



Août 2024



Maladies rénales et prévention

Les reins sont des organes en forme de haricot qui filtrent les déchets du sang et produisent de l'urine. Leurs principales fonctions sont l'élimination des toxines et la régulation des niveaux de liquide et d'électrolytes par la production d'urine.

La maladie rénale chronique (MRC) survient lorsque les reins sont endommagés et incapables de filtrer correctement le sang pendant une période prolongée, généralement de trois mois ou plus.

Les facteurs de risque sont le diabète, l'hypertension artérielle, les antécédents familiaux, certains médicaments, le vieillissement, la race/l'ethnie, l'obésité, les maladies cardiovasculaires. La détection précoce est essentielle car la maladie est généralement asymptomatique jusqu'à un stade avancé.

Le traitement dépend du stade mais peut impliquer des médicaments, la dialyse (filtration rénale en l'absence de reins), des restrictions alimentaires/liquides ou une transplantation rénale. La dialyse permet de rester en vie mais a des effets secondaires.

Le pronostic est bon si la maladie est diagnostiquée à un stade précoce, avant que la fonction rénale ne décline de manière significative. La transplantation offre les meilleurs résultats mais est limitée par la disponibilité des organes. Le risque de décès augmente de manière exponentielle à mesure que la fonction rénale diminue.

Comment prévenir les maladies rénales ?

La prévention se concentre sur la gestion des conditions sous-jacentes par le biais d'habitudes de vie saines (alimentation, exercice physique, absence de tabagisme), de l'observance des médicaments (pour le diabète, la tension

artérielle) et d'un diagnostic précoce par le biais d'un dépistage systématique dans le sang et l'urine.

Gérer les comorbidités : Un contrôle strict de l'hypertension artérielle, du diabète et d'autres affections associées à un risque accru pour les reins peut aider à préserver la fonction grâce à des modifications du mode de vie.

Modifier le régime alimentaire : Un régime alimentaire sain pour les reins, pauvre en sodium, en aliments transformés et en viande rouge, favorise la santé rénale. Une hydratation adéquate et un apport en nutriments par le biais d'options à base de plantes fraîches favorisent le bien-être des reins.

Contrôle du poids : Le maintien d'un IMC sain réduit le stress sur les reins. Perdre les kilos superflus en cas de surpoids ou d'obésité diminue la charge de travail.

Limiter les toxines : Éviter la consommation excessive d'alcool, les drogues récréatives, le tabagisme et le vapotage protège les tissus rénaux des métabolites toxiques.

Sécurité des médicaments : L'utilisation des doses efficaces les plus faibles, le respect des horaires de prise des médicaments et le signalement des effets secondaires aux prestataires de soins minimisent la fatigue rénale causée par les produits pharmaceutiques.

L'exercice physique : L'activité physique augmente la circulation sanguine et favorise la santé cardiovasculaire/métabolique globale, importante pour la fonction rénale.

Gestion du stress : La mise en œuvre de stratégies telles que l'exercice et la méditation pour faire face aux pressions quotidiennes aide à prévenir les élévations de l'aldostérone dues à des niveaux élevés chroniques de cortisol.

Dépistage : Les personnes à haut risque, comme celles qui ont des antécédents familiaux, bénéficient d'exams médicaux et de tests de laboratoire réguliers afin de détecter les problèmes à un stade précoce grâce à des protocoles de dépistage.

L'adoption de comportements sains qui préservent le bien-être des reins constitue la meilleure approche pour prévenir les maladies rénales, dans la mesure du possible, en modifiant le mode de vie.