



**NEPHROLOGIE**  
IMMUNO-INFECTIOLOGIE



# Comment ménager et protéger ses reins ?

Docteur Xavier Warling  
Service de néphrologie  
CHR Citadelle , Liège

# Comment ménager et protéger les reins ?



- 1° Réserve fonctionnelle rénale
- 2° Quelles sont les situations nuisibles pour les reins et quels sont les conseils adéquats ?

# Réserve fonctionnelle rénale ?



- Chaque rein est constitué de +/- un million d'unités, le NEPHRON
- Moins de 50 % de ceux-ci travaillent en temps normal (RESERVE)
- Conséquences : - néphrectomie  
- Insuffisance rénale

# Situations nuisibles pour les reins :



- 1° Déshydratation
- 2° Substances (médicaments) « toxiques »
- 3° Atteinte des petites artères du rein
  - Hypertension (HTA)
  - Cholestérol
  - Sucre
  - Tabac
- 4° Alimentation trop riche en protéines

# 1° Déshydratation :



- Perte d'eau obligatoire :

transpiration

air expiré

selles

- Perte d'eau variable : urine

minimum : 600 ml

idéal : 1500 ml à 2 litres par jour

Plus que 2 L si infections urinaires fréquentes  
si pierres aux reins

# 2° substances toxiques pour les reins :



- Certains antibiotiques
- Les anti-inflammatoires
- Les analgésiques (prise quotidienne pendant plusieurs années (phénacétine, autres ?)
- Diurétiques à mauvais escient
- Produits de contraste radio iodés
- Substances amaigrissantes (plantes chinoises !)
- **Toujours demander conseil à son médecin traitant, surtout si déjà insuffisance rénale !**

# 3° Atteinte des petites artères rénales :



- Hypertension artérielle (perte de poids, activité physique régulière, diminution du sel, alimentation riche en fruits et légumes, pauvre en graisse animale)
- Cholestérol (idem)
- Sucre (glycémie) (idem)
- Tabac !

# 4° Régime alimentaire trop riche en protéines :



- **Idéal : 1 g (1,2) de protéines par Kg, soit de 70 à 100 g de protéines par jour :**

100 g de viande (rouge ou blanche) = +/- 20 g de protéine

100 g de poisson : idem

2 Œufs : +/- 13 g

100 g fromage fermenté ou cuit : 30 g

100 ml de lait/yaourt : 3,5 g

100 g de pain ou riz : 8 g

100 g de pâtes : 12 g

100 g légumes secs ou fruits secs : 20 à 25 g

- Exemple : 150 g de viande + 100 g de fromage + 150 g de haricots = 90 g de protéines



# En résumé, pour ménager ses reins :



- Boire suffisamment pour uriner au moins 1 litre 500 par jour (au moins 2 litres si infections urinaires ou pierres aux reins)
- Ne pas prendre de médicaments sans en parler à son médecin traitant ( et entre autre diurétiques, antidouleurs, anti-inflammatoires, antibiotiques)
- Protéger ses artères en évitant l'excès de poids, en pratiquant des activités physiques régulièrement, en privilégiant une alimentation saine (graisse animales, sel) , et en arrétant de fumer
- Contrôler chez son médecin au moins une fois par an sa PA (+ cholestérol et sucre si facteur prédisposant (âge, HTA, diabète, antécédents cardio vasculaires, anomalie rénale connue))
- Eviter une alimentation trop riche en protéines



# En conclusion :



Bienvenue à nos stands d'information et de  
dépistage