

## Qu'est-ce que la maladie rénale ?

Il s'agit d'un dysfonctionnement des reins. De nombreuses maladies, comme le diabète ou l'hypertension, abîment les reins. Cela signifie qu'ils perdent progressivement leurs fonctions et sont de moins en moins efficaces dans l'organisme.

## Quels sont les symptômes de cette maladie ?

La maladie rénale est une maladie silencieuse, les symptômes apparaissent seulement à un stade très avancé de la maladie.

### Ils peuvent se manifester par

*une fatigue et/ou un affaiblissement*

*un essoufflement*

*des nausées, une perte d'appétit*

*une hypertension artérielle, des pieds ou des mains enflés*

*Des démangeaisons et/ou des crampes*

**Vous devez signaler l'apparition de ces symptômes à votre médecin.**



Maladie Rénale Chronique

# SI VOUS PRENIEZ SOIN DE VOS REINS ?

**Pour toute information complémentaire**

Tél. 03 62 28 8000



351 rue Ambroise Paré - 59120 LOOS  
Tél. 03 62 28 8000 - Fax 03 62 28 8001  
mrc@santelys.fr  
[www.santelys.fr](http://www.santelys.fr)



ANN-DIA-417 V02 - V2026/03





## À quoi servent les reins ?

Les reins ont de multiples fonctions :



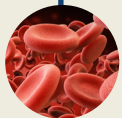
Élimination de l'eau et des toxines



Filtration du sang et équilibre des sels minéraux



Régulation de la tension artérielle



Sécrétion de l'erythropoïétine (EPO) qui stimule la production de globules rouges



Transformation de la vitamine D qui renforce les os

# Quelques conseils pour prendre soin de vos reins



**Avoir une alimentation équilibrée**

*Limiter le sel et consommer des protéines raisonnablement*



**Pratiquer une activité physique régulière**

*(marche, jardinage...)*



**S'hydrater de manière adaptée**



En mettant en place ces règles hygiéno-diététiques, vous prenez soin de vos reins au quotidien !



**Arrêter de fumer**



**Bien suivre le traitement qui vous est prescrit**

*Par exemple, les Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens sont contre-indiqués en cas de maladie rénale*



**Surveiller votre poids et votre tension artérielle régulièrement**