

PRÉCIEUX ET SILENCIEUX: COMMENT PRENDRE SOIN DE VOS REINS POUR ÉVITER LA DIALYSE

BIEN QU'ILS ASSUMENT DES FONCTIONS VITALES DANS L'ORGANISME, LES REINS SONT DES ORGANES MAL CONNUS ET LES MALADIES QUI LES AFFECTENT RESTENT LONGTEMPS SILENCIEUSES. IL EST DONC IMPORTANT DE PRÉVENIR L'INSUFFISANCE RÉNALE, DE LA DÉPISTER ET DE LA TRAITER, AFIN D'ÉVITER QU'ELLE ATTEIGNE LE STADE TERMINAL ET QU'ELLE NÉCESSITE LE RECOURS À LA TRANSPLANTATION OU À LA DIALYSE. C'EST CE QU'ONT SOULIGNÉ LE DR ANNE CHERPILLOD ET LE DR DAVID FUMEAUX, SPÉCIALISTES EN MÉDECINE INTERNE ET NÉPHROLOGIE, LORS DE LA CONFÉRENCE PUBLIQUE ORGANISÉE PAR HIRSLANDEN, LE 12 SEPTEMBRE 2018, À L'HÔTEL ALPHA PALMIERS À LAUSANNE.

SITUÉS DE PART ET D'AUTRE DE LA COLONNE VERTÉBRALE, À L'ARRIÈRE DE LA CAVITÉ ABDOMINALE, LES REINS SE TROUVENT À LA HAUTEUR DES DERNIÈRES VERTÈBRES DORSALES ET DES PREMIÈRES LOMBAIRES - ET NON TOUT À FAIT AU BAS DU DOS, COMME ON LE PENSE SOUVENT - A RAPPELÉ LE DR DAVID FUMEAUX, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE INTERNE ET EN NÉPHROLOGIE.

CES PETITS ORGANES DE 10 À 12 CM DE LONGUEURS ONT COMME PREMIÈRE FONCTION D'ÉLIMINER LES DÉCHETS QUI SONT RELÂCHÉS TOUS LES JOURS DANS NOTRE SANG, EN LES CONCENTRANT DANS L'URINE. SANS EUX, NOTRE ORGANISME S'INTOXIQUERAIT. MAIS LEUR RÔLE NE S'ARRÊTE PAS LÀ. ALORS QUE NOTRE CORPS EST EXPOSÉ À DES CHANGEMENTS EXTÉRIEURS (VARIATIONS DE LA TEMPÉRATURE ET DES APPORTS DE L'ALIMENTATION NOTAMMENT), ILS ADAPTENT EN PERMANENCE L'ÉLIMINATION DE L'EAU, DU SEL ET DES MINÉRAUX, POUR MAINTENIR LA COMPOSITION DU SANG AUSSI STABLE POSSIBLE.

SANS COMPTER QU'ILS SECRÈTENT DES HORMONES COMME L'ÉRYTHROPOÏÉTINE (LA FAMEUSE EPO) QUI, LORSQUE LE CORPS MANQUE D'OXYGÈNE, ENVOIE UN SIGNAL À LA MOELLE OSSEUSE POUR QU'ELLE FABRIQUE DES GLOBULES ROUGES EN PLUS GRAND NOMBRE. ILS PRODUISENT ÉGALEMENT LA FORME ACTIVE DE LA VITAMINE D3, NÉCESSAIRE À LA MINÉRALISATION DES OS, AINSI QUE LA RÉNINE, UNE ENZYME INDISPENSABLE À LA RÉGULATION DE LA TENSION ARTÉRIELLE.

LES REINS LUTTENT CONTRE LA DÉSHYDRATATION

Notre corps est composé de 50 à 70% d'eau dont nous perdons tous les jours une certaine quantité par la respiration, la transpiration et les urines. Les reins s'adaptent à la situation : lorsque nous manquons du précieux liquide, ils éliminent le moins d'urine possible. Ils travaillent alors beaucoup et les urines sont concentrées, donc foncées, et si la déshydratation se prolonge, elle conduit à une souffrance rénale qui est parfois irréversible.

180 LITRES PAR JOUR DE SANG FILTRÉ

Les reins sont connectés au réseau sanguin et au reste du système urinaire - bassinets et uretères (qui transportent l'urine), vessie (qui la stocke) et urètre (qui l'élimine).

Leur structure est complexe. Ils renferment entre 800'000 et 1 million de petites unités, les néphrons, répartis sur les deux reins et qui travaillent en parallèle pour filtrer les déchets. Le nombre de néphrons nous est donné à la naissance et nous en possédons une réserve - ce qui est utile car, à partir de 40 ans, nous en perdons quelques-uns chaque année.

180 litres de sang sont filtrés chaque jour par les reins, a précisé le Dr David Fumeaux. Une fois formée par filtration du sang dans les glomérules, l'urine primitive circule dans les canaux qui assurent la récupération des éléments dont le corps a besoin et l'élimination finale des déchets. Grâce à ces mécanismes, les reins ajustent en permanence la quantité d'eau, de sodium (qui influe sur la pression artérielle), de calcium et autres minéraux, ainsi que le taux d'acidité de l'organisme (ce qui permet à notre sang de ne jamais être acide).

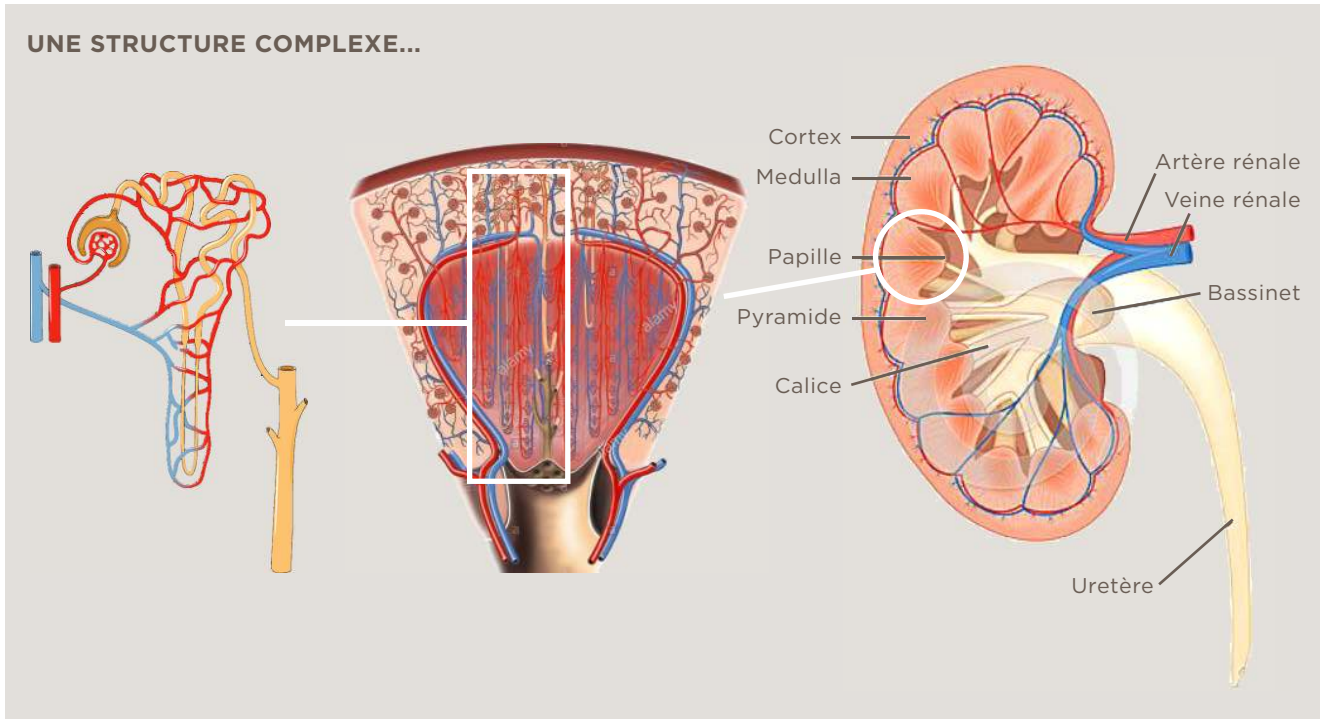


FIGURE 1 – Les reins: une structure complexe

Les deux reins renferment entre 800'000 et 1 millions d'unités, les néphrons, qui filtrent en parallèle 180 litres de sang par jour.

MESURE DE LA FONCTION RÉNALE

Pour s'assurer du bon fonctionnement des reins, on mesure le taux de créatinine dans le sang. Cette substance produite par les muscles est filtrée par les glomérules, puis éliminée dans les urines. Si sa concentration sanguine est trop élevée, cela signifie que le rein l'élimine mal et

qu'il y a une insuffisance rénale. Cet examen est complété par une analyse urinaire (permettant de détecter des anomalies qui sont le reflet de dommages dans les reins) et par une mesure de la pression artérielle (l'hypertension pouvant être la conséquence ou la cause d'une maladie rénale).

FACTEURS DE RISQUE

Les patients les plus vulnérables face à l'insuffisance rénale sont ceux qui sont hypertendus, diabétiques, obèses, qui ont déjà eu des problèmes urologiques ou des infections urinaires et des calculs rénaux à répétition, a précisé le Dr Anne Cherpillod, spécialiste en médecine interne et en néphrologie. Ceux aussi qui appartiennent à une famille dont plusieurs membres ont souffert de problèmes rénaux, qui prennent de nombreux médicaments ou qui ont recours à l'automédication à haute dose ou de

manière prolongée, et enfin les personnes de plus de 40 ou 50 ans.

C'est pourquoi, pour dépister un problème rénal, le généraliste interroge son patient sur son histoire familiale, contrôle sa tension artérielle et son poids, analyse son urine avec des bandelettes urinaires et lui fait une prise de sang pour mesurer son taux de créatinine. Tous ces examens lui permettent d'évaluer la fonction rénale.

DIVERSES PATHOLOGIES RÉNALES

Différentes maladies peuvent affecter les reins. Ce sont principalement la néphropathie diabétique, la néphropathie hypertensive, les maladies urologiques (séquelles d'anomalies anatomiques congénitales ou acquises), ainsi que les maladies rénales dites kystiques, inflammatoires ou génétiques - ces deux dernières catégories sont plus rares.

Le traitement consiste à prendre en charge, lorsqu'il existe, le problème sous-jacent (diabète, hypertension ou trouble urologique - comme la

prostate). Dans les autres cas, les néphrologues utilisent des médicaments néphroprotecteurs (qui visent à protéger les reins contre les mécanismes d'autodestructions des néphrons) et immunosupresseurs (comme la cortisone). Ils disposent par ailleurs d'une nouvelle thérapie (le Tolvaptan) pour traiter la polykystose de type 1. Ils incitent enfin leurs patients à modifier leur mode de vie, notamment en adoptant un régime alimentaire équilibré qui permet de freiner le déclin rénal.

TRANSPLANTATION OU DIALYSE

Quand l'insuffisance rénale est en phase terminale, la seule solution consiste à remplacer les reins.

Cela peut se faire à l'aide d'une transplantation d'un rein sain prélevé sur un donneur décédé ou vivant - au CHUV, a précisé le Dr Anne Cherpillod. La moitié des greffes pratiquées entrent dans cette dernière catégorie. Cette intervention augmente la qualité de vie du patient, diminue sa morbidité cardiovasculaire et accroît son espérance de vie. Toutefois, elle lui impose de prendre des médicaments anti-rejet pendant tout le reste de sa vie et l'expose à des risques oncologiques et infectieux accrus.

Les personnes qui ne sont pas éligibles pour la transplantation ou qui sont en attente d'une greffe doivent avoir recours à la dialyse. Dans ce domaine, il existe deux manières de procéder. La première est l'hémodialyse, qui consiste à prélever le sang du patient, à le filtrer en le faisant passer dans un rein artificiel, puis à le réinjecter dans son organisme. Cette opération nécessite de se rendre, trois fois par semaine, dans un centre de dialyse.

FIGURE 2 - L'hémodialyse
Cet appareil est un rein artificiel : il filtre le sang du patient qui, une fois épuré, est réintroduit dans son organisme.



L'alternative est la dialyse péritonéale qui utilise comme filtre le péritoine (membrane qui entoure les viscères). Par l'intermédiaire d'un cathéter branché dans le ventre, on fait circuler à plusieurs reprises un liquide que l'on laisse stagner dans le ventre quelques heures avant de l'éliminer. Ce procédé est plus lent que le précédent et il doit être répété quotidiennement, mais il a l'avantage de pouvoir être pratiqué à domicile, par exemple la nuit, ce qui permet au patient de mener normalement ses activités pendant la journée.

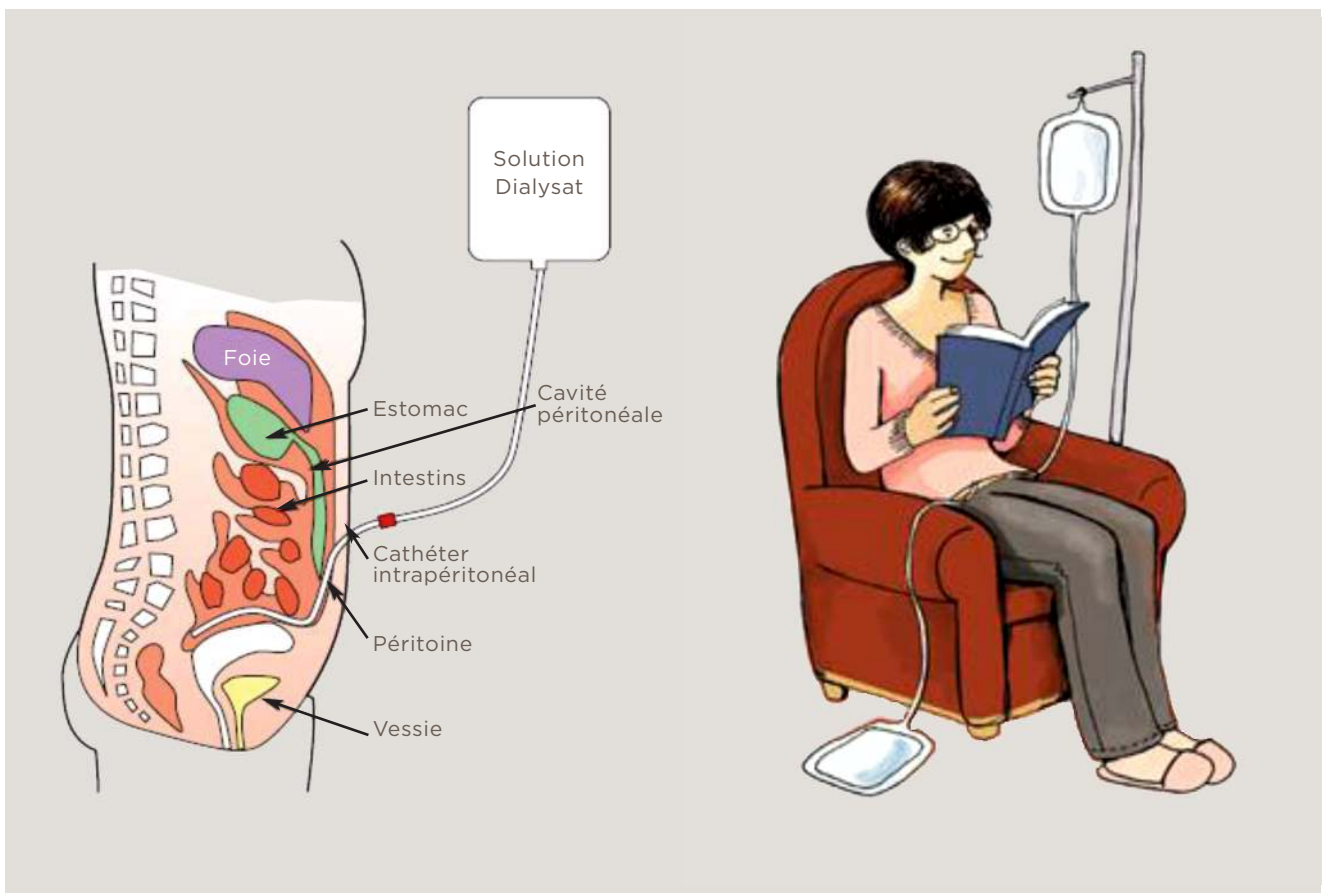


FIGURE 3 - La dialyse péritonéale

Cette forme de dialyse, qui se fait à domicile, consiste à faire circuler un liquide que l'on laisse stagner quelques heures dans le ventre du patient où il est filtré par le péritoine (membrane entourant les viscères).

LES 8 RÈGLES D'OR DE LA PRÉVENTION

Afin d'éviter d'en arriver là, mieux vaut prévenir l'insuffisance rénale « en faisant preuve de bon sens et en prenant de bonnes résolutions, qui doivent être suivies sur le long terme », a précisé la néphrologue.

LA PRÉVENTION PASSE PAR 8 RÈGLES D'OR

1. Avoir une activité physique régulière
2. Contrôler régulièrement sa glycémie
3. Surveiller sa tension artérielle
4. Manger sainement et surveiller son poids (adopter un régime alimentaire riche en fruits et légumes, mais limité en sucres raffinés et en sel - moins de 6 g par jour - et consommer des protéines en quantités raisonnables)
5. Maintenir un apport en liquide adéquat (c'est-à-dire boire selon sa soif, ni trop ni trop peu et en n'oubliant pas de manger et, en cas de calculs rénaux, consommer plus de 2 litres d'eau par jour)
6. Ne pas fumer
7. Ne pas consommer des médicaments en vente libre de façon régulière sans supervision médicale
8. En présence de facteurs de risque connus (diabète, hypertension, antécédents familiaux, âge), faire contrôler sa fonction rénale.

Quant à l'alcool, il n'est pas toxique pour le rein.

L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE

HIRSLANDEN LAUSANNE

CLINIQUE BOIS-CERF

AVENUE D'OUCHY 31

CH-1006 LAUSANNE

T +41 21 619 69 69

F +41 21 619 68 25

CLINIQUE-BOISCERF@HIRSLANDEN.CH

HIRSLANDEN LAUSANNE

CLINIQUE CECIL

AVENUE RUCHONNET 53

CH-1003 LAUSANNE

T +41 21 310 50 00

F +41 21 310 50 01

CLINIQUE-CECIL@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE