

Du 3 au 10 mars 2018 : la Semaine nationale du Rein bat son plein

Un Français sur 10 est concerné par une maladie rénale. Afin de sensibiliser le plus grand monde à ces pathologies, France Rein organise la Semaine nationale du Rein. Cette 13^e édition proposera cette année encore des dépistages anonymes et gratuits sur tout le territoire français.

Les femmes au cœur de l'événement

« *Le Rein et la santé de la femme* », telle est la thématique de cette Semaine Nationale du Rein, qui sera déclinée au travers de rencontres et colloques organisés dans le réseau France Rein.

Bien que moins touchées que les hommes par l'insuffisance rénale (elles représentent 40 % des personnes en insuffisance rénale chronique terminale), les femmes atteintes d'IRC ont des problèmes qui leur sont spécifiques :

- la fertilité est souvent fortement perturbée,
- la grossesse présente des risques de complications lorsque la femme est dialysée ([cf. notre fiche pratique](#)),
- Bien que moindres, les risques sont également présents lorsque la femme enceinte est greffée ([cf. fiche n°9](#))
- Certaines infections urinaires (entraînant l'apparition d'un calcul dit d'infection) peuvent conduire à l'insuffisance rénale chronique. Or l'on sait qu'une femme sur deux sera un jour confrontée à une cystite au cours de sa vie. Même si la part d'insuffisances rénales chroniques causées ou favorisées par une infection urinaire reste faible (1 à 2 %) il est difficile de se dire que **certains facteurs de risque évitables peuvent conduire à la disparition irréversible de toute fonction rénale.**

La Semaine Nationale du Rein reste l'occasion, pour les femmes comme pour les hommes, de se faire dépister et de vérifier le bon fonctionnement de leurs reins. En cas d'anomalie, ce dépistage peut permettre une **prise en charge précoce**. La Semaine nationale du Rein vise aussi plus largement à **sensibiliser le grand public** aux problématiques relatives aux maladies rénales.

Rendez-vous sur www.francerein.org pour connaître, région par région, la liste des actions mises en œuvre et des centres d'accueil.

Pourquoi de faire dépister ?

La maladie rénale est dite « silencieuse » car elle ne se manifeste par aucun symptôme perceptible. C'est généralement à un stade très avancé de la maladie que l'on se rend compte que l'on est malade. Aujourd'hui en France, plus d'un tiers des personnes entrent en traitement de suppléance, en urgence, greffe ou dialyse*.

Un dépistage précoce permet une prise en charge appropriée qui ralentira, voire stoppera, l'évolution vers une insuffisance rénale dite « terminale » (lorsque les reins ne fonctionnent plus du tout). Or encore chaque année, environ 11 000 personnes (+2 % /an) apprennent qu'elles souffrent d'une insuffisance rénale chronique. Le coût humain de l'insuffisance rénale chronique, en termes de qualité de vie, et son coût financier pour la communauté (l'Assurance-maladie avait établi ce coût à plus de 4 milliards en 2007) sont gigantesques. **La Semaine nationale du Rein est donc plus que jamais nécessaire.**

QUELQUES CHIFFRES

En 2015* en France, **11 000** personnes sont arrivées au stade dit « terminal » de l'insuffisance rénale et ont dû débuter un traitement de suppléance.

Environ **46 000** personnes sont dialysées ; **36 000** personnes sont greffées.

* Données du registre REIN au 31/12/2015

Comment prendre soin de ses reins ?

- Avoir une alimentation équilibrée permet d'éviter le surpoids. L'obésité est un facteur qui favorise la maladie rénale.
- Lutter contre la sédentarité grâce à une activité physique adaptée à son âge.
- Boire la quantité d'eau adaptée à ses besoins (au moins 1,5 litre par jour) répartie sur la journée, afin de faciliter le travail de vos reins.
- Arrêter de fumer.
- Ne mangez pas trop salé car l'excès de sel favorise l'hypertension. Attention à la surconsommation de plats tout prêts du commerce
- Attention aux substances qui peuvent être toxiques ! L'aspirine, les anti-inflammatoires non-stéroïdiens comme l'ibuprofène peuvent être toxiques pour le rein lorsqu'ils sont utilisés à forte dose ou à long terme. N'abusez pas des laxatifs et des diurétiques. Evitez les herbes dites « soignantes » et plus généralement tout produit dont la composition n'est pas clairement identifiée. L'excès de protéine (oeuf, viande, poisson) « fatigue » le rein et, à terme, l'abîme. Méfiez-vous donc des régimes hyper-protéinés.

A propos de France Rein



Créée en 1972, France Rein est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1991, qui représente les 80 000 personnes dialysées et greffées du rein que compte la France. Afin d'améliorer la qualité de la vie et des soins des personnes souffrant d'insuffisance rénale, les actions que mène France Rein s'organisent à plusieurs niveaux :

- Prévenir l'évolution de la maladie rénale, en informant, en dépistant et en encourageant la recherche médicale afin de réduire le nombre de personnes entrant chaque année en traitement de suppléance.
- Influencer les pouvoirs publics dans la définition des politiques de santé. Faire reconnaître la maladie rénale comme un enjeu de santé publique majeur.
- Améliorer la qualité de vie et de traitement des patients, en les aidant à construire leur projet de vie avec la maladie, soutenir leurs proches.

France Rein déploie ses actions dans toute la France, à travers son réseau solidaire d'associations régionales animées par plus d'un millier de bénévoles et représentants élus. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.francerein.org

Contact Presse

Romain Bonfillon : r.bonfillon@francerein.org / Tél : 01 75 43 65 12 - 06 24 09 23 07

