

Insuffisance rénale : comment ralentir la progression de ma maladie ?

Le site du Docteur DIDIER FILLION

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier-fillion



Validé par

le Comité Scientifique Néphrologie

L'insuffisance rénale chronique peut évoluer très différemment selon le patient. Ralentir sa progression est possible en adaptant votre alimentation, en contrôlant les maladies associées, et en évitant les éléments qui peuvent être toxiques pour les reins comme certains médicaments.

Pourquoi dois-je adapter mon alimentation ?

L'alimentation fournit à notre organisme de nombreux éléments dont il a besoin. Les reins participent à la régulation en éliminant les déchets issus de l'alimentation et du métabolisme. En cas d'insuffisance rénale, ils ne peuvent plus aussi bien remplir cette fonction et le surplus de ces éléments, non utilisé par l'organisme, devient toxique. Il faut donc adapter votre alimentation pour soulager le travail de vos reins, et éviter l'accumulation excessive de toxines.

Comment adapter mon alimentation ?

La consommation de certains aliments doit être surveillée, voire limitée lorsque votre insuffisance rénale progresse.

Le sel favorise l'hypertension. Les besoins en sel sont estimés à 6 à 8 grammes / jour, alors que la consommation courante atteint 10 à 12 grammes par jours dans les pays occidentaux. En cas d'IRC, il est recommandé de ne pas dépasser 6 grammes / jour. On trouve du sel dans de nombreux aliments, notamment le pain, le fromage, la charcuterie, les olives, ainsi que dans les plats cuisinés, les conserves ou encore les potages industriels.

La consommation des protéines animales (viandes, poissons ...) doit être surveillée pour réduire le travail des reins, rendre le sang moins acide et diminuer l'accumulation de phosphore. Il est nécessaire de varier les protéines ; ceci est possible grâce aux équivalences qui existent entre les protéines ... : 100 g de viande = 100 g de volaille = 120 g de poisson = 2 œufs = 80 g de crustacés.

La consommation de potassium (chocolat, légumes secs, fruits secs) et du phosphore (produits laitiers, protéines animales) doit être réduite, car les reins ne peuvent éliminer le surplus qui s'accumule dans l'organisme et entraîne des complications, notamment cardio-vasculaires.

Il n'est pas souhaitable d'éliminer une classe de produits ; par exemple, les huiles végétales (huile d'olive, de tournesol ...) ont un rôle positif dans la prévention des complications cardio-vasculaires.

Votre médecin peut aussi décider d'accroître votre apport en fer et en calcium car ces éléments sont mal absorbés ou mal fixés par l'organisme.

N'hésitez pas à discuter de votre alimentation avec votre néphrologue ou votre médecin traitant. Si besoin, ils pourront vous orienter vers un spécialiste de la nutrition.

Quels sont les facteurs de risque à surveiller pour protéger mes reins ?

Certains facteurs de risque accélèrent la progression de la maladie rénale et doivent être contrôlés.

Il s'agit en particulier des facteurs de risque cardio-vasculaire, notamment le diabète, l'hypertension artérielle et le tabac. Il est en effet démontré que l'intoxication tabagique favorise la progression de la maladie en détériorant les vaisseaux.

La bonne observance de vos traitements, l'adoption d'un bon équilibre alimentaire et l'arrêt du tabac si vous fumez, vous aident à ralentir la progression de la maladie.

N'hésitez pas à en parler avec votre néphrologue ou votre médecin traitant qui vous aidera et vous orientera si besoin vers un spécialiste de ces questions.



La bonne observance de vos traitements, l'adoption d'un bon équilibre alimentaire et l'arrêt du tabac si vous fumez, vous aident à ralentir la progression de la maladie.

Quels sont les risques liés aux médicaments ?

Les reins éliminent la plupart des médicaments, via les urines. Une partie est aussi éliminée par le foie. Lorsque les reins fonctionnent moins bien, les médicaments ne sont plus éliminés de la même manière et peuvent devenir toxiques pour l'organisme. Votre médecin vous indiquera comment adapter vos traitements le cas échéant.

Quels sont les précautions à prendre avec les médicaments ?

Si vous souffrez d'une insuffisance rénale, votre médecin traitant diminue la posologie des traitements éliminés par les reins. Cela évite leur accumulation excessive dans le sang et la survenue d'effets secondaires.

Vous devez par ailleurs limiter la prise de médicaments toxiques pour les reins, comme les anti-inflammatoires et certains antibiotiques.

Les produits iodés sont à éviter sauf si vous devez impérativement passer un examen radiologique nécessitant leur utilisation. Il faut alors prévenir l'équipe médicale que vous souffrez d'une insuffisance rénale, en particulier si vous êtes diabétique.

Existe-t-il des médicaments spécifiques pour protéger mes reins ?

En dehors du traitement spécifique de la maladie rénale dont vous êtes porteur (par exemple un traitement immunosuppresseur dans certaines maladies), il existe des médicaments qui luttent à la fois contre l'hypertension artérielle et contre la présence d'albumine dans les urines. Ce sont les médicaments de la classe des bloqueurs du système rénine-angiotensine. Ils ont montré leur efficacité dans la préservation de la fonction rénale au long cours dans la plupart des maladies rénales, surtout avec protéinurie.

La progression de l'insuffisance rénale vers le stade terminal n'est pas inéluctable. La bonne observance de vos traitements, l'adoption d'un bon équilibre alimentaire et l'arrêt du tabac si vous fumez, vous aident à ralentir la progression de la maladie. Parlez-en avec votre médecin et rapprochez-vous d'associations de patients pour obtenir conseils et écoute.