

Journées Régionales du Rein : la prévention au cœur des régions



Chaque année en France, près de 10 000 personnes apprennent qu'elles souffrent d'une insuffisance rénale chronique terminale, nécessitant un traitement de suppléance, dialyse ou greffe. Pour plus d'un tiers d'entre elles, le diagnostic est posé au dernier moment : ces personnes doivent alors dialyser en urgence.

Pour cette troisième édition des Journées

Régionales du Rein, il nous importe de continuer à dépister et informer le grand public pour que les personnes atteintes d'IRC soient traitées à temps. Il en va de leur qualité de vie, et parfois de leur vie tout court. Nous sommes là au cœur de la mission de la FNAIR qui, voilà 9 ans, à l'occasion de sa première Semaine Nationale du Rein, est partie du constat d'une prévention des maladies rénales en France peu développée, malgré les avantages évidents qu'il y a à multiplier les diagnostics précoces.

Le rein, cet inconnu

Seulement 40 % des Français savent que les reins font autre chose qu'éliminer les déchets*.

A cette fonction vitale s'en ajoutent pourtant beaucoup d'autres : maintien de l'équilibre de l'organisme en sels minéraux (potassium, phosphore, sodium), production d'hormones, d'enzymes et de vitamines indispensables à la fabrication des globules rouges par la moelle osseuse, à la régulation de la pression artérielle et à la fixation du calcium contenue dans les os, etc.

Le rein est un élément indispensable à notre santé. Il est pourtant souvent malmené et souvent à notre insu. Outre les facteurs de risque, désormais bien connus, comme le tabagisme ou l'absence d'activité physique, s'ajoutent d'autres éléments de vigilance qu'il importe de rappeler :

- boire au minimum 1 litre d'eau par jour pour faciliter le travail des reins

- manger de manière équilibrée en limitant les graisses animales et en ne salant pas trop. Manger gras et sucré favorise le diabète et le sel favorise l'hypertension. Or, avec le diabète auquel elle est souvent associée, l'hypertension artérielle est une des principales causes d'insuffisance rénale.

- se méfier des régimes hyperprotéinés qui font travailler les reins à outrance et les « usent ».

- faire attention à l'automédication excessive. Certains médicaments apparemment anodins (comme les anti-inflammatoires ou les laxatifs) peuvent s'avérer toxiques pour vos reins à fortes doses et sur une longue durée. Il faut également éviter de consommer des produits dont la composition est mal connue (comme certaines herbes chinoises).

Toutes ces mesures de préservation du rein visent à conserver plus longtemps la bonne santé du rein qui, comme tout organe, vieillit. En effet, au-delà de 60 ans, trois personnes sur dix ont perdu le tiers de leur fonction rénale.

Cap sur la 10^e édition de la Semaine Nationale du Rein

Ces troisièmes Journées Régionales du Rein qui se dérouleront dans cinq régions durant tout le mois d'octobre 2014 ne doivent pas faire oublier la Semaine nationale qui demeure l'opération de sensibilisation et de dépistage phare de la FNAIR.

La prochaine édition (du 21 au 28 mars 2015) marquera les dix ans de cette opération et verra toutes les régions FNAIR mobilisées.

A vos agendas, donc !

Gérard Labat,
Président de la FNAIR

* Sondage LH2 pour la FNAIR : "La perception des maladies rénales et la notoriété de la Semaine Nationale du Rein", réalisé du 26 au 27 octobre 2007 auprès d'un échantillon de 1 052 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

