



**Le retentissement
écologique du traitement
de l'insuffisance
rénale chronique
Et vous, que pouvez
vous faire ?**



Sommaire

1. Le changement climatique et ses conséquences..... 1
2. Je suis un patient dialysé, que dois-je faire 9
3. Je suis un patient transplanté, que dois-je faire 11
4. Je suis un patient insuffisant rénal, que dois-je faire..... 13



Les informations importantes sur le changement climatique



- Avec les données actuelles, il est estimé que l'augmentation de la température globale de la planète en 2050 sera de 2,8°C. Certaines régions du monde souffriront plus que d'autres et parmi elles, le pourtour méditerranéen et l'Europe où l'augmentation pourrait être de 3,8°C.
- Les conséquences du changement climatique sont déjà là, visibles (mégafeux, inondations, sécheresse, fonte des glaciers etc) et moins visibles (retentissement sur la biodiversité, augmentation de la température des océans, etc).
- L'augmentation de la température a des conséquences sur la santé des populations. Les personnes atteintes de maladie rénale-insuffisance rénale sont particulièrement exposées.
- Lutter contre le changement climatique est donc nécessaire et devient une urgence.

Les insuffisants rénaux exposés : pourquoi ?



L'augmentation de la température extérieure entraîne un état de déshydratation si on ne compense pas suffisamment les pertes d'eau.



Les reins sont très sensibles à la déshydratation qui peut provoquer, si elle dure ou si elle est importante une insuffisance rénale aiguë ou accélérer une insuffisance rénale chronique.



Les gestes de base contre la déshydratation sont les mêmes pour tout le monde et à tous les stades de la maladie rénale mais elles sont plus difficiles à appliquer chez les personnes en insuffisance rénale qui urinent peu ou pas.



La surveillance du poids permet de surveiller si les apports liquidiens sont adaptés (trop ou pas assez). Les variations que l'on peut accepter sont à fixer avec l'équipe néphrologique qui vous suit.



Il est souhaitable parfois que certains médicaments soient provisoirement arrêtés : diurétique, médicament pour l'hypertension. Ceci doit être décidé avec l'équipe médicale

En cas de grande chaleur, que faire ?

En période de fortes chaleurs ou de canicule

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte
Je bois beaucoup d'eau et ...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.

En cas de malaise ou de coup de chaleur, j'appelle le 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaieurs-extremes
www.meteo.fr

INPES Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Ministère de la Santé

Source : Plan canicule

Ma maladie et mon traitement ont un retentissement

- ♥ La santé est victime du changement climatique mais elle est aussi productrice de gaz à effet de serre.
- ✚ Le système de santé produit 8 % des émissions totales de la France soit 49,6 millions de tonnes par an (chiffres 2020 selon le Shift Project).
- 📌 50 % de ces émissions sont liés aux médicaments et dispositifs médicaux (Shift Project).
- 🔄 En néphrologie, l'hémodialyse a un impact environnemental important, 7 à 9 tonnes de CO₂ équivalent par patient et par an en plus des émissions de la vie quotidienne (empreinte carbone moyenne d'un français 9,9 tonnes de CO₂ par an). Lié à l'utilisation des médicaments et des consommables de la dialyse, à l'utilisation massive d'eau, à la production de déchets et aux déplacements des patients pour les séances de dialyse.

On rappelle les écogestes du quotidien, applicables

On trouve sur internet de nombreux documents sur les écogestes du quotidien. Ne pas oublier le digital :



- [Sogedo Eco gestes](#)
- [Segens Eco gestes](#)
- [WWF -Guides les écogestes du quotidien](#)
- [Domanys écogestes rédigé par l'Oréal Lyon](#)

Et bien d'autres





Je suis un patient dialysé Que dois je faire ?

Pour réduire l'empreinte carbone de l'hémodialyse :

-  **Ne plus utiliser du jetable pour les collations** (interdit depuis 2021)
Chacun apporte son mug, sa bouteille thermos, sa cuillère, sa serviette de toilette (ce que font les dialysés britanniques depuis longtemps).
-  **Aider les soignants au tri des déchets**
Je ne jette pas mes déchets dans n'importe quelle poubelle.
-  Collaborer aux actions éco-responsables mises en place dans le centre de dialyse.
-  **Les autosoins à domicile**
Savoir identifier les DASRI et comment les éliminer
[DASRI informer](#), [DASRI info-trie](#)

Pour réduire l'empreinte carbone de l'hémodialyse :



Les transports

Les transports en voiture sont un des postes émettant le plus de gaz à effet de serre. Alors que faire ?

- Utiliser autant que possible les transports en commun.
- Accepter le co-voiturage par entreprise de transport ou transport de la ville.

Attention : à partir de 2025, le covoiturage pourrait être imposé par la Caisse d'Assurance Maladie (article 30 du Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale). Le patient qui le refuse devra avancer les frais de transport et ne sera remboursé que sur la base du transport partagé. Ceci bien sûr, si son état de santé permet le transport partagé.

-  **A savoir : le traitement de l'IRC avancée par dialyse et transplantation a couté en 2023 4,4 milliards d'euros. Le transport en représente 18 %.**



Pour réduire l'empreinte carbone de l'hémodialyse : en tenir compte dans le choix de son traitement



- Intégrer la dimension écologique dans son choix d'une modalité de dialyse (pour le patient qui arrive en dialyse ou chez qui est envisagé un changement de modalité).
- Envisager et s'informer sur la **dialyse péritonéale**, dont l'empreinte carbone est bien plus faible que celle de l'hémodialyse, sur la dialyse à domicile ou la **dialyse au plus proche de son domicile**.

La gestion des médicaments : Pour information

✚ En 2019, le secteur pharmaceutique mondial a émis **52 millions CO2** soit 2% des gaz à effet de serre mondiaux.

🗑 Les plastiques, dont les **blisters** représentent 17 millions de tonnes/an soit 17 % des emballages ménagers en France.



La consommation de médicaments augmente de **6-7 %** par an en France.

Des médicaments sont présents dans les eaux usées. Les anti-microbiens peuvent entraîner une résistance aux antibiotiques chez l'homme, responsable de décès.

Des médicaments sont retrouvés dans quasiment toutes les rivières du monde
Connaissez vous les poissons sous médicaments.

Risque de disparition d'espèces à cause des pilules contraceptives entraînant des infertilités.

Changement de comportement (agressivité par exemple), mettant en péril leur environnement et d'autres espèces.

La gestion des médicaments

Les grands principes



Réduire Trier

Réduire la consommation

Qui y participe ?

- Le médecin
- Le pharmacien
- Le patient



Ne prescrire que les médicaments nécessaires

Les patients insuffisants rénaux présentent de nombreux symptômes et sont demandeurs d'un traitement pour les soulager. Mais, parmi ceux qui sont proposés, certains sont peu ou pas efficaces. Le médecin doit savoir ne pas les prescrire et savoir les dé-prescrire. Le patient doit accepter le déprescription.

Certains de ces symptômes sont liés au stress de la maladie. Les médicaments peuvent être remplacés dans ce cas par des interventions non médicamenteuses : méditation, sophrologie, hypnose.



Les recommandations de Cyclamed



+ Trier sa pharmacie

Identifier les médicaments et vérifier les dates de péremption
Peuvent être rapportés en pharmacie les comprimés, pommades, crèmes, gels, sirops, ampoules, aérosols, inhalateurs, sprays.
Les seringues et aiguilles sont collectées dans des boîtes sécurisées, distribuées gratuitement par les pharmacies.

📎 Séparer les emballages carton et notices papier

On ne doit rapporter que les médicaments, papier et cartons sont jetés dans la poubelle à papier.

Toutes les officines récupèrent **les médicaments non utilisés**, qui sont pris en charge par le réseau Cyclamed. Contrairement à ceux que vous jetez dans votre poubelle, ils seront détruits avec un moindre impact sur l'environnement.

Cyclamed : réseau de récupération des médicaments non utilisés



Je suis un patient transplanté Que dois je faire ?

Les mesures applicables chez le patient transplanté

Les médicaments

Réduction de la consommation si possible, pas de gaspillage et gestion des déchets.

Le transport

Autonome ou covoiturage

La téléconsultation

Diminue l'émission de gaz à effet de serre par rapport à un suivi en présentiel, essentiellement par la réduction des transports.

Avantages

Pas de transport
Confort de vie du patient
Sécurité démontrée

Inconvénient

Le système informatique est un grand émetteur de GES :
2,5 % des GES du pays



Je suis un patient
insuffisant rénal
Que dois je faire ?



Les mesures applicables chez le patient insuffisant rénal

Les médicaments

Réduction de la consommation si possible, pas de gaspillage et gestion des déchets.

Le transport

Autonome ou covoiturage

La téléconsultation

Voir transplantation



Le choix de la technique de dialyse

Envisager et s'informer sur la dialyse à domicile ou la dialyse au plus proche de son domicile ; la DP plutôt que l'hémodialyse ?

L'indicateur écologique ne sera qu'un élément dans la décision. La qualité de l'épuration et la qualité de vie sont toujours prioritaires.

Un bon exemple : la dialyse longue (8-12 heures/séance) : Ecologiquement moins bonne car plus de consommables mais épuration meilleure, permettant l'arrêt de plusieurs médicaments ; qualité de vie meilleure malgré la contrainte du temps. passé en dialyse avec meilleure réinsertion professionnelle.



Conclusion

- Le réchauffement climatique a déjà des conséquences sur la santé des populations et particulièrement des personnes atteintes de maladies chroniques comme les insuffisants rénaux.
- Le système de santé émet 8 % des gaz à effet de serre de notre pays et leur réduction doit impliquer tous les acteurs, y compris les patients.
- La lutte contre le réchauffement climatique ne doit cependant pas rajouter des contraintes lourdes à des personnes qui en ont déjà beaucoup. Chacun fait ce qu'il peut.
- L'efficacité du traitement et la qualité de vie seront toujours prioritaires dans la prise en charge des patients.
- Les patients ne doivent surtout pas culpabiliser et se dire qu'ils polluent la planète à cause de leur traitement.





| Contact



www.sfndt.org



06 37 56 09 27



hourmantmaryvonne@gmail.com



41, rue du lac Le Léona
69003 LYON

