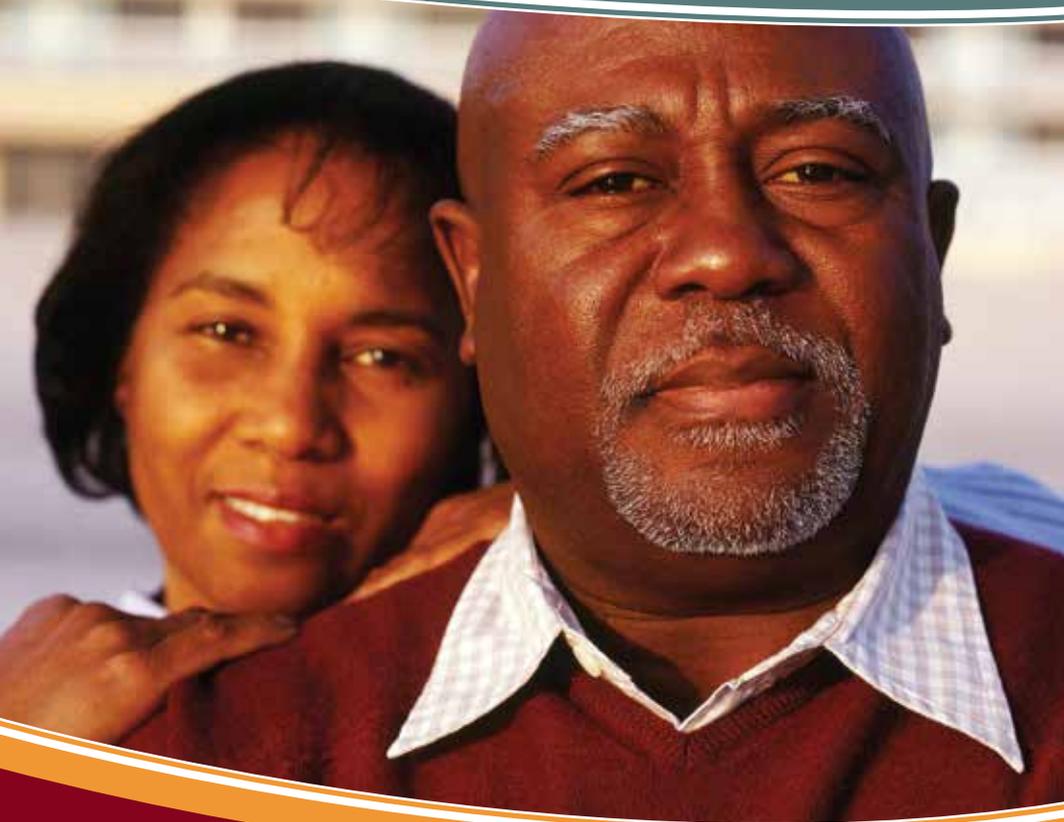


La maladie rénale chronique

Qu'est-ce que cela veut dire pour moi?

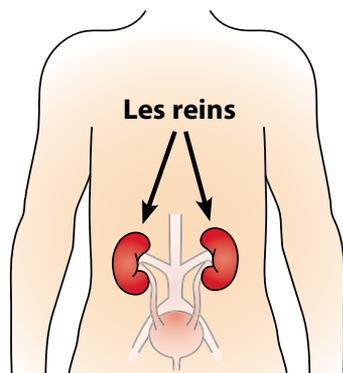




La maladie rénale chronique: l'essentiel

Vous avez été informé(e) que vous êtes atteint(e) de la maladie rénale chronique (MRC). Qu'est-ce que cela veut dire? Qu'est-ce que cela veut dire pour votre santé, votre vie? Ce document va vous aider à comprendre et à répondre à certaines questions que vous pourriez avoir.

Vous avez deux reins, chacun d'entre eux a la taille d'un poing. Leur rôle principal est de filtrer les déchets et excès en eau de votre sang pour les transformer en urine. Ils maintiennent également l'équilibre chimique du corps, permettent de contrôler la pression artérielle, et produisent des hormones.



La maladie rénale chronique (MRC) signifie que vos reins sont endommagés et ne peuvent plus filtrer votre sang comme ils le devraient. Ce mauvais fonctionnement peut causer l'accumulation de déchets dans votre corps. Il peut aussi entraîner d'autres problèmes susceptibles de détériorer votre santé.

La MRC est souvent une maladie « évolutive », ce qui veut dire qu'elle peut s'aggraver avec le temps. La MRC peut causer un mauvais fonctionnement des reins. Si vos reins fonctionnent mal, vous aurez besoin de la dialyse ou de la greffe d'un rein (ou des deux) pour préserver votre santé.

Vous pouvez suivre ces étapes pour maintenir vos reins en bonne santé pour longtemps:

- Mangez des repas contenant moins de sel (sodium).
- Maintenez votre pression artérielle au niveau prescrit par votre médecin.
- Si vous avez le diabète, maintenez la quantité de glucose dans votre sang à un niveau acceptable.



La MRC et ma santé

Comment mon médecin sait-il que j'ai une maladie rénale chronique?

Il est probable que, lorsque l'on vous dira que vous avez la MRC, vous vous sentirez parfaitement normal. C'est pourquoi on appelle la MRC une maladie « silencieuse », parce que nombreux sont ceux qui ne ressentent aucun symptôme jusqu'à ce que leurs reins soient sur le point de mal fonctionner. La seule manière de savoir est de faire examiner vos reins avec des examens de sang et d'urine.

1. **Un test sanguin vérifie votre DFG**, qui détermine si vos reins filtrent bien. DFG signifie débit de filtration glomérulaire.
2. **Un test d'urine vérifie la présence d'albumine.**
L'albumine est une protéine qui pénètre dans l'urine si vos reins sont endommagés.

Ces deux tests sont utilisés pour surveiller la maladie rénale chronique (MRC) et s'assurer que le traitement est efficace. Voir les pages 9 et 10 pour en savoir plus sur ces tests et le suivi de vos résultats.

Qu'est-ce qui cause la MRC?

Le diabète et l'hypertension artérielle sont les causes les plus courantes.

Votre médecin examine vos antécédents médicaux et peut faire d'autres tests. Vous devez savoir pourquoi vous avez une MRC, de sorte que votre traitement puisse s'attaquer à la cause de la maladie rénale chronique.

Quels sont médicaments utilisés pour traiter la MRC?

Ceux qui sont atteints de maladie rénale chronique prennent souvent des médicaments pour abaisser la pression artérielle, contrôler le glucose du sang, et baisser le niveau du cholestérol. Deux types de médicaments pour la pression artérielle—les inhibiteurs de l'ECA et l'ARA—peuvent ralentir et retarder le développement de la maladie rénale, même chez ceux qui n'ont pas de haute pression artérielle. Beaucoup d'entre eux ont besoin de prendre deux ou plusieurs médicaments pour leur pression artérielle. Ils peuvent aussi avoir besoin de prendre un diurétique. L'objectif est de maintenir votre pression artérielle à un niveau prescrit par votre prestataire de soins de santé.

Ai-je besoin de changer mes médicaments?

Certains médicaments ne sont pas sans danger pour les personnes atteintes de MRC. D'autres médicaments doivent être pris en petites doses. Informez votre médecin de tous les médicaments que vous prenez, y compris les médicaments en vente libre (ceux que vous obtenez sans ordonnance), vitamines et suppléments.

La MRC peut-elle affecter ma santé d'une autre manière?

Les personnes atteintes de maladie rénale chronique ont souvent l'hypertension artérielle. Elles peuvent aussi développer une anémie (faible nombre de globules rouges), une maladie osseuse, une malnutrition, et une maladie du cœur et des vaisseaux sanguins.

Quels sont les tests qui permettront de suivre ma MRC?

Les analyses de sang et d'urine utilisés pour dépister la MRC sont également utilisées pour la surveiller. Vous devez faire le suivi de vos résultats de tests pour voir comment vous allez.

Surveillez votre pression artérielle. Si vous êtes diabétique, surveillez votre taux de glycémie et gardez-le dans votre fourchette cible. Comme l'hypertension artérielle, une glycémie élevée peut être nocive pour les reins.

Voir page 9 de ce guide pour plus d'informations sur le suivi de vos résultats de tests.

Est-ce que je dois aller en dialyse?

Certaines personnes vivent avec la MRC pendant des années sans aller en dialyse. D'autres progressent rapidement vers la défaillance rénale. Vous pouvez retarder la dialyse si vous suivez les conseils de votre médecin sur les médicaments, les changements de régime et de style de vie.

Si vos reins ne fonctionnent plus, vous aurez besoin d'une dialyse ou d'une greffe de rein pour maintenir votre santé. La plupart des gens atteints de défaillance rénale sont traités par dialys.

Vais-je être en mesure d'obtenir une greffe de rein au lieu d'aller en dialyse?

Certaines personnes atteintes de défaillance rénale peuvent être en mesure de recevoir une greffe de rein. Le rein du donneur peut provenir de quelqu'un que vous ne connaissez pas, qui est mort récemment, ou d'une personne vivante, d'un parent, époux (épouse), ou ami(e). La greffe de rein n'est pas pour tout le monde. Vous pouvez avoir un état de santé qui rend la chirurgie de transplantation dangereuse ou sans aucune chance de réussir.



Maladie rénale chronique: l'essentiel

Les personnes atteintes de maladie rénale chronique peuvent et doivent continuer de vivre leur vie de façon normale : en continuant à travailler, à apprécier leurs amis et leur famille et en restant actives. Elles ont aussi besoin de faire quelques changements qui sont expliqués ici.

Dois-je changer ce que je mange?

Ce que vous mangez peut aider à ralentir les progrès de la MRC et à garder votre corps plus sain. Voici quelques points à garder à l'esprit:

	Choisir et préparer les aliments avec moins de sel (sodium). Utilisez moins de sel à table.
	Sélectionnez les bons types et les bonnes quantités de protéines.
	Choisissez des aliments qui sont sains pour le cœur, comme les pièces maigres de la viande, le poulet sans la peau, le poisson, les fruits, les légumes et les haricots.
	Lire l'étiquette de la valeur nutritive, en particulier veiller au taux de sodium, pour vous aider à choisir les bons aliments et boissons.

Votre médecin peut vous référer à un diététicien. Votre diététicien vous apprendra à choisir des aliments mieux adaptés à vos reins. Vous en apprendrez également davantage sur les aliments qui ont une influence sur la MRC.

Dois-je changer ce que je bois?

- **Eau** — Vous n’avez pas besoin de boire plus d’eau, sauf si vous avez des calculs rénaux. Buvez de l’eau comme vous le faites normalement.
- **Boissons gazeuses et autres boissons** — Si on vous dit de limiter le phosphore, choisissez des boissons gazeuses de couleur claire, comme les citronnades, le thé glacé fait à la maison et la limonade. Les boissons gazeuses de couleur foncée (colas), le punch aux fruits, certains thés en bouteilles ou en boîte peuvent contenir beaucoup de phosphore.
- **Jus de fruits** — Si on vous dit de limiter le potassium, buvez du jus de pomme, de raisin, du jus de canneberge au lieu de jus d’orange.
- **Alcool** — Il se peut que vous puissiez boire de petites quantités d’alcool. En boire trop peut endommager le foie, le cœur et le cerveau et causer des problèmes de santé graves.

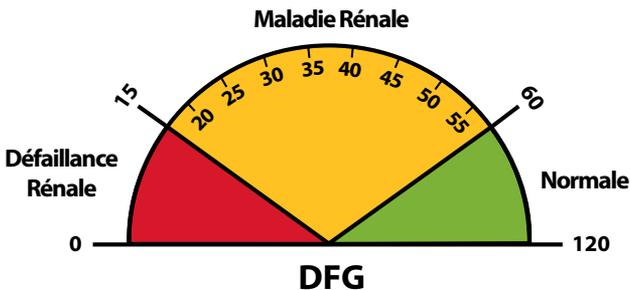
Fumer est-il mauvais pour mes reins?

Le tabagisme peut empirer les dommages aux reins. Prenez des mesures pour arrêter de fumer dès que vous le pouvez.

MRC: Surveiller les résultats de mes tests

Vous êtes la personne la plus importante de votre équipe de soins de santé. Connaissez les résultats de vos tests et surveillez-les au cours du temps pour voir comment vont vos reins. Emportez cette carte avec vous lors de vos visites médicales et demandez à votre médecin de la remplir.

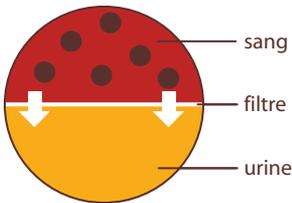
DFG — Le DFG vous indique comment vos reins filtrent le sang. Vous ne pouvez pas faire augmenter votre débit de filtration glomérulaire (DFG). L'objectif est d'empêcher votre débit de filtration glomérulaire de descendre pour prévenir ou retarder la défaillance rénale. Voir l'image du cadran ci-dessous.



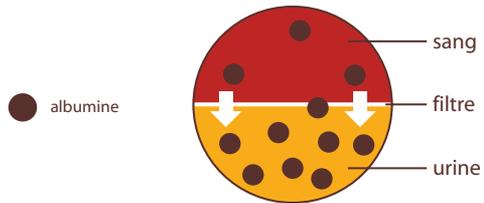
- Un DFG de 60 *ou plus* est dans la plage normale.
- Un DFG *inférieur* à 60 peut signifier une maladie rénale.
- Un DFG de 15 *ou moins* peut signifier une défaillance rénale.

L'albumine de l'urine — L'albumine est une protéine présente dans le sang qui peut passer dans l'urine lorsque les reins sont endommagés. Vous ne pouvez pas annuler des dommages faits aux reins, mais vous pourriez être en mesure de réduire la quantité d'albumine dans l'urine avec un traitement. Faire baisser le taux d'albumine dans votre urine est bon pour vos reins.

L'intérieur d'un rein *sain*



L'intérieur d'un rein *endommagé*



Tension artérielle — La chose la plus importante que vous pouvez faire pour ralentir la MRC est de garder votre tension artérielle à un niveau prescrit par votre médecin. Ceci peut retarder ou prévenir la défaillance rénale.

A1C — Le test A1C est un test de laboratoire qui montre votre glycémie moyenne au cours des 3 derniers mois. Abaisser votre taux d'A1C peut vous aider à rester en bonne santé. (Pour les personnes atteintes de diabète uniquement).

Où je peux trouver des informations?

Programme national d'éducation sur la maladie rénale

www.nkdep.nih.gov

1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639)



Faire le lien rénal

www.facebook.com/makethekidneyconnection

Centre national d'information sur les maladies rénales et urologiques

www.kidney.niddk.nih.gov • 1-800-891-5390

Association américaine des patients atteints de maladies rénales

www.aakp.org • 1-800-749-2257

Fonds américain du rein

www.kidneyfund.org • 1-800-638-8299

Fondation nationale du rein

www.kidney.org • 1-800-622-9010

Les participants aux essais cliniques peuvent jouer un rôle plus actif dans leur propre santé, avoir accès aux nouveaux traitements de recherche avant qu'ils soient largement disponibles, et aider les autres en contribuant à la recherche médicale.

Pour plus d'information, visitez www.clinicaltrials.gov.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases



NKDEP
National Kidney Disease
Education Program

NIH...Turning Discovery Into Health®

Le Programme national d'éducation sur la maladie rénale (NKDEP) encourage les gens à se faire tester pour les maladies rénales et éduque les personnes atteintes d'une maladie rénale et leurs prestataires de soins de santé au sujet des traitements qui peuvent aider à retarder ou prévenir la défaillance rénale. NKDEP est un Programme des Instituts nationaux de la santé (NIH).

NIH Publication No. 13-7408F • Imprimé février 2012

National Kidney Disease

Education Program

www.nkdep.nih.gov

1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY)

Conseils pour les maladies de la MRC

- Choisissez des aliments contenant moins de sel
- Maintenez votre pression artérielle au niveau prescrit par votre médecin
- Surveillez les résultats de vos tests
- Maintenez votre taux de glycémie dans la fourchette cible—si vous êtes diabétique

Les Résultats de mes tests



NKDEP

National Kidney Disease
Education Program

Test	Résultat /Date	Résultat /Date	Résultat /Date
Pression artérielle <i>But : En dessous de ____ / ____</i>			
DFG <i>But : Empêcher de le faire descendre</i>			
Albumine de l'urine <i>But : le taux le plus bas est le meilleur</i>			
A1C (pour les personnes diabétiques) <i>But : ____</i>			