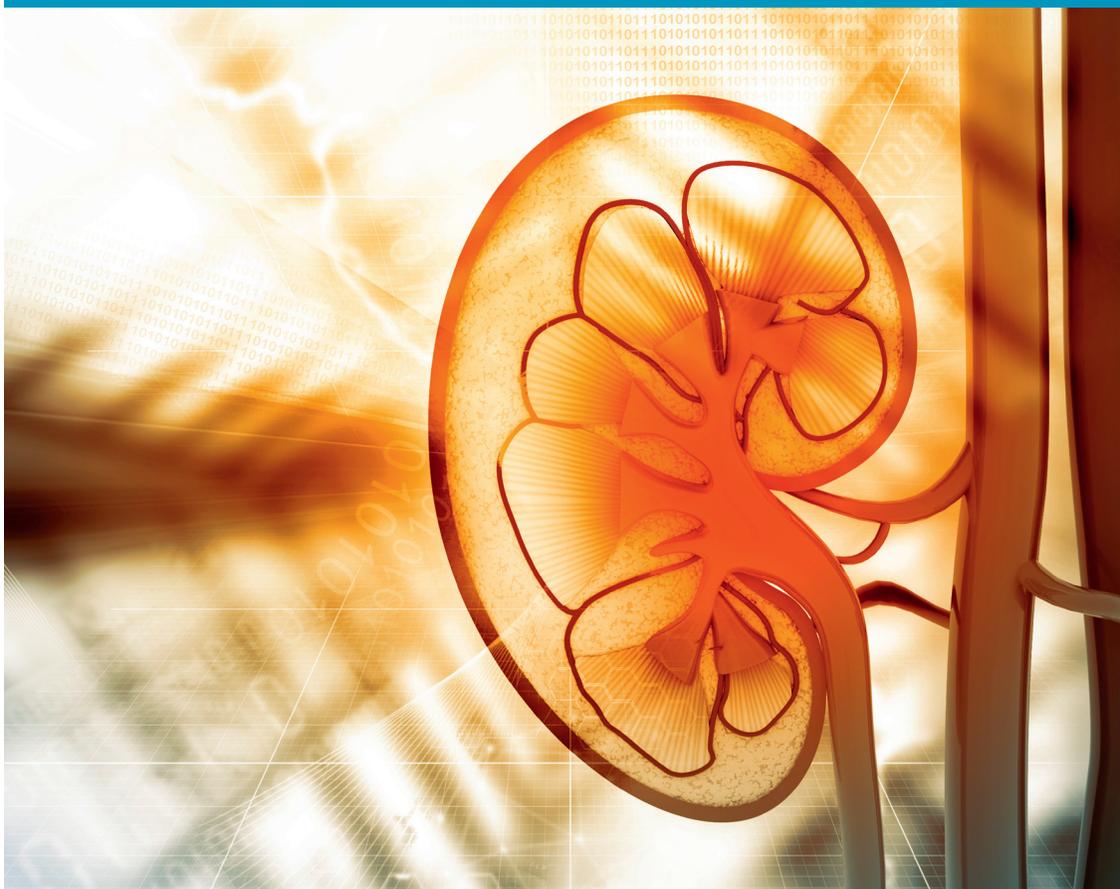


# L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE

Des réponses à vos questions



# L'insuffisance rénale

---

## L'insuffisance rénale, une « maladie silencieuse »

Le rein joue le rôle de centrale d'épuration de l'organisme. L'insuffisance rénale chronique désigne la diminution progressive, prolongée et irréversible des fonctions du rein.

Cette maladie « silencieuse » s'installe petit à petit, mais de manière définitive en détruisant les néphrons (unités fonctionnelles du rein).

Le plus souvent aucun symptôme particulier n'est ressenti.

## Quelles sont les fonctions du rein ?

Les reins élaborent l'urine et éliminent les déchets.

Ils participent à la transformation de la vitamine D qui joue un rôle dans l'absorption de calcium nécessaire à la bonne santé osseuse.

Les reins produisent l'hormone EPO (érythropoïétine) impliquée dans la production des globules rouges et une enzyme (la rénine) qui régule la tension artérielle.

Ils normalisent le volume des liquides et la concentration du potassium, du sodium et du phosphate dans le sang.

Les reins se trouvent dans la région lombaire de chaque côté de la colonne vertébrale. Ils sont gros comme un poing, ont la forme d'un haricot et pèsent chacun environ 100 à 150 g chez l'adulte. Ils sont faits de milliers d'unités fonctionnelles nommées les néphrons.



## INFO

Les prises en charge précoces de l'hypertension et du diabète permettent de diminuer les risques de développer une insuffisance rénale chronique.

# Comment découvre-t-on cette maladie ?

La découverte se fait souvent par hasard.

## Lors d'analyses de sang ou d'urine

Les reins filtrent le sang et produisent l'urine. Lorsqu'ils fonctionnent moins bien, les déchets créés par votre organisme ne sont plus éliminés correctement et des substances telles que l'urée (produit de dégradation des protéines) et la créatinine s'accumulent dans le sang. Conséquence: les taux d'urée et de créatine augmentent dans le sang et diminuent dans l'urine.

## Normes usuelles

Créatinine: entre 62 et 106  $\mu\text{mol/L}$

Urée: entre 2,8 et 7,1  $\text{mmol/L}$

Potassium: entre 3,6 et 4,6  $\text{mmol/L}$

## Mesure de la fonction rénale

Comment estime-t-on la fonction rénale? Grâce au taux de créatinine dans le sang, on évalue la filtration glomérulaire (FG). Celle-ci mesure la fonction du rein.

On parle d'une insuffisance chronique :

- ▶ avec FG normale (supérieure à 90 ml/min) en présence d'une albuminurie
- ▶ légère lorsque la FG est entre 60 et 89 ml/min
- ▶ modérée lorsque la FG est entre 30 et 59 ml/min
- ▶ sévère lorsque la FG est entre 15 et 29 ml/min
- ▶ terminale lorsque la FG est inférieure à 15 ml/min.

## Lors d'un bilan pour une tension artérielle élevée

L'insuffisance rénale peut provoquer une hypertension artérielle pour deux raisons:

- ▶ d'une part, en cas de moins bon fonctionnement des reins, le sodium (sel) s'accumule dans le sang favorisant la rétention d'eau. Celle-ci augmente la pression artérielle.
- ▶ d'autre part, la régulation hormonale de la tension artérielle dépendant du rein dysfonctionne.

L'hypertension peut apparaître au début de la maladie lorsque les reins fonctionnent à 90%.

### **Avec l'apparition d'un ou de plusieurs symptômes**

Les signes se manifestent quand il y a environ 70% de perte de la fonction glomérulaire (FG) :

- ▶ fatigue, asthénie
- ▶ troubles digestifs : nausées, vomissements
- ▶ manque d'appétit
- ▶ dégoût de la viande
- ▶ troubles du sommeil
- ▶ maux de tête
- ▶ démangeaisons
- ▶ crampes musculaires, impatiences
- ▶ mictions fréquentes, surtout la nuit.

## **Quelles sont les causes de l'insuffisance rénale ?**

---

Parmi les plus fréquentes, on trouve :

- ▶ une hypertension artérielle dans 31% des cas
- ▶ des (glomérulo) néphrites dans 29% des cas (causes multiples : infections, cancers, maladies autoimmunes)
- ▶ un diabète dans 15% des situations.

Plus rarement, une insuffisance rénale peut avoir pour origine :

- ▶ une intoxication ou allergie aux médicaments, aux produits de contraste radiologiques, aux métaux lourds
- ▶ des maladies urologiques (reflux, lithiase rénale).

Les examens complémentaires permettant de diagnostiquer la cause de votre insuffisance rénale sont principalement une échographie et une ponctionbiopsie du rein (PBR, prélèvement qui sera analysé).

# Quels sont les traitements à disposition ?

---

Il n'existe actuellement aucune thérapie spécifique pour l'insuffisance rénale chronique.

En revanche, il existe des traitements ciblés dans les cas de (glomérulo)néphrites débutantes.

Les traitements proposés agissent sur les causes ou les symptômes de la maladie.

Vous pouvez être amenés à prendre un ou plusieurs des médicaments suivants :

- ▶ un antihypertenseur en cas d'hypertension artérielle
- ▶ un diurétique en cas d'œdème
- ▶ un antidiabétique oral ou un traitement par insuline en cas de diabète
- ▶ de l'érythropoïétine, EPO, en cas d'anémie
- ▶ des traitements régulateurs du fer, du calcium, du potassium, du phosphore ou encore du sodium en cas de troubles électrolytiques
- ▶ une substitution en vitamines en cas de carence.

Lorsque les reins ne parviennent plus suffisamment à fonctionner (à environ 10% de FG restante), des thérapies plus lourdes se substituent à cette fonction vitale défaillante. A ce stade de la maladie, un traitement par hémodialyse, par dialyse péritonéale ou par greffe (lorsque celle-ci est envisageable) est nécessaire.



## INFO

Pour en savoir plus, retrouvez la brochure *Vous débutez un traitement pour insuffisance rénale* et le film *Vivre avec une insuffisance rénale* sur

➤ [www.hug-ge.ch/informations-sante](http://www.hug-ge.ch/informations-sante)

➤ [www.dailymotion.com/hug](http://www.dailymotion.com/hug)

# Comment pouvez-vous ralentir l'évolution de la maladie ?

---

## En consultant régulièrement votre médecin

Il vous prescrit vos bilans sanguins, vos traitements et répond à vos questions.

## En suivant quelques règles d'hygiène de vie

- ▶ Vous respectez vos heures de sommeil.
- ▶ Vous évitez le stress.
- ▶ Vous faites du sport.

## En surveillant votre tension

- ▶ Vous prenez ou faites prendre votre tension. Elle doit idéalement se situer au-dessous 130/80 mm/Hg.
- ▶ Vous êtes attentif aux signes de l'hypertension artérielle : vertiges, maux de tête, bourdonnements d'oreille.
- ▶ Vous connaissez votre traitement antihypertenseur et vous le prenez.
- ▶ Vous mangez peu salé.
- ▶ Vous réduisez vos facteurs de risque cardiovasculaires comme le cholestérol, le surpoids, etc.

## En surveillant votre poids

- ▶ Vous connaissez votre poids habituel.
- ▶ Vous vous pesez au minimum une fois par semaine.
- ▶ Vous êtes attentif aux signes de rétention d'eau : œdème, essoufflement, visage bouffi.

En étant attentif aux modifications de vos urines

- ▶ La couleur.
- ▶ La quantité.
- ▶ La fréquence des mictions.

En surveillant votre diabète si vous êtes diabétique

- ▶ Vous contrôlez votre glycémie.
- ▶ Vous respectez votre régime diabétique.
- ▶ Vous connaissez vos traitements antidiabétiques oraux et vous les prenez et/ou vos insulines et vous faites vos injections.

# Comment adapter votre alimentation ?

---

En faisant attention à ce que vous mangez, vous pouvez ralentir la dégradation de vos reins. Il est important d'adapter votre régime alimentaire en fonction du degré de sévérité de votre insuffisance rénale chronique et de vos résultats sanguins.

## En respectant la quantité de protéines conseillée

Les protéines se trouvent surtout dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers ainsi que, en plus faible quantité, dans d'autres aliments. Elles jouent un rôle essentiel dans l'entretien des muscles, la solidité du squelette et la défense contre les infections. Il est primordial de maintenir un équilibre alimentaire tout en préservant vos reins. Une consultation diététique est vivement conseillée afin de vous aider à adapter vos rations protéiques selon le degré de l'atteinte de vos reins.

Attention, ne supprimez pas totalement vos sources de protéines, car un déficit provoquerait une perte musculaire, une augmentation de votre fatigue et une perte d'autonomie en lien avec une malnutrition.

## En contrôlant les boissons et le sel

Les apports de liquide et de sel peuvent augmenter votre hypertension artérielle et provoquer des œdèmes.

Vous buvez normalement, c'est-à-dire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Vous limitez votre consommation de sel à 4-6 g par jour.

Astuce : supprimez le sel de cuisson, réduisez les aliments riches en sel et « oubliez » la salière.

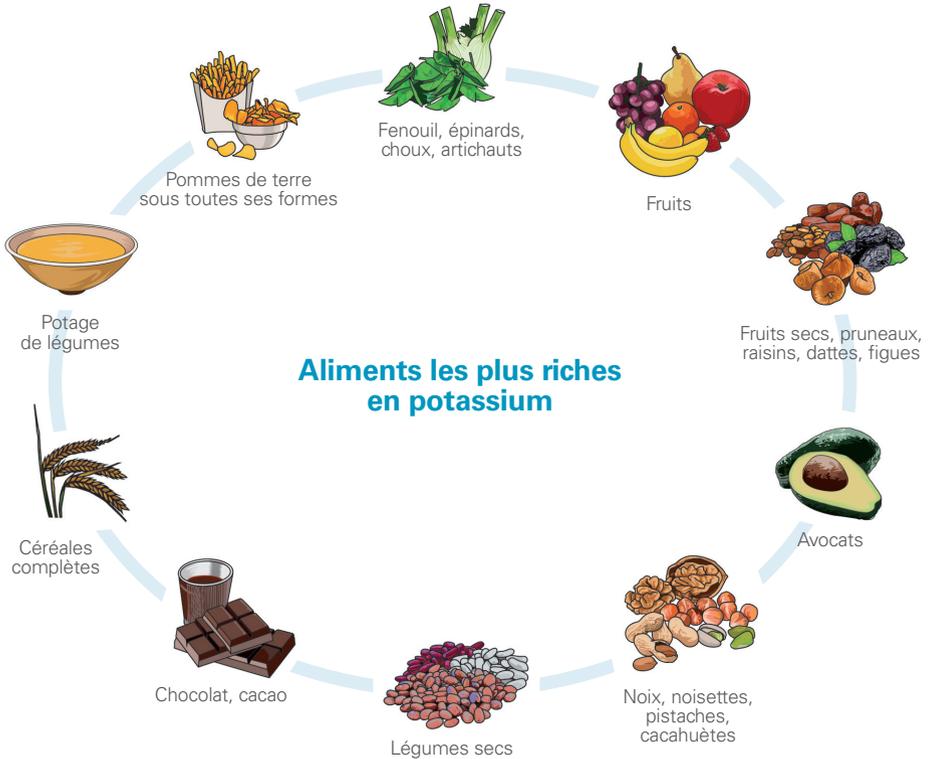
En cas d'hypertension artérielle, il est conseillé de diminuer cet apport à 4 g/jour.

Astuce : limitez les aliments riches en sel (tels que charcuteries, conserves, plats cuisinés, crustacés, fromages, bouillons cubes, Cenovis).

N'hésitez pas à consulter une diététicienne qui vous donnera les conseils nutritionnels les mieux adaptés à votre situation.

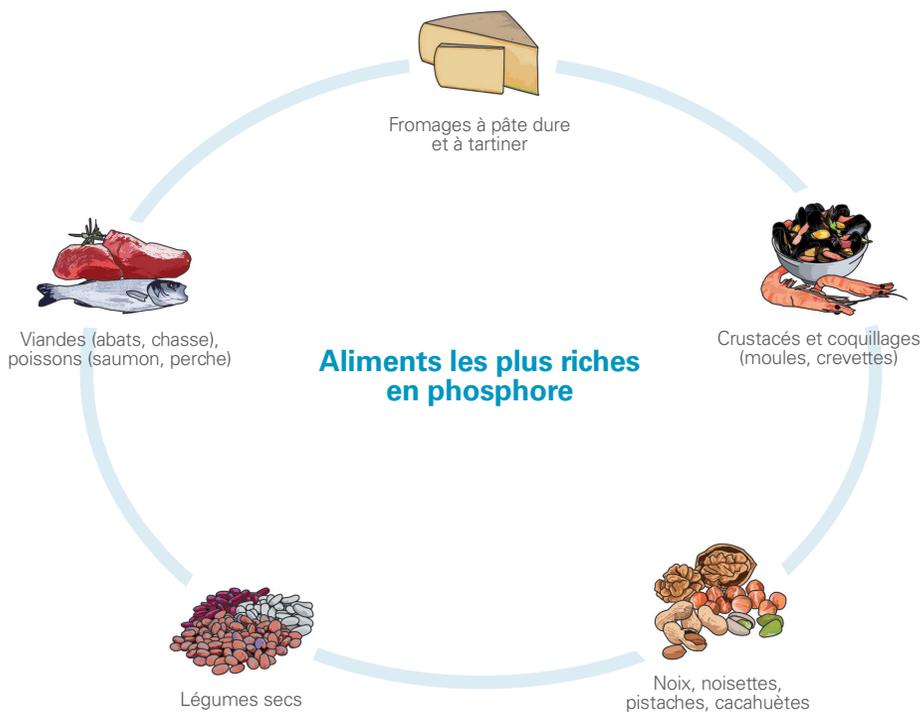
## En limitant vos apports en potassium si besoin

L'apport doit être adapté selon la valeur sanguine, car un excès en potassium peut entraîner des troubles cardiaques.



## En limitant vos apports en phosphore si besoin

L'apport doit être surveillé, car une augmentation du phosphore dans le sang entraîne des démangeaisons, des troubles osseux et favorise les calcifications des vaisseaux.



En veillant au calcium et au fer

En cas de carence en calcium et en fer, l'alimentation ne suffit habituellement pas à les couvrir.

Il est nécessaire de recourir à un traitement médicamenteux ou à des suppléments.

## Principes à retenir

L'alimentation doit être variée et équilibrée avec cependant quelques règles à respecter. Elle se base sur la pyramide alimentaire, en respectant quelques adaptations.



## Signes d'alerte

En cas d'apparition ou aggravation d'un des symptômes suivants, consultez votre médecin :

- ▶ fatigue grandissante, plus importante que d'habitude
- ▶ pâleur
- ▶ difficulté à respirer
- ▶ diminution de l'appétit et/ou de l'envie de manger de la viande
- ▶ nausées
- ▶ démangeaisons
- ▶ crampes musculaires et impatiences des jambes
- ▶ mictions plus fréquentes ou moins fréquentes que d'habitude
- ▶ prise de poids
- ▶ troubles de la concentration ou de la mémoire
- ▶ sentiment de lassitude ou de dépression.

Nous vous conseillons d'inscrire ci-dessous les noms et numéros de téléphone de vos soignants.

Mon médecin traitant :

---

Mon néphrologue :

---

Mon diététicien :

---

Autres (cardiologue, diabétologue...):

---

# Informations pratiques

---

## Contacts utiles

### Service de néphrologie

Hôpitaux universitaires de Genève  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

### AGIR

Association Genevoise des Insuffisants Rénaux  
Case postale 2103, 1211 Genève 2  
Contact : Jean Gross, président, ☎ 078 654 86 69

### Fondation AGIR

Rue du Simplon 7, 1207 Genève, ☎ 022 328 03 93

### GIRR

Groupement Romand des Insuffisants Rénaux  
Case postale 159, 1009 Pully  
Contact : M. Decosterd, ☎ 021 728 59 90

### Hospice général

Prestations d'aide financière et d'assistance sociale  
☎ 022 420 52 00

Vous pouvez auparavant vous renseigner auprès du Centre d'action sociale de votre quartier.

## Sites Internet

### Société suisse de néphrologie

➤ [www.sgn.ssn.ch](http://www.sgn.ssn.ch)

### AGIR

➤ [www.fondationagir.ch](http://www.fondationagir.ch)

### Fédération nationale d'aide aux insuffisants rénaux (France)

➤ [www.fnair.asso.fr](http://www.fnair.asso.fr)

*Cette brochure, testée auprès des patients, a été réalisée par l'équipe médicale et infirmière du service de néphrologie (6CL), en collaboration avec les diététiciens en néphrologie et le Groupe d'information pour patients et proches (GIPP) des HUG.*