

## Je protège mes reins

1 français sur 10 est atteint d'une maladie rénale.  
Une simple bandelette urinaire et une prise de sang suffit pour détecter une maladie rénale



Comment protéger mes Reins 10 règles

### 1- Je surveille mon poids,

L'Obésité, le surpoids peuvent être à l'origine des maladies rénales ou accélérer leur évolution  
Bien manger, équilibré et un exercice physique régulier

### 2- Je réduis la consommation des protéines

En France on consomme environ 80 g de protéines par jour  
Ne pas dépasser 1 g/Kg et par jour, moins en cas d'insuffisance rénale

### 3- Réduire la consommation de sel.

Chaque personne mange en moyenne 8 à 10 g de sel/jour,  
La recommandation est de 6 g de sel surtout en cas d'HTA

### 4- Eviter les produits néphrotoxiques

Certain médicaments, les produits de contrastes utilisés pour les scanner ou examens vasculaires mais aussi certains produits ou compléments alimentaires « naturels ou bio » peuvent être nocifs pour vos reins. Demandez toujours avis à votre néphrologue  
Eviter les anti-inflammatoires même en gel pour application locale

### 5- Surveiller votre pression artérielle

L'HTA est une des principales causes d'insuffisance rénale chronique  
Cible PA < 135/85 mmHg en auto-mesure ou MAPA (moins pour certaines pathologies rénales)

### 6-Si vous est diabétique contrôler votre Hb A1c cible < 7 %

### 7- Surveiller le cholestérol

LDL < 1 g en cas d'insuffisance rénale chronique, voire moins en cas d'autres pathologies associées

**8-Hydratez vous correctement** 1,5 l d'eau/jour, (sauf indication de votre médecin de boire moins à cause d'autres pathologies associées) adapter l'hydratation à vos activités et température ambiante.

### 9-Avoir un carnet vaccinal à jour

La maladie rénale diminue la réponse de votre système immunitaire et les infections peuvent aggraver une insuffisance rénale.

### 10-Si vous avez une insuffisance rénale préserver les veines

Eviter les prises de sang itératives, grouper les ordonnances de différents spécialistes pour le même jour . Si possible demandez de faire les prélèvements sur les dos des mains.