

# Je comprends le lien entre hypertension artérielle et insuffisance rénale

**Le site du Docteur Solange REYMOND**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/solange-reymond](http://www.docvadis.fr/solange-reymond)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**Les maladies du rein peuvent entraîner une hypertension artérielle et, inversement, l'hypertension artérielle augmente les risques de maladie rénale.**

## **J'ai une insuffisance rénale, qu'est-ce que c'est ?**

En cas d'insuffisance rénale, vos reins ne parviennent plus à assurer leur fonction d'épuration du sang. L'insuffisance rénale débute souvent lentement sans aucun symptôme et progresse sur plusieurs années. Biologiquement, elle se traduit par une augmentation de la créatinine (substance azotée) dans le sang.

## **J'ai de l'hypertension artérielle, qu'est-ce que c'est ?**

La pression artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur les parois de vos artères. L'hypertension correspond à une pression artérielle supérieure à 140-90 mmHg (équivalent à 14/9 cmHg). En cas d'insuffisance rénale, la pression artérielle doit être idéalement inférieure à 130-80 mmHg (ou 13/8 cmHg). En réussissant à faire baisser votre pression artérielle au-dessous de ces valeurs, vous réduisez le risque d'endommager vos reins et de complications cardiovasculaires.

## **Pourquoi l'insuffisance rénale et l'hypertension artérielle sont-elles liées ?**

L'insuffisance rénale provoque une augmentation de la pression artérielle et l'hypertension artérielle peut également endommager les reins. Il en résulte une diminution de la capacité des reins à épurer le sang des déchets. Ainsi, un cercle vicieux s'installe et les deux affections s'auto-entretiennent. A mesure que la fonction rénale se dégrade, les artéioles rénales (petites artères) se raréfient, fonctionnent mal, ce qui

endommagement le tissu rénal provoquant une hypertension artérielle.

## Que puis-je faire ?

En plus d'un éventuel traitement prescrit par votre médecin, le respect de certaines règles d'hygiène s'impose :

- Faites régulièrement de l'exercice physique.
- Diminuez les apports en sel et en protéines (conserves, viande, œufs, soja...).
- Conservez un poids de forme.
- Arrêtez de fumer, c'est indispensable. N'hésitez pas à vous faire aider par votre médecin si vous le souhaitez.
- Réduisez votre consommation d'alcool.
- La prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) est fortement déconseillée

Compte tenu de votre insuffisance rénale, votre pression doit être parfaitement équilibrée, au-dessous de 130-80 (mmHg). Vous devez la faire contrôler régulièrement. Ne prenez jamais de médicament sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.



*L'allaitement est déconseillé car il y aurait un risque possible de transmission à votre enfant. Votre enfant sera suivi dès sa naissance par un pédiatre et un traitement antirétroviral lui sera prescrit pendant les premières semaines de sa vie.*