

9^{ème} Semaine Nationale du Rein

Le rein, un ami qui vous veut du bien

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, élément indispensable à notre santé, 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, dont l'aspirine, 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).

C'est ce processus naturel, parfois pathologique, qui a motivé le thème de cette neuvième Semaine Nationale du Rein : **"Mes reins, j'y tiens : prévenir et ralentir le vieillissement du rein"**.

Ce thème concerne toute la population et il faut espérer que les colloques organisés à travers la France grâce aux 24 associations régionales que fédère la FNAIR, accueilleront un public très nombreux.

Avec cette thématique, nous sommes là au cœur de la mission de la FNAIR qui, voilà 9 ans, 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.

Rappelons que pour plus d'un tiers des personnes qui souffrent d'une insuffisance rénale chronique (IRC), le diagnostic est posé au dernier moment : ils doivent alors dialyser en urgence. Il nous importe cette année encore de dépister et d'informer toujours plus 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.

Jean-Pierre Lacroix,
Président de la FNAIR



La
semaine
nationale
du rein
Du 8 au 15 mars 2014

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

* 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 1052 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.