



**FRANCE REIN**  
RÉSEAU SOLIDAIRE EN ACTION



**1** Français  
sur **10** est  
concerné par  
une maladie  
rénale.

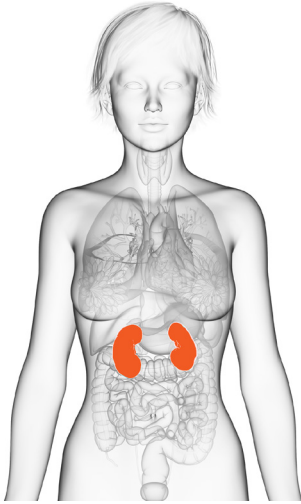
Surpoids, diabète, hypertension,  
vous présentez des risques  
supplémentaires...

# Protégeons nos reins...

# ...c'est vital !

La  
semaine  
nationale  
du  
**rein**

[francerein.org](http://francerein.org)



## À quoi servent nos reins ?

- Nous avons deux reins, situés de chaque côté de la colonne vertébrale, à hauteur des dernières côtes.
- Les reins éliminent les déchets avec l'urine, ils maintiennent constante la quantité d'eau de notre corps et équilibrent les sels minéraux (potassium, phosphore, sodium).

## Pourquoi se faire dépister ?

**L**a maladie rénale est dite « silencieuse » car elle ne se manifeste par aucun symptôme perceptible. C'est généralement à un stade très avancé de la maladie que l'on se rend compte que l'on est malade. Aujourd'hui en France, plus d'un tiers des personnes entrent en traitement de suppléance, en urgence, greffe ou dialyse<sup>(1)</sup>.

Un dépistage précoce permet une prise en charge appropriée qui ralentira, voire stoppera, l'évolution vers une insuffisance rénale dite "terminale" (lorsque les reins ne fonctionnent plus du tout).

*(1) 90 000 personnes sont en traitement de suppléance en France, dont 11 500 nouveaux patients en 2018 (Source : Rapport R.E.I.N. 2018 de l'Agence de la biomédecine)*



*Le dépistage par bandelette urinaire peut être complété, si besoin, par une prise de sang pour le dosage de la créatinine.*



## Qu'est-ce qui peut conduire à une insuffisance rénale ?

- **Le diabète et l'hypertension** : près de la moitié des nouveaux

- **Les infections urinaires à répétition.**

- **L'âge** : à partir de 60 ans les capacités du rein diminuent.

cas d'insuffisance rénale.

- **Les facteurs génétiques** : hypothèse où l'un de vos proches parents est touché par la maladie rénale.

Dans tous ces cas, **parlez de vos reins à votre médecin !**

## Comment prendre soin de ses reins ?

- **Avoir une alimentation équilibrée** permet d'éviter le surpoids. L'obésité est un facteur qui favorise la maladie rénale.

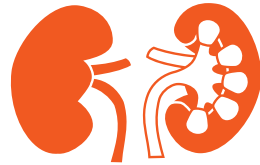
- **Lutter contre la sédentarité** grâce à une activité physique adaptée à son âge.

- **Boire la quantité d'eau adaptée à ses besoins** (au moins 1,5 litre par

jour) répartie sur la journée, afin de faciliter le travail de vos reins.

- **Arrêter de fumer.**

- **Ne mangez pas trop salé** car l'excès de sel favorise l'hypertension. Attention à la surconsommation de plats tout prêts du commerce.



**Attention aux substances qui peuvent être toxiques !**

**L'aspirine**, les anti-inflammatoires non-stéroïdiens comme **l'ibuprofène** peuvent être toxiques pour le rein lorsqu'ils sont utilisés à forte dose ou à long terme.

N'abusez pas des **laxatifs** et des **diurétiques**.

Évitez **les herbes dites « soignantes »** et plus généralement tout produit dont la composition n'est pas clairement identifiée.

**L'excès de protéine** (œuf, viande, poisson) « fatigue » le rein et, à terme, l'abîme. Méfiez-vous donc des régimes hyper-protéinés.

## Qui sommes-nous ?

Depuis près de 50 ans, France Rein agit au service des millions de Français concernés par une maladie rénale chronique. Reconnue d'utilité publique et agréée par le Ministère de la Santé, notre association de patients, indépendante, s'engage contre ces maladies, partout et à tous les stades. **En informant et en dépistant, nous voulons réduire le nombre de personnes qui entrent chaque année en traitement de suppléance (dialyse ou greffe).**

Notre association assure un maillage complet de tout le territoire français au travers de ses associations régionales. Pour les découvrir et mieux nous connaître : [www.francerein.org](http://www.francerein.org)



Association Reconnue  
d'Utilité Publique  
depuis 1991

**FRANCE REIN**

[contact@francerein.org](mailto:contact@francerein.org)

10 rue Mercœur

75011 Paris

01 40 19 92 85

[francerein.org](http://francerein.org)