinine est normalement éliminée par les reins. S'ils fonctionnent mal, elle s'accumule dans le sang.
- **Mesure de la pression artérielle** (ou tension) : une tension élevée peut révéler une maladie du rein sous-jacente et elle en accélère l'aggravation.

Dépistage, des méthodes simples...



Avez-vous un risque d'être atteint par une maladie rénale ?

Oui si :

- **Vous êtes diabétique**, sous insuline ou non (environ 1,5 million de personnes en France).
- **Vous avez de l'hypertension artérielle** (1 Français sur 10) ou **une maladie cardiovasculaire**.
- **Vous avez plus de 65 ans.**
- **Un de vos proches parents est touché par une maladie des reins** (certaines sont d'origine génétique).

Si vous êtes concerné, la fonction de vos reins doit être surveillée régulièrement.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Une vie saine pour des reins solides...

4 Mes reins sont précieux, comment en prendre soin ?

Une vie saine pour des reins solides...

- **Buvez la quantité d'eau adaptée à vos besoins** (au moins 1,5 litre par jour), répartie sur la journée, afin de faciliter le travail de vos reins.
- **Ayez une alimentation équilibrée**, évitez le surpoids et l'excès de cholestérol.
- **Ne mangez pas trop salé**, car l'excès de sel favorise l'hypertension. Attention à la surconsommation de plats tout prêts du commerce.
- **Arrêtez de fumer.**
- **Luttez contre la sédentarité** : l'exercice physique adapté tout au long de la vie participe à l'hygiène de vie.

Vous avez un ou plusieurs facteurs de risques : soyez vigilant ! Faites-vous dépister !

- **Vous êtes hypertendu** : respectez le traitement et la surveillance qui vous ont été prescrits, et suivez un régime appauvri en sel.
- **Vous êtes diabétique** : suivez rigoureusement le régime, le traitement et la surveillance qui vous ont été prescrits.

Dès qu'un retentissement rénal est suspecté, acceptez le suivi régulier par un néphrologue (médecin spécialiste des reins) en collaboration avec votre généraliste.

Attention aux substances qui peuvent être toxiques...

- **Pas d'automédication** : les anti-inflammatoires non stéroïdiens, y compris l'aspirine, peuvent être toxiques pour les reins, tout comme certains analgésiques, comme le paracétamol, quand ils sont utilisés à fortes doses et à long terme.
- **N'abusez pas des laxatifs et des diurétiques.**
- **Attention à la consommation de produits dont la composition n'est pas clairement identifiée** (herbes chinoises ou autres...).
- **Méfiez-vous des régimes hyperprotéinés** qui peuvent fatiguer vos reins.
- **Consultez votre médecin en cas d'examen radiologique** nécessitant l'injection de **produits de contraste iodés** qui peuvent être dangereux pour vos reins si ils sont fragiles.

5

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale ?

C'est la conséquence de l'évolution des maladies rénales. Lorsque les deux reins ne fonctionnent plus correctement, les déchets ne sont plus éliminés et empoisonnent peu à peu notre corps.

L'insuffisance rénale est chronique lorsque cette perte de fonction est progressive et que les lésions des reins sont irréversibles. Dans bien des cas, elle progresse graduellement, sur un grand nombre d'années.

À un stade très avancé peuvent apparaître certains symptômes :

- besoin fréquent d'uriner, notamment la nuit,
- mauvais goût dans la bouche,
- perte d'appétit,
- nausées,
- essoufflement,
- démangeaisons persistantes,
- crampes nocturnes,
- gonflement des paupières et/ou des chevilles,...



Si vous avez un de ces symptômes, consultez votre médecin !

Et l'insuffisance rénale terminale ?

L'insuffisance rénale chronique terminale (IRCT) est le stade où la vie de la personne est en danger à court terme car ses reins ne fonctionnent presque plus. La dialyse et/ou la greffe d'un rein sont alors la seule solution pour lui permettre de vivre.

6

Les traitements de l'insuffisance rénale terminale : la dialyse et la greffe

L'insuffisance rénale terminale est une maladie invalidante. Les conséquences psychologiques, sociales et physiques de ses traitements sont considérables pour les malades et leurs familles.

La dialyse est un traitement lourd, qui consiste à nettoyer le sang à la place des reins.

Seule une transplantation rénale réussie permet, pour ceux qui peuvent en bénéficier, de retrouver une vie presque normale.

Mais la pénurie d'organes en France est telle que les patients doivent souvent attendre de longues années en dialyse, alors que leur santé se dégrade, avant de pouvoir bénéficier d'une greffe.

En France, sur 20 régions étudiées*, 58 000 personnes sont en insuffisance rénale terminale :
- 31 500 sont dialysées
- 26 500 sont greffées

*Source : Rapport REIN 2008

55 % des Français pensent que la dialyse n'est nécessaire qu'une fois par mois*

Une dialyse, c'est 3 fois par semaine, 4 à 6 heures branché à une machine qui débarrasse le sang des toxines et de l'eau en excès.



Anissa a été greffée en 2005, elle mène maintenant une vie normale, sans dialyse.

* Sondage LH2 pour FNAIR : "La perception des maladies rénales et la notoriété de la Semaine du Rein", réalisé du 26 au 27 octobre 2007 auprès d'un échantillon de 1052 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

La FNAIR

Créée en 1972, la Fédération Nationale d'Aide aux Insuffisants Rénaux est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1991, qui regroupe aujourd'hui près de 11 000 adhérents.

Afin d'améliorer la qualité de la vie et des soins des personnes souffrant d'insuffisance rénale, les actions que mène la FNAIR s'organisent à plusieurs niveaux :

- **Représenter et défendre les intérêts des malades** sur le plan national.

- **Informier les patients** et leurs proches, les écouter, les soutenir, les conseiller, les aider dans les

démarches administratives, faciliter leur réinsertion professionnelle...

- **Créer une solidarité** entre toutes les personnes atteintes de maladies rénales.

- **Améliorer la qualité et la disponibilité des traitements**, encourager et contribuer à la prévention, **promouvoir la recherche** et les techniques nouvelles.

- **Informier l'opinion** et sensibiliser les pouvoirs publics dans les domaines des maladies et de l'insuffisance rénale, de la dialyse et de la transplantation rénale, et promouvoir le don d'organes.



Durant la Semaine du Rein, des opérations de dépistage gratuit des maladies rénales se dérouleront dans toute la France.
Pour toute information :
Tél. : 04 81 07 22 84/85
www.semainedurein.fr

Pour tout renseignement :

FNAIR

21-23, rue Renan

69007 Lyon

Tél. : 04 72 30 12 31

Fax : 04 78 46 27 81

www.fnair.asso.fr

E-mail : fnair@fnair.asso.fr



Avec le soutien de Novartis

La Semaine du Rein se déroule sous le haut patronage du Ministère de la Santé et des Sports, de l'Académie nationale de Médecine, de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, en partenariat avec la Société de Néphrologie, la Société de Néphrologie pédiatrique, la Société francophone de Dialyse, la Société francophone de Transplantation, l'Association Française d'Urologie, la Fondation du Rein, le Cespharm, les principaux syndicats de biologistes, l'ARG (association pour l'information sur les maladies rénales d'origine génétique), les réseaux français de néphrologie et avec le soutien de l'INPES.