

L'obésité : un problème de taille !



vous trouverez des bénévoles, prêts à vous parler des maladies rénales (qui touchent 3 millions de personnes en France), des néphrologues mais aussi des diététicien(ne)s et nutritionnistes, qui sont là pour vous aider, au travers de leurs conseils, à améliorer votre équilibre alimentaire.

Se faire dépister pour mieux protéger ses reins

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. Les précédentes éditions des Semaines Nationales du Rein ont permis à de nombreuses personnes s'étant faites dépister d'aller consulter un néphrologue (environ 10 % des personnes dépistées). Le thème de cette année met en particulier l'accent sur l'importance de maintenir un bon équilibre nutritionnel pour préserver son capital néphronique. Les néphrons sont ces minuscules unités fonctionnelles (leur nombre est estimé à 1 million par rein) au sein desquelles s'effectue la filtration du sang et l'élaboration de l'urine. Malheureusement, une maladie qui ne serait pas détectée à temps peut les détruire de manière irréversible. **Bien manger et faire du sport permet de préserver la bonne santé de vos reins.** C'est aussi en diffusant et en répétant ce message simple que l'on peut parvenir à lutter, en amont, contre l'augmentation annuelle (+ 2 % / an) du nombre de personnes en insuffisance rénale chronique. En la matière, rien n'est inexorable, il n'y a pas de fatalité !

" **R**ein et obésité : un mode de vie sain pour des reins en bonne santé". Avec ce slogan (que nous partageons avec la Journée Mondiale du Rein), notre Semaine Nationale du Rein a voulu pointer du doigt un problème grandissant dans nos sociétés. En octobre 2016, une étude publiée dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire révélait qu'en France, 56 % des hommes et 40 % des femmes souffraient de surpoids ou d'obésité. Or, l'on sait depuis longtemps que l'hypertension artérielle et le diabète sont liés à l'excès de masse grasse et que ces deux pathologies sont responsables à elles-seules de près de la moitié des cas d'insuffisance rénale chronique.

Depuis une dizaine d'années, nous avons aussi la preuve que, même si l'on n'est pas diabétique ou hypertendu, l'obésité est à elle-seule un facteur d'atteinte rénale. Il nous faut finalement retenir et diffuser largement une information simple et marquante : **les personnes obèses ont deux fois plus de risque que les autres de souffrir d'insuffisance rénale.**

Dépister, une nécessité

Déjà en 2012, dans un guide de recommandations, la Haute Autorité de Santé – HAS – préconisait un dépistage annuel de la fonction rénale des personnes obèses. La Semaine nationale du Rein, qui propose chaque année et sur tout le territoire, des dépistages anonymes et gratuits, est l'occasion parfaite pour le public en surpoids, obèse ou simplement désireux de recueillir de l'information, de se diriger du 4 au 11 mars 2017 vers l'un des stands de la FNAIR. Sur place,

Roger Charlier
Président de la FNAIR

