

L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE...

UN MAL SILENCIEUX

1 sur 10
L'INSUFFISANCE RÉNALE
CHRONIQUE AFFECTE 10% DE
LA POPULATION MONDIALE

QUI EST TOUCHÉ ?

10%
de la population mondiale souffre d'IRC.



L'insuffisance rénale peut affecter tous les individus, quelle que soit leur origine ethnique ou leur âge.

La moitié des personnes âgées de **75** ans et plus souffrent d'insuffisance rénale modérée.

1 HOMME sur 5 et **1 FEMME** sur 4 entre 65 et 74 ans souffre d'IRC.

L'hypertension artérielle et le diabète sont les causes les plus fréquentes de l'IRC chez l'adulte.

COMMENT DÉTECTER L'IRC ?



A un stade précoce, l'insuffisance rénale ne provoque aucun symptôme. C'est pourquoi elle est souvent découverte à un stade avancé : certaines personnes ne ressentent des premiers signes que lorsque leurs reins ont déjà perdu 90% de leurs capacités.



L'atteinte rénale peut pourtant être dépistée par de simples tests :
• Une analyse d'urine afin d'y déceler la présence éventuelle de protéines.
• Un test sanguin permettant de mesurer le taux de créatinine dans votre sang.



A un stade avancé, l'insuffisance rénale chronique peut provoquer les symptômes suivants : gonflement des chevilles, fatigue, difficultés de concentration, perte d'appétit, urines foncées.

ÊTES-VOUS À RISQUE ?

- + Souffrez-vous d'hypertension artérielle ?
- + Souffrez-vous de diabète ?
- + Avez-vous des antécédents familiaux de maladie rénale ?
- + Êtes-vous en surpoids ?
- + Fumez-vous ?
- + Avez-vous plus de 50 ans ?
- + Êtes-vous d'origine africaine, hispanique, aborigène ou asiatique ?



SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À AU MOINS UNE DE CES QUESTIONS, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

SAVEZ-VOUS QUE VOS REINS :

- + Produisent votre urine
- + Éliminent les déchets et le liquide en excès recueillis par votre sang
- + Maintiennent l'équilibre chimique de votre corps
- + Contribuent à réguler votre tension artérielle
- + Participent à la bonne santé de vos os
- + Stimulent la production de vos globules rouges

LES 8 RÈGLES D'OR POUR RÉDUIRE LES RISQUES

L'insuffisance rénale chronique est un mal silencieux qui, à terme, détériorera gravement votre qualité de vie. Il est toutefois possible de réduire les risques de développer cette maladie en respectant quelques mesures simples :

- 1.** Restez actif physiquement
- 2.** Faites contrôler régulièrement votre taux de sucre dans le sang
- 3.** Surveillez votre tension artérielle
- 4.** Mangez sainement et contrôlez votre poids
- 5.** Hydratez-vous suffisamment
- 6.** Ne fumez pas
- 7.** Ne prenez pas régulièrement de médicaments sans contrôle médical
- 8.** Faites vérifier le bon fonctionnement de vos reins si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque majeurs, à savoir :
 - Vous souffrez de diabète
 - Vous souffrez d'hypertension
 - Vous êtes obèse
 - Votre père, votre mère ou un autre membre de votre famille souffre d'une maladie rénale
 - Vous êtes d'origine africaine, hispanique, aborigène ou asiatique

**World
Kidney
Day**