

# «Bouger 30 minutes par jour préserve la santé du rein»

**NÉPHROLOGIE** Des stratégies permettent de ralentir la progression de l'insuffisance rénale. Plus la prise en charge est précoce, plus les traitements sont efficaces. Eclairage avec les médecins chefs du service du RHNE.

PAR BRIGITTE REBETEZ



Ce qui est bon pour le cœur est bon pour le rein, expliquent le Pr Fabien Stucker et le Dr Antoine Humbert (à droite), médecins chefs du service de néphrologie du RHNE. GUILLAUME PERRET

## Comment ménager ses reins

Les reins travaillent non-stop pour purifier le sang, réguler les liquides du corps et produire des hormones essentielles. Un rôle majeur qu'on peut soutenir avec une bonne hygiène de vie. Les néphrologues du RHNE recommandent entre 150 et 300 minutes d'activité physique modérée par semaine ainsi qu'une alimentation riche en fruits et légumes, pauvre en sel (le souci, c'est que nous en ingérons d'importantes quantités via les aliments transformés). Ils mettent aussi en garde contre une consommation excessive de protéines sans avis médical. Protéger ses reins, c'est aussi éviter le surpoids, le tabac et les substances toxiques. «En clair», résume le Pr Fabien Stucker, «les recommandations sont les mêmes que celles préconisées pour la santé cardiovasculaire». Gare à l'automédication: les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, etc.), par exemple, peuvent abîmer les reins lors d'une utilisation prolongée ou chez les personnes à risque.

L'insuffisance rénale chronique est plus répandue qu'il n'y paraît: elle concerne près d'un adulte sur dix en Suisse, touchant plus particulièrement les seniors. Mais bonne nouvelle, cette maladie peut être traitée efficacement lorsqu'elle est détectée à temps.

La dialyse est donc loin d'être inéluctable pour l'immense majorité des patients. Quelles sont les stratégies thérapeutiques pour freiner la progression d'une atteinte rénale? Les éclaircissements du Pr Fabien Stucker et du Dr Antoine Humbert, médecins chefs du service de néphrologie du Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNE).

### Comment savoir quand les reins fonctionnent moins bien?

**Dr Antoine Humbert:** L'ennuï, c'est que les maladies rénales sont souvent silencieuses et asymptomatiques, sauf à un stade avancé. Ce n'est qu'à ce moment que peuvent apparaître des signes, comme les jambes qui gonflent, un essoufflement ou des démangeaisons.

**Dr Fabien Stucker:** Quand une personne présente un

facteur de risque cardiovasculaire – antécédents familiaux par exemple ou prise d'un médicament qui peut abîmer les reins –, un dépistage systématique est réalisé. D'ailleurs, lorsque les gens vont chez leur généraliste pour un check-up, le bilan sanguin porte aussi sur la fonction rénale.

### Que sait-on des causes des maladies rénales?

**Dr F. S.:** Ce sont principalement les mêmes que les facteurs de risque cardiovasculaires: le diabète, l'hypertension et le tabac, qui a un effet toxique sur les reins. Plus rarement, l'origine est due à un dérèglement du système immunitaire, une maladie génétique, des médicaments

toxiques pour les reins ou un problème «de tuyauterie», comme des calculs rénaux.

### Les atteintes auto-immunes concernent-elles une population en particulier?

**Dr A. H.:** Pas vraiment, elles touchent des patients de tous les âges, mais ne représentent qu'un petit pourcentage de l'ensemble des affections rénales. En fait, il y a plusieurs maladies auto-immunes distinctes, qui impactent différentes parties des reins. Pour chacune, il existe un traitement spécifique, d'où l'importance d'identifier la pathologie en cause. Les symptômes peuvent être tapageurs, par exemple une urine mousseuse ou colorée de sang, de la rétention d'eau (œdèmes), une diminution de la fonction rénale...

### Quelles sont les stratégies pour freiner l'atteinte?

**Dr F. S.:** La plupart du temps, les patients nous sont adressés par leur médecin généraliste pour effectuer un bilan, important pour déterminer la cause et le stade d'une maladie des reins. Plus on prend en charge le problème tôt, meilleur sera

**Les maladies rénales sont souvent silencieuses et asymptomatiques, sauf à un stade avancé.**

**DR ANTOINE HUMBERT**  
NÉPHROLOGUE

l'impact du traitement. Nous pouvons compter sur plusieurs familles de médicaments qui permettent de ralentir la progression et diminuer les complications.

La prise en charge vise à contrôler la tension et le diabète, adapter le régime alimentaire et instaurer une activité physique modérée régulière. Le rein, c'est une pelote de vaisseaux sanguins: ce qui est bon pour le cœur est bon pour lui aussi. L'activité physique permet de freiner l'inflammation et aide à stabiliser la fonction rénale. Elle a aussi pour effet de diminuer la tension artérielle et de réduire les risques cardiovasculaires. Bouger 30 minutes par jour préserve la santé du rein.

**Dr A. H.:** Adapter son alimentation peut améliorer la santé des reins. Quelques études ont montré l'effet bénéfique d'une nourriture riche en végétaux et pauvre en sel et en viande rouge notamment, mais il n'existe pas de régime miracle. Les trois axes à suivre, c'est réduire la consommation de sel, gérer l'apport de protéines sous supervision et manger beaucoup de fruits et légumes. Diminuer le sel peut permettre aux reins de travailler mieux et plus longtemps. Mais le gros problème, c'est qu'on consomme d'importantes quantités de sel à notre insu, par le biais des mets préculinés, de la charcuterie, du fromage ou même des viennoiseries! Nous constatons malheureusement que, sur le long terme, l'adhésion des patients à ces différentes mesures a tendance à diminuer.

**Dr F. S.:** De trop grandes quantités de protéines peuvent aussi s'avérer nuisibles pour les reins, incapables de stocker les surplus. Manger plus de trois ou quatre fois de la viande rouge par semaine augmente un peu les risques pour la fonction rénale. Mais plus pro-

blématique encore, c'est la consommation de poudres protéinées en dehors des situations de dénutrition, un phénomène très en vogue actuellement, en particulier pour la prise de masse musculaire.

### Peut-on éviter d'en arriver à la dialyse?

**Dr A. H.:** Absolument, l'immense majorité des patients n'auront jamais besoin de dialyse! A partir de l'âge de 40 ans, on perd naturellement 1% de fonction rénale par an. Avec le diabète et l'hypertension, la déperdition est plus élevée; pourtant, même quand les reins sont à moitié détruits, on peut vivre de nombreuses années sans en arriver là. La dialyse est indiquée uniquement lorsque les reins ne fonctionnent plus qu'à un niveau très faible, environ 10%. Il est donc important de consulter le plus tôt possible pour avoir un diagnostic.

**Dr F. S.:** Parmi les maladies en cause, il est à relever que certaines d'entre elles peuvent être guéries quand elles sont traitées à temps, ce qui vient encore souligner l'intérêt d'un dépistage précoce.

**1**

adulte sur 10 est concerné par l'insuffisance rénale chronique en Suisse