



METTRE LA PRESSION SUR LA
MALADIE RÉNALE CHRONIQUE

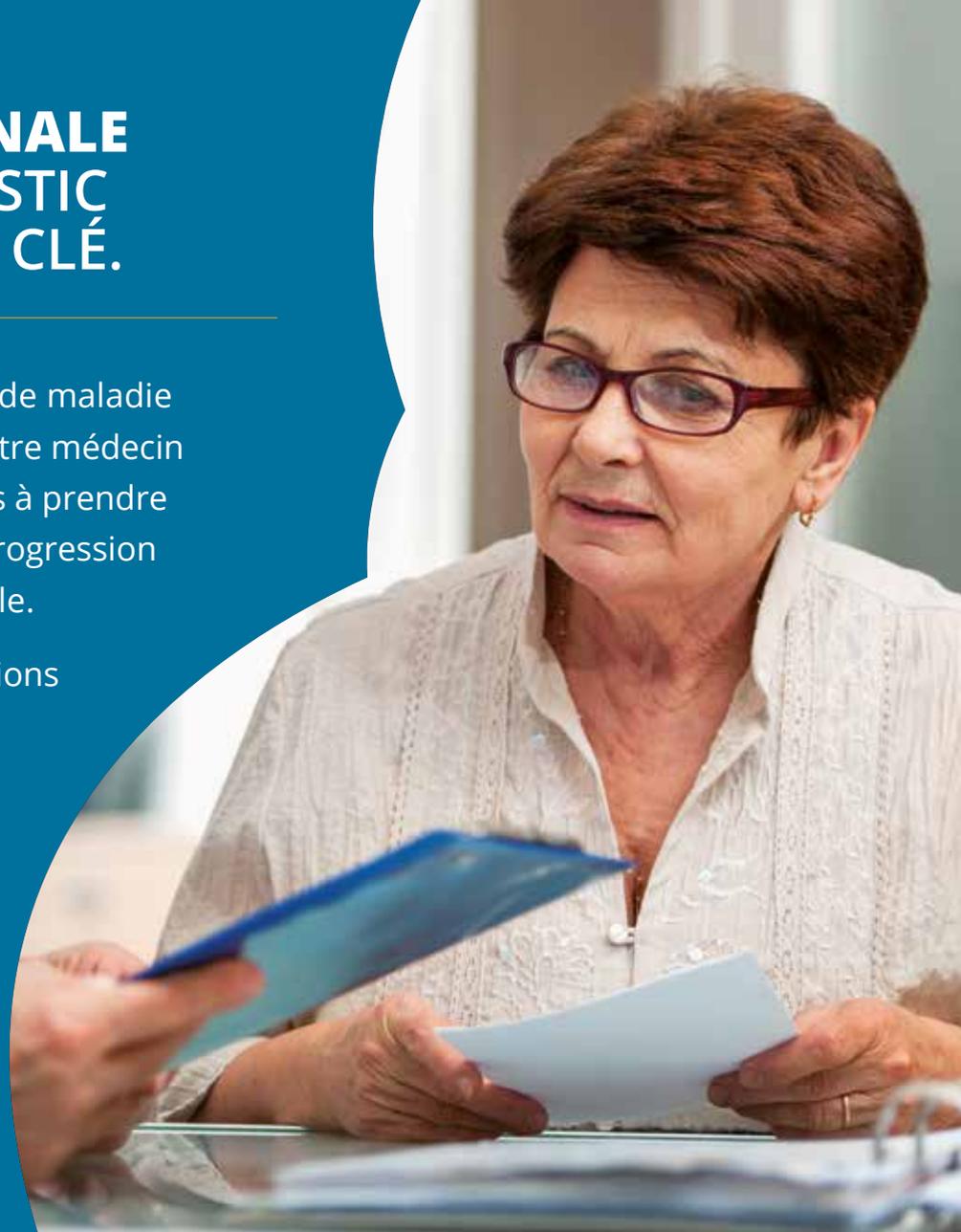
QU'EST-CE QUE LA MALADIE RÉNALE CHRONIQUE ET QUEL RÔLE POUVEZ-VOUS JOUER?



EN CAS DE MALADIE RÉNALE CHRONIQUE LE DIAGNOSTIC PRÉCOCE EST L'ÉLÉMENT CLÉ.

Plus tôt vous saurez que vous êtes atteint de maladie rénale chronique (MRC), mieux ce sera. Votre médecin peut alors vous recommander des mesures à prendre qui se sont avérées utiles pour ralentir la progression de la maladie et préserver la fonction rénale.

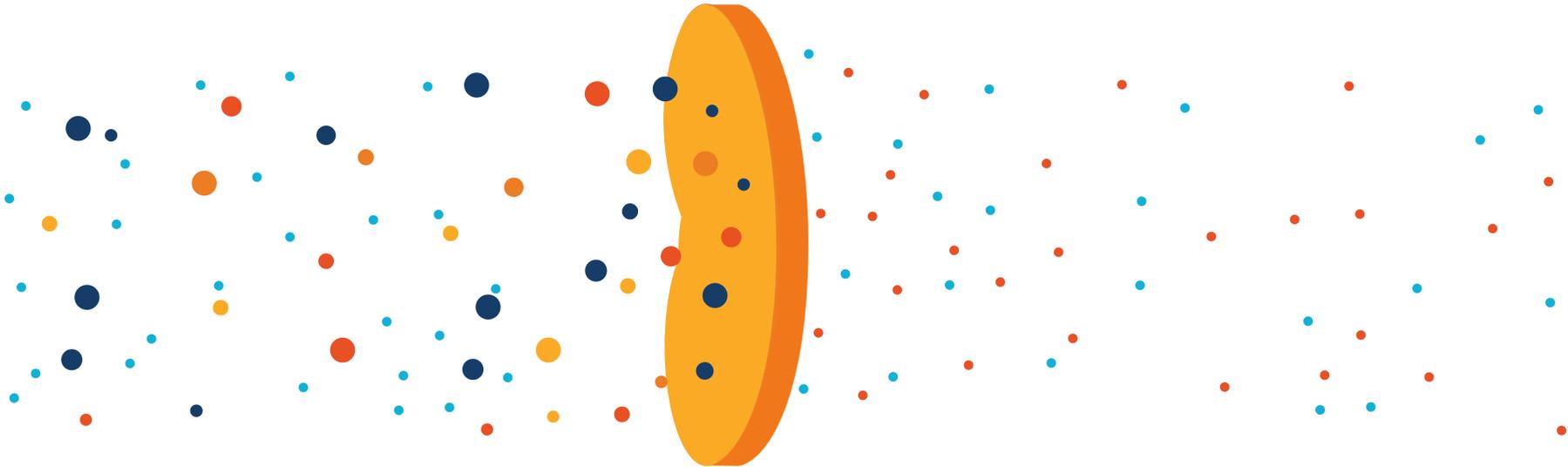
Ce guide est destiné à fournir des informations sur la maladie, des conseils utiles et des liens vers d'autres ressources.



QUELLE EST LA FONCTION DES **REINS**?

Les reins sont le système de filtration de l'organisme et leur rôle est très important. Ils filtrent le sang et éliminent les déchets et impuretés tout en régulant les composés et nutriments dont l'organisme a besoin. Les reins ne se rétablissent pas aussi bien que certains autres organes à la suite de lésions et maladies, il est donc essentiel que vous preniez soin d'eux.

C'est d'autant plus vrai que la fonction rénale affecte tous les autres systèmes de l'organisme. Les reins et le cœur notamment, sont étroitement liés. Les lésions de l'un de ces organes peuvent porter préjudice à l'autre organe, ce qui peut entraîner de graves complications de santé.



VOS REINS FONCTIONNENT-ILS CORRECTEMENT? CONNAÎTRE VOS PARAMÈTRES RÉNAUX

La MRC est classée en stades allant de 1 à 5. Les stades sont déterminés par le calcul du DFGe*, qui mesure l'efficacité de vos reins dans leur rôle de filtration.

Heureusement, votre médecin peut effectuer facilement un suivi du DFGe. Il fait partie des paramètres évalués lors de la plupart des analyses sanguines complètes effectuées dans le cadre des examens médicaux courants.

Le suivi de votre DFGe peut alerter votre médecin sur l'éventuel déclin de votre fonction rénale. Dans ce cas, vous et votre médecin pourrez discuter des mesures proactives complémentaires à prendre.

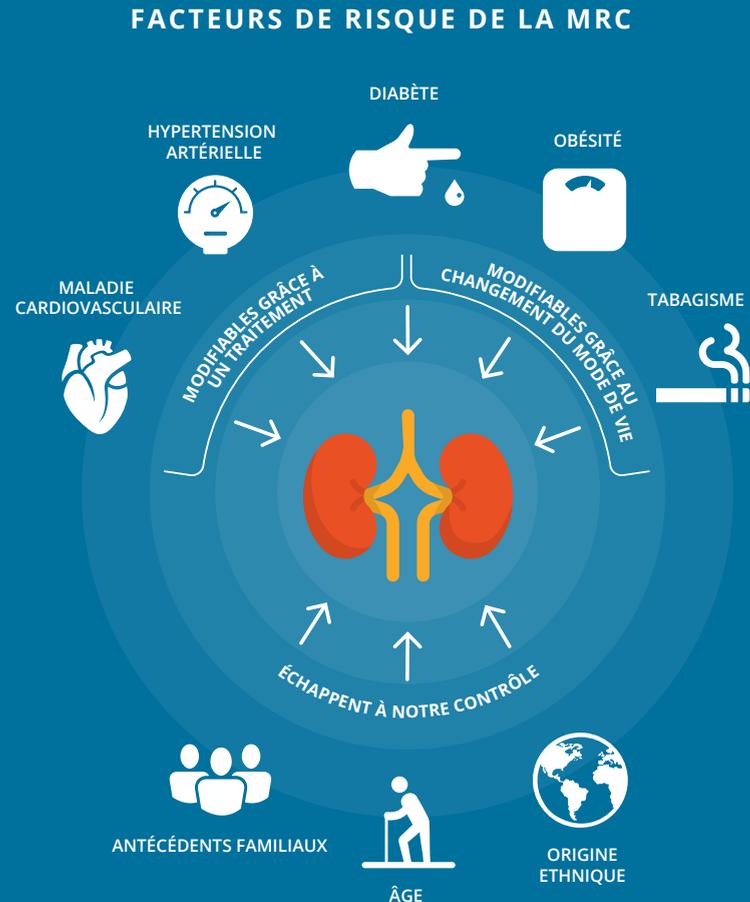
STADE DE LA MRC	DFGe	% DE FONCTION RÉNALE
STADE 1 Atteinte rénale minimale associée à une fonction rénale normale	90 ou plus	
STADE 2 Atteinte rénale associée à une fonction rénale légèrement diminuée	60 à 89	
STADE 3a Fonction rénale légèrement à modérément diminuée	45 à 59	
STADE 3b Fonction rénale modérément à sévèrement diminuée	30 à 44	
STADE 4 Fonction rénale sévèrement diminuée	15 à 29	
STADE 5 Défaillance rénale	<15	

COMMENT LA MRC S'EST DÉVELOPPÉE?

La MRC est une maladie dite «silencieuse», car la plupart des gens ne ressentent aucun symptôme durant les premiers stades. Cependant, plusieurs facteurs de risque se retrouvent couramment chez les personnes développant une MRC.

Diabète, hypertension artérielle et maladie cardiovasculaire constituent les trois principaux facteurs de risque de la MRC, mais il en existe d'autres – nous pouvons en maîtriser certains et d'autres pas.

Les facteurs de risque courants, dont le diabète, l'hypertension artérielle, l'origine ethnique, le poids, les antécédents familiaux et l'âge, sont représentés sur le schéma ci-contre.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR RALENTIR L'AGGRAVATION DE LA MRC?

Il a été démontré que l'instauration précoce de mesures contribue à préserver la fonction rénale et à retarder, voire à éviter la dialyse. La dialyse est une technique de filtration du sang mise en place lorsque les reins ne peuvent plus assurer cette fonction efficacement. Elle est généralement nécessaire au stade 5 de la MRC, lorsque les reins ont perdu au moins 85 % de leur capacité de fonctionnement.

Voici quelques mesures à adopter dès maintenant pour éviter la progression de la MRC. Et en plus, sachez qu'elles sont bénéfiques pour tous les autres systèmes de l'organisme, en particulier pour le système cardiovasculaire!



Si vous êtes diabétique, prenez toutes les mesures pour contrôler activement votre taux de glucose dans le sang. Le diabète est une cause majeure de la MRC.



Surveillez et contrôlez votre tension artérielle.



Maîtrisez votre taux de cholestérol pour éviter d'endommager vos vaisseaux sanguins.



Adoptez un régime alimentaire bénéfique pour les reins; consultez un diététicien.



Informez votre médecin de tous les médicaments que vous prenez, y compris ceux que vous avez obtenus sans ordonnance et les vitamines. Certains de ces produits pourraient porter atteinte à vos reins.



Faites de l'exercice et fixez-vous pour objectif d'atteindre un poids normal.



Ne fumez pas; le tabagisme peut aggraver les lésions rénales.



Consultez votre médecin régulièrement, il pourra vous prescrire des médicaments pour réduire la pression dans vos reins.



«Je souhaiterais dire aux personnes nouvellement diagnostiquées: ne paniquez pas.»

Patient atteint de la MRC

VOUS N'ÊTES **PAS SEUL.**

On estime que 9 personnes sur 10 atteintes de MRC l'ignorent. Si vous en avez connaissance, c'est déjà un grand pas. Agir de manière proactive et prendre des mesures précocement peut vous aider à ralentir la progression de la maladie, voire à éviter une défaillance rénale.

Vous tenir informé(e) sur les traitements actuels et des dernières actualités sur la maladie peut également aider. Voici quelques ressources pour en savoir plus:

- www.maladierenale.ch
- www.nierenstiftung.ch
- www.nephroaktuell.ch
- www.swissnephrology.ch/patients

Nous encourageons un dépistage et un diagnostic plus précoces de la MRC. Voici trois étapes clés que vous pouvez suivre:

MRC – MALADIE RÉNALE CHRONIQUE

M
R
C

METTRE

en place un contrôle régulier de votre fonction rénale

RELEVER

vos paramètres rénaux

CONSULTER

votre médecin

AVEC LE SOUTIEN DE LA



European Renal Association –
European Dialysis and Transplant Association



Primary Care Diabetes Europe



Société suisse des patients
insuffisants rénaux
www.maladierenale.ch