

Comment protéger ses reins ?

Professeur Luc FRIMAT, CHU de NANCY

Quand une personne a une maladie rénale chronique, le risque est qu'elle développe une insuffisance rénale chronique (IRC) avec diminution du DFG. La progression de l'IRC vers une dégradation avancée avec suppléance (dialyse ou transplantation) varie d'une personne à l'autre. Cependant, il est toujours possible de ralentir la progression de l'IRC.

Pour agir, il est recommandé de bien connaître ce qu'est une IRC. Cela motive pour la mise en place des mesures d'hygiène de vie. En premier lieu, il faut souligner que le tabac est néfaste pour les reins. Les reins sont essentiellement composés de vaisseaux. Le tabac abîmant le cœur et les vaisseaux en général, il attaque les reins en particulier. Par ailleurs, les mesures de protection cardio-vasculaire s'étendent aussi aux reins. Avoir une activité physique régulière est crucial. Augmenter sa consommation de fruits et légumes, équilibrer son poids, son « cholestérol » sont également des objectifs particuliers. S'agissant de la protection rénale, il faut insister sur la diminution des apports en sel. Dans l'alimentation, le sel est partout ! Il ne faut pas hésiter à prendre l'avis d'une diététicienne pour mettre en place les bonnes règles.

Concernant les habitudes de vie, il faut faire remarquer que la consommation d'un grand volume de boissons, d'eau en particulier, n'est pas forcément nécessaire. Il faut adapter sa consommation sur les conseils du médecin.

Une situation spécifique : le diabète. En effet, comme le diabète peut attaquer les reins. Il faut retenir que l'équilibre du diabète a un effet puissamment protecteur sur les reins. Cet objectif doit être appliqué dès le diagnostic du diabète. C'est motivant de soigner son diabète en se disant que cela évitera la dialyse dans 10 ou 20 ans !

Les reins sont très sensibles à l'hypertension artérielle : on vise 130/80 mmHg. A noter que cela nécessite souvent de mettre en place une auto-surveillance à la maison. Pour atteindre la cible, il faut commencer par diminuer sa consommation de sel. Si cela n'est pas suffisant, un traitement sera débuté. Une catégorie de traitement est particulièrement recommandée : les bloqueurs du système rénine-angiotensine. A l'intérieur de l'organisme, ces molécules agissent pour « calmer » un système hormonal qui a tendance à s'emballer en cas d'IRC. Quand ils sont fatigués, il ne faut pas forcer les reins à travailler. Grâce aux bloqueurs, je mets la pédale douce sur mes reins. Si la tension reste élevée, le médecin prescrira un traitement complémentaire.

Pour juger de l'efficacité de la protection, il est indispensable de surveiller la protéinurie, autrement dit la présence de protéines dans les urines. En effet, les reins sont d'autant plus efficacement protégés que la protéinurie est faible. N'hésitez pas à demander à votre médecin de vous prescrire une recherche de protéinurie.

En conclusion, « Mes reins j'y tiens, j'en prends soin ». C'est possible ! Après un diagnostic d'IRC, rien n'est perdu. En se prenant en charge, il est possible d'obtenir de vrais résultats.