

11^{ème} Semaine Nationale du Rein Prévenir dès l'enfance

La dernière Semaine Nationale du Rein, dont c'était la 10^{ème} édition, a connu un retentissement sans précédent. 225 actions de dépistage et de sensibilisation ont été organisées dans les 21 associations régionales de la FNAIR qui se sont mobilisées pour l'occasion et ce sont près de 10 000 personnes qui ont pu être dépistées. Merci donc à tous les bénévoles FNAIR et à tous nos partenaires pour la réussite de ces actions. Il reste cependant compliqué de se féliciter du succès d'une action de prévention qui devrait être développée auprès de l'ensemble des populations à risque et prise en charge par l'ensemble des partenaires de la néphrologie, avec une logistique beaucoup plus lourde. Difficile aussi de parler d'un "succès" lorsque les chiffres de positivité à la bandelette urinaire dépassent encore presque partout les 10%. Les résultats de la dernière édition de la Semaine Nationale du Rein nous rappellent surtout l'utilité d'une telle campagne de dépistage et de prévention. Les derniers chiffres concernant l'arrivée en insuffisance rénale sont malheureusement alarmants. En 2013, 10 451 patients sont arrivés au stade d'insuffisance rénale chronique dite terminale* nécessitant un traitement de suppléance (dialyse ou greffe). Dans 1/3 des cas, l'entrée en dialyse s'est faite en urgence, signe que le dépistage ne s'est pas fait à temps.

L'édition 2016 : cap sur les enfants

Aux yeux de la société, la personne insuffisante rénale chronique est souvent une personne âgée. Cette réalité statistique (l'âge médian des patients prévalents en dialyse est de 70 ans*) ne doit pourtant pas masquer une autre réalité : celle des enfants insuffisants rénaux. L'insuffisance rénale chronique n'est pas exceptionnelle chez l'enfant ; son incidence est de l'ordre de 7 à 12 par million d'habitants et par an. Ses causes en sont bien répertoriées, principalement entre les malformations du rein et des voies urinaires (40%), les maladies héréditaires (25%) et les néphropathies glomérulaires (10%)**.

Les maladies rénales peuvent donc véritablement toucher tout le monde, pour des raisons fort diverses, et il importait que le thème de cette année fédère le plus large public possible, autour de l'idée que la prévention est l'affaire de tous. D'où le thème de cette Semaine Nationale du Rein 2016, qui sonne comme un slogan : "Prendre soin de ses reins : c'est vital... dès l'enfance !"

Le rein, notre capital

Nous disposons tous à la naissance d'un capital de néphrons. Les néphrons sont de microscopiques unités situées dans chaque rein (il y en a environ 1 million par rein) qui assurent la purification et la filtration du sang. Comme chaque cellule de notre corps, ces néphrons "s'usent" et leur nombre diminue au fil des ans (on estime en effet qu'au-delà de 60 ans, trois personnes sur dix ont perdu le tiers de leur fonction rénale. Pour autant, ce processus naturel n'empêche pas le rein de fonctionner et d'accomplir ses nombreuses fonctions. Mais le processus de destruction des néphrons peut aussi être pathologique et malheureusement, une fois que le rein est amputé d'un nombre important de néphrons, l'évolution se fait inexorablement vers l'aggravation (les néphrons restants accomplissent un travail trop important et s'usent de manière accélérée).

Aussi, est-il fondamental de bien considérer le rein comme un capital dont il faut prendre soin, par l'activité physique, en buvant suffisamment d'eau (au minimum un litre par jour pour faciliter le travail des reins), par une bonne hygiène alimentaire (se méfier en particulier des régimes hyper-protéinés qui font travailler les reins à outrance).

Sensibiliser les parents et les plus jeunes

Prévenir l'insuffisance rénale dès l'enfance consiste à mettre en place deux stratégies complémentaires. Il s'agit d'abord d'informer les parents sur les facteurs de risque de l'insuffisance rénale afin de les inciter à avoir une vigilance particulière vis-à-vis de leurs enfants. Ainsi, dans le cas d'une maladie rénale d'origine génétique, comme la polykystose, s'il existe dans vos antécédents familiaux des cas de diabète ou d'hypertension, si l'enfant avait un petit poids de naissance (2,5 kilos ou moins), il convient d'évoquer le sujet avec votre médecin.

Prévenir dès l'enfance, c'est aussi éduquer les plus jeunes à l'importance d'avoir de bonnes habitudes de vie pour prendre soin de ses reins. Ainsi, depuis 2006, notre association diffuse un fascicule à destination des enfants pour leur apprendre à connaître le rôle et les fonctions principales du rein et comment le protéger. Baptisée "Jules", la mascotte de cette opération de sensibilisation apprend ainsi aux enfants à distinguer les bonnes et mauvaises habitudes de vie, celles dont il faut se méfier si l'on veut préserver la bonne santé de ses reins (cf. dessin ci-contre). Partout en France, des bénévoles de la FNAIR sont allés – non sans difficulté – à la rencontre des enfants, dans les écoles et collèges pour évoquer avec eux les maladies rénales, au travers du personnage "Jules". La FNAIR se félicite que le thème des enfants ait été choisi cette année pour la Journée mondiale du Rein – et donc repris dans le cadre de notre Semaine Nationale du Rein – car nous sommes depuis longtemps convaincu qu'au-delà des dépistages et de la sensibilisation des populations à risque, une prévention véritable passe aussi par une éducation à la santé.



Roger Charlier
Président de la FNAIR



* Chiffres du rapport REIN 2013

** Insuffisance rénale chronique chez l'enfant. M. Broyer. EMC (Elsevier SAS, Paris), Pédiatrie, 4- 084 – D- 25, 2006