



Vivre avec une fonction rénale réduite

6e édition



Là pour vous aider

Votre équipe soignante, comprenant entre autres un fournisseur de soins primaires, un néphrologue (spécialiste des reins), un diététiste, du personnel infirmier praticien, du personnel infirmier clinique, un pharmacien et un travailleur social, peut vous aider à planifier vos soins, répondre à vos questions et vous recommander les ressources dont vous et votre famille avez besoin.

La Fondation du rein est également là pour vous fournir des renseignements, du matériel éducatif, de l'aide financière à court terme, un soutien par les pairs et plusieurs autres programmes et services.

Il existe des divisions et des bureaux régionaux de la Fondation du rein dans tout le Canada. Consultez notre site Web rein.ca ou composez le 1 800 361 7494 afin d'accéder à la liste complète et vous informer de ce qui est offert dans votre région.

La Fondation du rein vous propose également la plateforme Cuisine et santé rénale (cuisineetsanterenale.ca), un site interactif qui regroupe des recettes adaptées aux besoins des personnes atteintes de maladies rénales, des plans de repas, des renseignements sur les régimes alimentaires et des forums de discussion. De plus, le réseau social **Rein Réseau** destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale est disponible à reinreseau.ca.

Droit d'auteur pour le texte © 2022
La Fondation canadienne du rein
Images utilisées avec l'autorisation d'Adobe
Stock, Getty Images, iStock.com et
Shutterstock.com

Le (s) modèle (s) sont une représentation de
personnes atteintes de maladie rénale.

N° de réf. : ED-LWKDBOOK1-FRE-22

rein.ca

Vivre avec une fonction rénale réduite





Mes renseignements personnels

Nom

Adresse

Numéro(s) de téléphone

Courriel

Numéro d'assurance-maladie

Fournisseur de soins primaires

Néphrologue

Infirmière en néphrologie

Diététiste en néphrologie

Pharmacien en néphrologie

Travailleur social en néphrologie

Nom et numéro de téléphone du décideur substitut

Merci

La publication de ce manuel est rendue possible grâce aux dons de particuliers, d'entreprises et de fondations. Nous remercions les commanditaires suivants qui ont apporté un soutien financier sans restriction à ce manuel:

AstraZeneca Canada Inc.

Janssen Inc.

Médicaments novateurs Canada

Otsuka Canada Pharmaceutique

Sanofi Genzyme



Table des matières

Introduction 8



Chapitre 1 – Le fonctionnement des reins 11

Que font les reins? 12

Pourquoi les reins sont-ils si importants? 15

Résumé 16



Chapitre 2 – La maladie rénale 17

Qu'est-ce que la maladie rénale chronique? 18

Comprendre la maladie rénale chronique 19

Fonction rénale, symptômes et traitements 20

Facteurs de risque de la maladie rénale chronique 21

Quelles sont les causes de maladie rénale chronique? 22

Autres causes de maladie rénale 23

Résumé 25



Chapitre 3 – Soins et gestion de la santé rénale 26

Partie 1 : Favoriser la santé de vos reins 27

Bâtir un réseau de soutien 28

Faire de l'exercice physique 28

Être un membre actif de votre équipe soignante 30

L'équipe soignante 31

Ressources en ligne 33

Résumé 34

Partie 2 : Conseils pour gérer la santé de vos reins 34

Autres problèmes médicaux 34

Résumé 39



Chapitre 4 – Gestion des médicaments et santé rénale 40

Médicaments couramment utilisés 41

Conseils généraux pour la gestion des médicaments 42

Couverture du coût des médicaments 45

Médicaments et produits à éviter 46

Vaccins 48

Résumé 49



Table des matières



Chapitre 5 – Alimentation et santé rénale	50
Adopter de nouvelles habitudes	51
Opter pour des portions limitées de protéines	52
Envisager une alimentation à base de plantes	52
Limiter l'apport en sodium à 2 300 milligrammes par jour	52
Éviter les aliments transformés	54
Éviter les additifs de potassium	55
Quand consulter un diététiste?	56
Résumé	56



Chapitre 6 – Établissement d'un plan de soins personnalisé	57
Ce que vous pouvez faire	58
Passer à l'action	58
Se préparer aux rendez-vous médicaux	59
Se fixer des objectifs personnels	60
Résumé	60
Mon carnet personnel	61



Chapitre 7 – Si vos reins font défaut	73
Insuffisance rénale	74
Résumé	75



Glossaire	76
Médicaments	83

Introduction

De quoi traite ce manuel?

Un diagnostic de maladie rénale peut être accablant et est souvent complètement inattendu. Il soulève aussi plusieurs questions : « *Qu'est-ce que la maladie rénale? Qu'est-il arrivé pour que je sois atteint d'une maladie rénale? Je n'ai même pas de symptômes! Combien de temps mes reins tiendront-ils? Que puis-je faire pour maintenir mes reins dans le meilleur état possible? Vais-je devoir subir la dialyse? Aurai-je besoin d'une greffe?* »

De nombreuses personnes au Canada sont atteintes d'une maladie rénale chronique. Cependant, la plupart d'entre elles ne le savent pas et ne sont donc pas en mesure de protéger leur fonction rénale résiduelle. Si votre médecin vous a dit que votre fonction rénale s'est détériorée et que vous en êtes aux premiers stades de la maladie rénale chronique, ces renseignements devraient vous être utiles ainsi qu'à votre famille. En utilisant ce manuel et en travaillant avec votre équipe soignante, vous apprendrez à prendre soin de vous et à gérer votre santé rénale. Vous pourrez peut-être même retarder ou prévenir les symptômes d'insuffisance rénale, ainsi que prévenir ou réduire le risque d'autres complications, telles qu'une maladie cardiaque.

Ce manuel a pour but de fournir l'information dont vous avez besoin pour prendre votre santé en main. Vous y trouverez de l'information sur les reins et leur fonctionnement, les stades de la maladie rénale chronique, les mesures que vous pouvez prendre pour préserver l'état actuel de votre fonction rénale et des moyens pour vous aider à maintenir un mode de vie sain. Les renseignements et les suggestions qui y sont présentés sont d'ordre général; vous devez toujours consulter des professionnels de la santé pour une évaluation et un plan de traitement qui répondent à vos besoins individuels.

Ce manuel, préparé par La Fondation du rein, est offert gratuitement à toute personne au Canada ayant reçu un diagnostic de maladie rénale. D'autres personnes peuvent aussi en obtenir un exemplaire pour une somme modique en communiquant avec le bureau de La Fondation du rein de leur région. Les coordonnées et une version électronique de ce manuel sont accessibles sur le site Web de la Fondation du rein sur rein.ca.



Ce manuel et d'autres renseignements sur les maladies rénales sont accessibles en ligne sur le site Web rein.ca.

Cette ressource est offerte sur demande en formats accessibles. Il suffit d'en faire la demande à info@rein.ca ou de composer le 1 800 361 7494.

Comment utiliser ce manuel

Des études ont démontré que les personnes qui cherchent eux-mêmes les réponses à leurs questions améliorent leurs résultats en matière de santé en comprenant mieux leur maladie et en participant à la prise de décisions concernant leurs soins.

Ce manuel vous est offert pour vous aider à faire le suivi de vos questions, vous préparer pour à vos rendez-vous, établir des objectifs personnels en santé, et vous encourager à les atteindre afin de mener une vie aussi saine que possible.

- Bien que ce manuel s'adresse d'abord aux adultes vivant avec une fonction rénale réduite, la plupart des renseignements peuvent également être utilisés pour aider les enfants et leur famille.
- Ce manuel offre des outils pour établir des plans d'action et des fiches de contrôle pour noter les renseignements importants sur divers aspects de votre santé et de vos traitements. N'hésitez pas à photocopier ces fiches au besoin ou à en télécharger d'autres copies à partir du site rein.ca.
- Les mots et termes nouveaux ou importants sont écrits en **caractères gras et en italique** quand ils apparaissent dans le manuel pour la première fois. Vous trouverez leur définition dans le glossaire.
- *L'italique* est aussi parfois utilisé pour mettre l'accent sur certains mots ou certaines expressions qui ne figurent pas dans le glossaire.
- Lorsqu'il est question de médicaments, le nom générique (commun) est utilisé, car bien souvent, plusieurs marques sont offertes sur le marché. Cependant, des nom de marques sont parfois donnés à titre d'exemple. Un tableau à la fin du manuel donne aussi des exemples de noms de marques de divers médicaments.
- Partout où vous voyez un code QR, utilisez votre téléphone intelligent pour scanner le code et ouvrir le site web.



Ce manuel est votre ressource de référence; utilisez-le de la manière qui vous convient le mieux. À vous de décider : lisez-le en entier ou allez directement aux chapitres qui vous intéressent; inscrivez vos propres notes dans la marge ou utilisez-le comme référence et relisez des sections à mesure que votre situation évolue. Nous vous encourageons aussi à partager cette ressource avec votre famille, vos amis, vos collègues ou toute autre personne de votre entourage qui souhaiterait en savoir plus sur la maladie rénale chronique pour vous aider et vous soutenir.



Remerciements

Équipe de gestion du projet

D^{re} Joanne Kappel, médecin responsable du dossier, Saskatchewan
Lydia Lauder, directrice nationale des programmes et des politiques publiques,
La Fondation du rein
Mélissa Fontil, coordonnatrice du projet, La Fondation du rein
Janice Melanson, coordonnatrice, La Fondation du rein

Réviseurs

Chantal Boucher, coordonnatrice, La Fondation du rein
D^{re} Marie-José Clermont, réviseur, Québec
Sophie Desjardins, réviseur, Québec
François-René Dussault, représentant des patients, Ontario
Kathy Giangaspero, coordonnatrice des communications, La Fondation du rein
Peggy (Margaret) Gillespie, représentante des patients, Nouvelle-Écosse
Sue Huffman, représentante des membres des familles, Alberta
D^r Scott Klarenbach, néphrologue, Alberta
Corinne MacNab, travailleuse sociale en néphrologie, Ontario
June Martin, diététiste en néphrologie, Ontario
Elizabeth Myles, directrice générale nationale, La Fondation du rein
Randy Spensley, représentant des patients, Colombie-Britannique
Carrie Thibodeau, réviseur, Ontario
Philippe Vincent, coordonnateur, La Fondation du rein
Lori Wazny, pharmacienne en néphrologie, Manitoba

La Fondation du rein tient à remercier toutes les personnes qui, partout au Canada, ont généreusement consacré leur temps et leurs efforts à ce projet. Ce manuel n'aurait pu être réalisé sans leurs encouragements, leurs idées et leur soutien.

La Fondation du rein tient également à remercier tout particulièrement les professionnels de la santé et les personnes qui ont partagé leur expérience vécue, ainsi que tous les autres intervenants à travers le pays pour leur aide précieuse.

Chapitre 1

Le fonctionnement des reins





Les **reins** sont aussi importants pour votre santé que votre cœur et vos poumons. Ils débarrassent votre corps des déchets qui l'encombrent, contrôlent la quantité d'eau et fabriquent des hormones.

Un diagnostic de fonction rénale réduite peut être déroutant et vous pourriez éprouver des difficultés à y faire face. C'est la raison pour laquelle nous vous offrons les ressources et les connaissances dont vous pourriez avoir besoin pour mieux comprendre et gérer votre maladie.

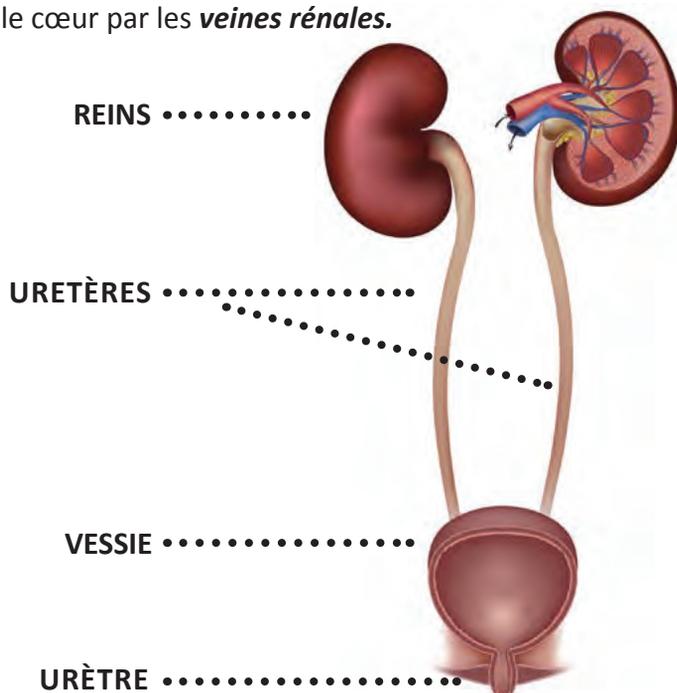
Que font les reins?

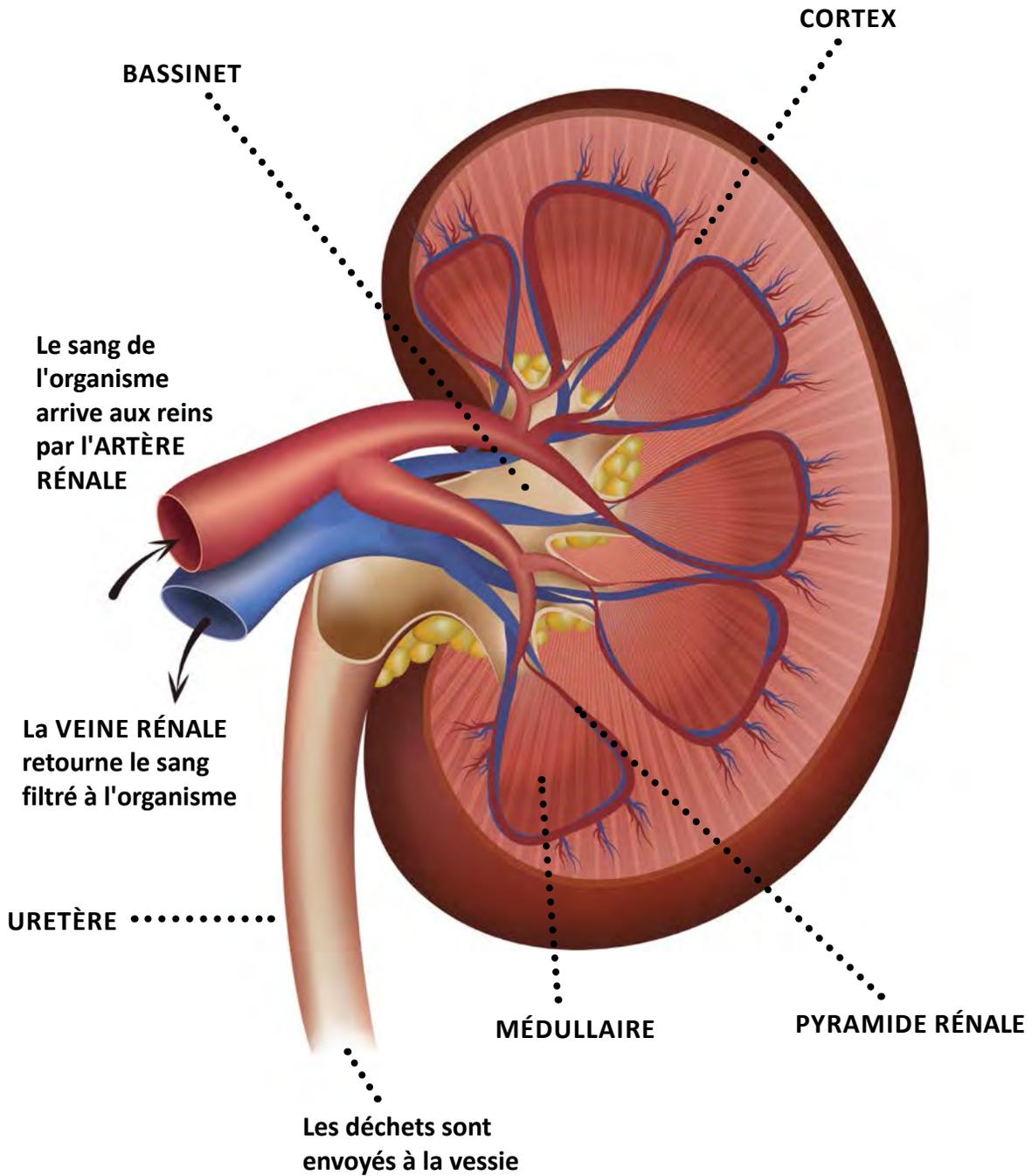
En général nous avons deux reins, un de chaque côté de la colonne vertébrale, sous les côtes inférieures. Ils sont de couleur brun rougeâtre et ont la forme d'un haricot. Chaque rein a plus ou moins la taille de votre poing fermé.

Habituellement les reins sont capables de fournir plus du double de la fonction rénale dont votre corps a besoin pour bien fonctionner. Un rein normal peut augmenter considérablement sa charge de travail : si vous êtes né avec un seul rein ou si l'un de vos reins est blessé ou fait l'objet d'un don vivant, le rein restant peut travailler davantage pour maintenir votre corps en bonne santé.

Voyons leur fonctionnement de plus près.

L'une des principales fonctions des reins est d'éliminer les déchets du sang et de retourner le sang purifié dans le corps. Chaque minute, environ un litre de sang (un cinquième de tout le sang pompé par le cœur) passe dans les reins par les **artères rénales**. Une fois purifié, le sang retourne vers le cœur par les **veines rénales**.





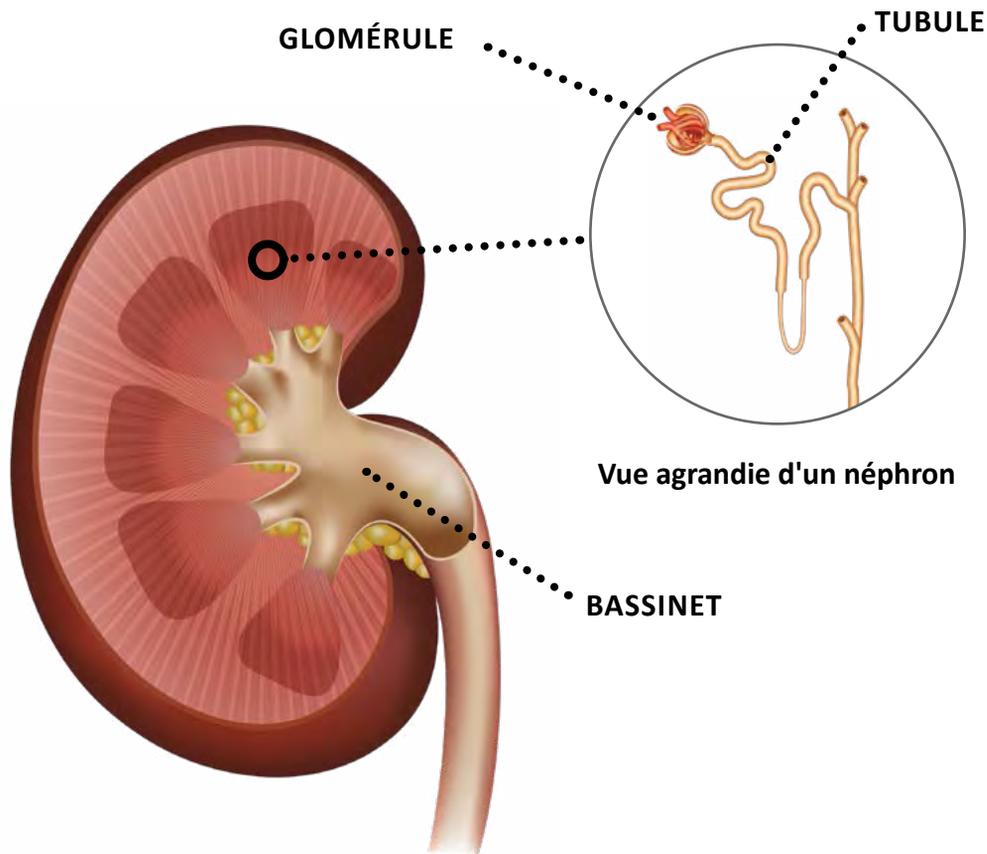
REMARQUES:



Chaque rein contient plus d'un million de très petites unités appelées **néphrons**. Chaque néphron possède un filtre minuscule, le **glomérule**, qui est relié à un **tubule**. L'eau et les déchets sont séparés du sang par les filtres et s'écoulent ensuite dans les tubules. Une grande partie de cette eau est réabsorbée par les tubules et les déchets sont concentrés dans l'urine.

L'urine est recueillie dans les tubules situés dans une sorte d'entonnoir, le **bassinnet du rein**, pour se déverser ensuite par des tubes, les **uretères**, jusque dans la **vessie**. À l'extrémité de la vessie, un tube appelé **urètre** évacue l'urine hors de l'organisme. En général les reins peuvent éliminer de l'organisme entre un et deux litres d'urine par jour, selon la quantité de liquide absorbée.

Mais pourquoi cela est-il si important? Continuons pour le savoir.



REMARQUES:



Pourquoi les reins sont-ils si importants?

Les reins sont importants parce qu'ils remplissent trois fonctions essentielles.

1. Les reins contrôlent la quantité d'eau

Pour bien fonctionner, votre corps doit contenir la bonne quantité d'eau. L'un des rôles importants des reins est d'éliminer l'excès d'eau de l'organisme ou d'en retenir une certaine quantité lorsque le corps en a besoin davantage.

2. Les reins éliminent les déchets et équilibrent les concentrations de sels minéraux dans le corps

Pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, de nombreuses substances dans le sang et d'autres liquides corporels doivent être maintenus à des taux adéquats. Par exemple, le **sodium** (sel) et le **potassium** sont des minéraux qui proviennent de la nourriture. Le corps a besoin de ces minéraux pour rester en santé, mais à certains niveaux. Lorsque les reins fonctionnent correctement, ils éliminent le surplus de sels minéraux, comme le sodium et le potassium, dans l'urine. Les reins aident également à contrôler le taux d'autres sels minéraux tels que le **calcium** et le **phosphate** (qui sont importants pour la solidité des os, la croissance et d'autres fonctions).

Vos reins aident à éliminer les déchets de votre corps, comme l'**urée** et la **créatinine**. L'urée et d'autres déchets se forment lorsque le corps décompose les **protéines**, dont celles qu'on retrouve dans la viande. La créatinine est un déchet produit par les muscles. On observe une augmentation du taux d'urée et de créatinine dans le sang lorsque la fonction des reins diminue. Le taux de créatinine dans le sang est une excellente mesure de la fonction rénale et s'obtient par une simple analyse de sang.

3. Les reins fabriquent des hormones

Les reins en bon état fabriquent également d'importants agents chimiques appelés **hormones**. Ces hormones circulent dans le sang et agissent comme des « messagers » de façon à régulariser la tension artérielle, la fabrication des globules rouges et l'équilibre du calcium dans votre corps.

REMARQUES:



Résumé

Dans cette section, nous avons expliqué le rôle des reins et nous vous avons fourni des renseignements importants sur les reins et leur fonctionnement afin que vous soyez mieux équipé pour protéger et préserver votre fonction rénale. Nous avons appris :

- L'une des principales fonctions des reins est d'éliminer les déchets dans le sang et de retourner le sang purifié au reste de l'organisme.
- En général les reins sont capables d'éliminer entre un et deux litres d'urine par jour, selon la quantité de liquide absorbée.
- Les reins aident à contrôler la quantité d'eau dans votre corps, ainsi que d'autres sels et minéraux importants comme le sodium, le potassium et le phosphate.
- Les reins produisent des hormones qui aident votre corps à fabriquer des globules rouges et à contrôler la tension artérielle.



REMARQUES:

A woman with long, dark hair is sitting by a window, looking out at a lush green landscape. She is holding a white mug of coffee, with steam rising from it. She is wearing a grey tank top and blue jeans. The scene is bright and peaceful.

Chapitre 2

La maladie rénale

**« Je n'oublierai jamais le jour où j'ai reçu le diagnostic de maladie polykystique des reins (PKD). »
- Trevor**



Dans ce chapitre, nous expliquons les facteurs de risque et les causes fréquentes de la maladie rénale, ainsi que les termes médicaux qui s’y rapportent. En savoir plus sur votre état vous aidera à mieux protéger et préserver votre fonction rénale.

Qu’est-ce que la maladie rénale chronique?

La **maladie rénale chronique** est caractérisée par une défaillance des reins ou une diminution de la fonction rénale pendant une période de trois mois ou plus. Les dommages soudains aux reins peuvent provoquer une insuffisance rénale aiguë (IRA); toutefois, dans cette section, nous nous concentrons sur la maladie rénale chronique.

L’analyse de sang et l’analyse d’urine sont deux tests particulièrement utiles pour détecter une défaillance des reins et évaluer leur capacité à éliminer les toxines et les déchets de votre sang.

Analyse de sang

L’analyse de sang permet de mesurer le **taux de créatinine sérique**, qui permet d’évaluer la capacité des reins à filtrer le sang et éliminer les déchets du corps. La créatinine est un déchet qui provient des muscles. Le taux de créatinine augmente à mesure que la fonction rénale se détériore. Une détérioration de la fonction rénale signifie que les reins ne peuvent pas éliminer les toxines et les déchets dans le sang aussi bien que ceux d’une personne ayant une fonction rénale normale.

Un autre moyen de mesurer la fonction rénale est le **débit de filtration glomérulaire (DFG)**. Parfois, le DFG est aussi appelé le **débit de filtration glomérulaire estimé (DFGe)**, et la créatinine sérique ainsi que d’autres facteurs dont l’âge et le sexe sont utilisés pour le calculer. Les glomérules sont de très petits vaisseaux sanguins dans les reins qui aident à filtrer les déchets. Le DFG est une façon de mesurer le fonctionnement des reins en établissant la vitesse avec laquelle les glomérules filtrent les déchets dans le sang. Le DFGe est une façon courante de mesurer la fonction rénale en clinique et peut fournir une approximation du pourcentage de la fonction rénale (de 0 à 100 %).

Analyse d’urine

Une **analyse d’urine** (au moyen d’une bandelette urinaire, trempée dans l’urine) permet de détecter des signes de dommages aux reins, comme la présence de sang et d’une protéine appelée **albumine** dans l’urine. La recherche de sang et de la protéine dans l’urine est utile pour détecter les lésions rénales et établir les risques de détérioration de votre fonction rénale. Le RCA (rapport albumine-créatinine) est le test le plus courant pour détecter la présence de protéines dans l’urine. Les filtres des reins empêchent habituellement cette protéine (albumine) de se retrouver dans l’urine, donc si elle est détectée, il s’agit d’un signe que les filtres des reins sont endommagés. Plus la quantité d’albumine présente dans l’urine est élevée, plus la fonction rénale risque de se détériorer avec le temps.



D'autres analyses de sang, des radiographies, une échographie ou une biopsie des reins (l'insertion d'une aiguille dans le rein pour en prélever un échantillon qui sera analysé sous un microscope) pourraient être nécessaires pour diagnostiquer le type exact de maladie rénale et établir le traitement qui convient.



Comprendre la maladie rénale chronique

Maintenant que vous en savez plus sur les tests de fonction rénale, passons en revue les symptômes et les options de traitements pour les patients atteints d'une maladie rénale chronique.

Trois faits principaux :

1. Une maladie rénale peut être d'intensité légère à grave. Dans certains cas, elle peut aussi entraîner une **maladie rénale de stade avancé** (parfois appelée **insuffisance rénale**).
2. La maladie rénale chronique s'installe souvent lentement et peut se développer pendant quelques années sans l'apparition de signes ou de symptômes. Il est donc possible qu'elle ne soit pas détectée avant qu'elle progresse au point où la fonction des reins se soit grandement détériorée.
3. Heureusement, la plupart du temps, la maladie rénale n'évolue pas jusqu'au stade avancé, surtout si le diagnostic est posé de façon précoce et que les patients peuvent prendre les mesures nécessaires pour préserver l'état actuel de leur fonction rénale.

« Terminal » ne signifie pas que c'est la fin de la vie. Ce terme signifie plutôt que la fonction rénale est rendue à la fin : les reins ne peuvent plus filtrer le sang de façon adéquate. Diverses options de traitements sont offertes lorsque les reins font défaut, dont diverses formes de dialyse, la greffe et le **traitement conservateur**. De plus amples renseignements sur le traitement de l'insuffisance rénale sont présentés dans le manuel *Vivre avec une maladie rénale de stade avancé*.



Le tableau suivant donne un aperçu des étapes, des symptômes possibles et du traitement de la maladie rénale chronique. La proportion de fonction rénale (DFG) qu'il vous reste, vos symptômes, votre état de santé général et d'autres facteurs (tels que la quantité d'albumine dans l'urine) vous aideront, vous et votre équipe soignante, à gérer votre état de santé, à surveiller votre fonction rénale et à établir le type de traitement qui vous convient le mieux.

Votre équipe soignante peut faire référence à différents stades de maladie rénale chronique, chacun représentant un niveau de fonction rénale et de lésions aux reins.

Fonction rénale, symptômes et traitements

	NORMALE	LÉGÈRE	MODÉRÉE	GRAVE	INSUFFISANCE RÉNALE
Fonction rénale	Plus de 60 %*	45 % à 59 %	30 % à 44 %	15 % à 29 %	Moins de 15 %
Symptômes	Aucun symptôme observé.	Aucun symptôme observé.	Pour certaines personnes, les premiers symptômes peuvent comprendre la fatigue, perte d'appétit et des démangeaisons.	Certaines personnes ressentent de la fatigue, ont moins d'appétit et souffrent de démangeaisons.	Les symptômes comprennent la fatigue, des nausées, de l'enflure, de la difficulté à respirer et des démangeaisons.
Options de traitement	Établir la cause et tenter d'y remédier. Surveiller le ratio albumine-créatinine urinaire et le DFGe.	Surveiller le ratio albumine-créatinine urinaire, le DFGe**, la tension artérielle, l'état de santé et le bien-être général. Tenter d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale.	Surveiller le ratio albumine-créatinine urinaire, le DFGe et la tension artérielle. Continuer à essayer d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale. S'instruire sur la maladie rénale chronique et les options de traitement.	Surveiller le ratio albumine-créatinine urinaire, le DFGe et la tension artérielle. Continuer à essayer d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale. Discuter et établir un plan en fonction du choix de traitement : accès à la dialyse, évaluation de l'option d'une greffe rénale ou renseignements sur le traitement conservateur.	Surveiller le ratio d'albumine-créatinine urinaire, le DFGe et la tension artérielle. Continuer à essayer d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale. Entreprendre une dialyse ou établir un plan en vue d'une greffe rénale ou poursuivre un traitement conservateur (selon les symptômes).

* Normal, sauf en cas de maladie sous-jacente, de lésion aux reins ou de présence d'albumine dans l'urine.

** Le DFGe est basé sur le sexe à la naissance et NON PAS sur le genre.

*** Le choix du début de la dialyse dépend d'un grand nombre de facteurs. Vous devez en discuter avec votre équipe soignante.



La quantité de fonction rénale estimée (DFGe) qu'il vous reste, vos symptômes, votre état de santé général et d'autres facteurs (comme le ratio albumine-créatinine urinaire) seront utilisés pour vous aider, ainsi que votre équipe soignante, à faire ce qui suit :

- Gérer votre santé;
- Surveiller votre fonction rénale;
- Établir le type de traitement qui vous convient le mieux.

Parfois, l'insuffisance rénale se déclare subitement, ce qu'on appelle une insuffisance rénale aiguë. Elle est attribuable à une variété de causes dont une infection, une maladie qui s'attaque directement aux filtres des reins, une maladie à une autre partie de l'organisme qui nuit au bon fonctionnement des reins ou à d'autres facteurs. Si l'insuffisance rénale aiguë est très grave, un traitement par dialyse peut être nécessaire en urgence pendant un certain temps mais ici, la fonction rénale se rétablit souvent d'elle-même. L'insuffisance rénale aiguë peut survenir chez les personnes dont la fonction rénale est normale, mais aussi chez les personnes atteintes d'une maladie rénale chronique.

CONSEIL UTILE

Plus d'informations sur la classification de la maladie rénale chronique, le DFGe et le ratio albumine-créatinine urinaire sont disponibles sur rein.ca. Des stratégies pour préserver votre fonction rénale sont présentées dans les chapitres qui suivent.

Facteurs de risque de la maladie rénale chronique

Il existe de nombreux facteurs de risque de la maladie rénale chronique. Certains peuvent être contrôlés, comme le tabagisme, tandis que d'autres ne peuvent l'être, comme le vieillissement. Les voici :

- Diabète
- Hypertension artérielle
- Antécédents familiaux de maladie rénale
- Enfants nés avec des reins qui ne se développent pas adéquatement
- Les personnes autochtones (Premières Nations, Inuit et Métis), les personnes d'origine asiatique, sud-asiatique, océanienne, africaine et antillaise et hispanique.

Il est important de retenir que la maladie rénale chronique peut aussi se manifester chez les personnes qui ne présentent pas de facteurs de risque.



Quelles sont les causes de la maladie rénale chronique?

Il existe plusieurs types de maladies rénales. Certaines maladies rénales se manifestent dès la naissance alors que d'autres apparaissent avec l'âge. Une maladie rénale est souvent associée à un autre problème de santé, notamment le diabète, l'hypertension ou la maladie cardiaque.

La plupart des maladies rénales attaquent les filtres des reins, détériorant leur capacité à éliminer les déchets et l'excès de liquides. Il n'existe pas de traitement pouvant guérir ces maladies, mais il est possible de prévenir une maladie rénale chronique ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale. Ceci est observé particulièrement chez les personnes atteintes de diabète ou d'hypertension, qui sont les principales causes de l'insuffisance rénale.

Le diabète

Le **diabète** est une maladie causée par un manque d'**insuline** dans l'organisme ou son incapacité à utiliser les quantités adéquates d'insuline dont il dispose. L'insuline est une hormone, un très important médiateur chimique pour régulariser le taux de glucose (sucre) dans le sang. L'organisme ne peut fonctionner sans insuline. Les personnes atteintes de diabète doivent donc prendre des médicaments qui aident le pancréas à produire plus d'insuline, ou encore qui aident l'organisme à mieux utiliser l'insuline qu'il produit. Elles peuvent aussi prendre de l'insuline au moyen d'injections ou d'une pompe à insuline.

Malgré la prise d'insuline ou d'autres médicaments, les personnes atteintes de diabète depuis un certain temps risquent souvent de subir des lésions aux petits vaisseaux sanguins, comme ceux qui alimentent les filtres des reins.

CONSEIL UTILE

Recevoir le diagnostic d'une maladie rénale peut être particulièrement accablant. Il peut être difficile de retenir toutes les informations et les résultats des tests au retour à la maison après une consultation médicale. Il est donc préférable que quelqu'un vous accompagne et prenne des notes, pour que vous puissiez vous concentrer sur ce qui est dit et poser des questions.

L'hypertension

Une tension artérielle élevée (aussi appelée **hypertension**) peut entraîner une maladie rénale chronique. L'inverse est également le cas : une maladie rénale chronique induit fréquemment l'hypertension (qui peut ensuite aggraver avec le temps une maladie rénale chronique non contrôlée).



L'hypertension endommage les petits vaisseaux sanguins qui transportent le sang vers les filtres des reins. Une hypertension grave ou de longue durée qui n'est pas traitée entraînera une réduction de la circulation du sang dans les filtres des reins et les endommagera, ce qui peut provoquer une maladie rénale chronique.

Les reins sécrètent aussi une hormone qui aide à contrôler la tension artérielle. Lorsque les reins sont endommagés ou qu'ils ne fonctionnent plus adéquatement, la sécrétion de cette hormone peut augmenter et provoquer de l'hypertension. À son tour, cela peut entraîner une détérioration de la fonction rénale. Il est donc nécessaire de surveiller de près l'hypertension pour éviter la détérioration de la fonction rénale à long terme.

Inflammation des filtres des reins

La **glomérulonéphrite** ou **néphrite** est une maladie qui se déclare lorsque les filtres des reins (glomérules) sont endommagés par de l'inflammation. Les glomérules aident à « nettoyer » le sang. Il existe plusieurs types d'inflammation des filtres (glomérulonéphrite) : certains guérissent sans traitement médical alors que d'autres nécessitent le recours à des médicaments. Il arrive parfois que la glomérulonéphrite ne puisse être traitée avec succès malgré le recours à divers médicaments. Dans ces cas, il peut être nécessaire de recourir à la dialyse si l'inflammation endommage les filtres des reins et les empêche de fonctionner adéquatement.

De nombreux types de glomérulonéphrite sont associés à divers problèmes médicaux, tels que le **lupus érythémateux systémique (lupus)**, la **vascularite** (inflammation des vaisseaux sanguins qui peut survenir sans raison ou à cause d'autres maladies comme l'**hépatite B** ou l'**hépatite C**).

La maladie polykystique des reins

La **maladie polykystique des reins** est la maladie rénale héréditaire la plus répandue. La forme la plus courante (autosomique dominante) est transmise à 50 % des enfants dont un parent est atteint de la maladie. Le terme « polykystique » signifie « plusieurs kystes ». La surface des reins polykystiques est boursoufflée et bosselée en raison de la présence de kystes remplis de liquide. Ces kystes exercent une pression à mesure qu'ils grossissent et peuvent endommager les reins et entraîner une insuffisance rénale. L'évolution de la maladie, la tension artérielle et l'état de santé général des personnes atteintes de cette maladie seront surveillés de près.

Autres causes de maladie rénale

Obstruction des voies urinaires

Toute obstruction (ou blocage) des voies urinaires risque d'endommager les reins. Les obstructions peuvent se produire n'importe où le long des voies urinaires, à partir des reins aux uretères et à la sortie de la vessie. Lorsqu'un blocage survient chez le fœtus durant la grossesse, les reins risquent de ne pas se développer adéquatement, ce qui pourrait entraîner une maladie rénale chronique chez l'enfant. Chez l'adulte, les causes courantes d'une obstruction des voies urinaires peuvent provenir d'une hypertrophie de la prostate, des calculs rénaux ou une tumeur.



Troubles rénaux causés par les drogues ou des médicaments

La consommation de médicaments en vente libre (sans ordonnance) à fortes doses et à long terme, y compris les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, risque d'endommager les reins.

Parfois, même les médicaments d'ordonnance peuvent causer un dysfonctionnement rénal. Les lésions au tissu rénal sont parfois réversibles, mais elles sont permanentes dans d'autres cas. De nombreux médicaments d'ordonnance peuvent être sécuritaires pour les personnes atteintes d'une maladie rénale, à la condition que le médecin modifie la dose (quantité) administrée. Les personnes atteintes d'une maladie rénale doivent toujours s'informer des effets secondaires potentiels des médicaments d'ordonnance auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.

Les drogues illégales comme l'héroïne et la cocaïne, peuvent causer des lésions aux reins.

Calculs rénaux

Un calcul rénal peut se développer lorsque certaines substances chimiques dans l'urine forment des cristaux qui se lient les uns aux autres. Ces cristaux peuvent se transformer en une pierre dont la taille varie d'un grain de sable à celle d'une balle de golf. Les pierres de petite taille peuvent passer sans problème dans les voies urinaires, mais les plus grosses peuvent bloquer l'écoulement d'urine ou irriter la muqueuse des voies urinaires et causer de la douleur ou d'autres symptômes. Dans certains cas, un grand nombre de pierres aux reins qui bloquent les voies urinaires risquent d'endommager les reins et de réduire la fonction rénale.



1 sur 10 Une personne sur 10 au Canada souffre d'une maladie rénale et des millions de personnes sont à risque d'en développer une.

Pour faire une évaluation des risques en ligne et obtenir plus d'informations, consultez le site rein.ca/Evaluation-du-risque (aussi disponible en anglais, en chinois et en pendjabi).

NOTE

L'insuffisance rénale se déclare parfois subitement, ce qu'on appelle une insuffisance rénale aiguë. Elle peut être causée par une infection, une maladie qui s'attaque directement aux filtres des reins ou à d'autres facteurs. L'insuffisance rénale aiguë grave pourrait nécessiter un traitement d'urgence par dialyse pendant quelque temps, après quoi la fonction rénale se rétablit souvent d'elle-même.



Autres causes

D'autres problèmes peuvent toucher les reins. Certains sont de causes génétiques comme le syndrome d'Alport, la **maladie de Fabry** et la **cystinose**. D'autres problèmes sont le cancer du rein, le rein éponge médullaire, la tumeur de Wilms (chez les enfants seulement) et les infections d'origine bactérienne.

Pour en savoir plus sur ces maladies, consultez le site rein.ca ou renseignez-vous auprès du bureau de La Fondation du rein de votre région.

IMPORTANT :

Vous devez toujours vous méfier des médicaments vendus sans ordonnance. Il est recommandé de demander l'avis de votre pharmacien ou de votre équipe soignante en néphrologie avant de prendre des médicaments sans ordonnance et des produits à base de plantes médicinales. Consultez le **Chapitre 4 : Gestion des médicaments et santé rénale** pour plus d'informations.

Résumé

- La plupart du temps, la maladie rénale n'évolue pas jusqu'au stade d'insuffisance rénale, surtout si le diagnostic est posé de façon précoce et que les mesures sont prises pour préserver l'état actuel de la fonction rénale.
- La fonction rénale est mesurée par de simples analyses de sang et d'urine. L'analyse d'urine permet de détecter la présence d'une protéine (l'albumine) et de sang dans l'urine. Une analyse de sang permet d'établir le taux de créatinine, de mesurer la fonction rénale et d'estimer le débit de filtration glomérulaire (DFG), qui permet de calculer le pourcentage de la fonction rénale. Les personnes atteintes de diabète, celles dont la tension artérielle est élevée et celles qui ont des antécédents familiaux de maladie rénale présentent un risque plus élevé de maladie rénale chronique. C'est aussi le cas des personnes d'origine autochtone (Premières Nations, Inuit et Métis), asiatique, sud-asiatique, océanienne, africaine/antillaise et hispanique.
- Le diabète et l'hypertension artérielle sont les principales causes de maladie rénale chronique chez les adultes au Canada. D'autres causes de maladie rénale chronique comprennent l'inflammation des filtres des reins, la maladie polykystique rénale et l'obstruction des voies urinaires.

De plus amples informations sur d'autres causes de maladie rénale chronique sont disponibles sur rein.ca ou auprès du bureau de La Fondation du rein de votre région.

Chapitre 3

Soin et gestion de la santé rénale



« Ce parcours n'est pas facile. Il y a souvent de nombreux obstacles sur la route, mais avec une bonne attitude et un bon réseau de soutien, les patients insuffisants rénaux peuvent réussir à mener une vie heureuse et productive. »

- Michel



Un diagnostic de maladie rénale chronique peut vous affecter sur le plan physique, émotif, social et spirituel. Chaque personne réagit différemment à un diagnostic de maladie rénale, car il peut être difficile de faire face à une maladie chronique qui vous affectera pour le reste de votre vie. La gestion simultanée d'autres problèmes de santé peut également poser un défi. Bien que la fonction rénale change lentement, les reins endommagés et cicatrisés ne guériront pas; il est donc important d'avoir un réseau de soutien solide et d'adopter un mode de vie sain pour bien vivre avec une maladie rénale.

La première section de ce chapitre vous propose des conseils pour favoriser la santé de vos reins, notamment :

- Obtenez l'aide de vos proches
- Restez actif et faites les activités qui vous font du bien
- Soyez un membre actif de votre équipe soignante

La deuxième section de ce chapitre vous propose des conseils pour gérer la santé de vos reins, notamment :

- Identifiez les mesures qui peuvent être prises pour éviter la détérioration de la fonction rénale et empêcher ou ralentir l'insuffisance rénale;
- Apprenez à contrôler d'autres problèmes médicaux actuels;
- Suivez les recommandations en matière d'alimentation et d'habitudes de vie saines.

CONSEIL UTILE

Un diagnostic de maladie rénale peut causer bien des inquiétudes et des soucis. Il peut être utile de formuler vos sentiments par écrit, et d'identifier la personne qui pourrait vous donner du soutien, de l'information et des encouragements.

Partie 1 : Favoriser la santé de vos reins

La santé mentale et la santé physique vont de paire. Cette partie vous aidera à explorer des moyens pour vous soutenir dans votre parcours et mieux maîtriser votre maladie rénale afin de profiter d'une vie active et satisfaisante.



Bâtir un réseau de soutien

C'est une bonne idée de parler de votre maladie rénale aux gens qui vous entourent : votre conjoint(e), des membres de votre famille, des amis proches, un médecin, un travailleur social, un membre de votre paroisse ou toute autre personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise.

Si vous parlez de votre état de santé et exprimez vos émotions franchement, ceux qui vous entourent sauront mieux comment vous aider et vous soutenir. Par ailleurs, vous découvrirez probablement qu'il est bénéfique de partager vos sentiments et de savoir également ce que les autres ressentent.

La Fondation du rein offre un soutien par l'entremise du programme *Entraide-jumelage* disponible sur reinreseau.ca. Ce réseau social en ligne offert en français et en anglais favorise la création de liens entre les membres de la communauté du rein ainsi que le partage d'idées. Il aide à combattre

l'isolement auquel certaines personnes font face lorsqu'elles sont confrontées à une maladie rénale. Cette plateforme comprend du clavardage en direct, des forums, des blogues, des groupes de soutien et des événements. Le programme est offert gratuitement, et vos amis et les membres de votre famille peuvent aussi y participer.

Les sentiments de tristesse, la perte d'appétit, les difficultés à dormir, le manque d'intérêt envers le sexe ou la vie quotidienne sont à surveiller puisqu'ils peuvent être des signes de dépression. Bien qu'il soit normal de se sentir déprimé par moments, parlez-en à votre médecin si cet état d'esprit semble se prolonger pendant plus de quelques semaines.

Faire de l'exercice physique

Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé est de rester en forme. L'activité physique :

- Améliore l'humeur
- Aide à mieux dormir
- Aide à gérer le stress

NOTE

Qu'est-ce qui vous convient le mieux?

- Quelles activités aimez-vous faire?
- Se fixer un objectif est une excellente façon de rester sur la bonne voie.
- Comment ajouter une demi-heure d'exercice à vos activités quotidiennes?
- Tenez à jour un carnet d'activités – félicitez-vous pour le travail accompli et utilisez le carnet pour y noter vos questions et en discuter avec votre équipe soignante.



- Accroît la mobilité
- Permet de rester indépendant plus longtemps

Il est recommandé de faire 150 minutes d'exercice d'intensité modérée (comme la marche, la bicyclette ou la natation) par semaine (ou environ 30 minutes 5 fois par semaine), en plus des activités quotidiennes (telles que le ménage, le jardinage ou les balades avec le chien).

Si la marche ne vous convient pas, des exercices d'étirement sur une chaise avec des bandes élastiques peuvent vous aider à maintenir votre force musculaire. Ce type d'entraînement peut être fait à la maison avec une chaise solide et requiert peu ou pas d'équipement.



Pour faire une demande de soutien par les pairs par téléphone, composez le **1 866 390 7337**, communiquez avec un bureau de La Fondation du rein de votre région, ou faites une demande de soutien par les pairs en remplissant notre formulaire en ligne sur rein.ca.

Pourquoi

Ce n'est pas toujours facile de maintenir son niveau d'activité physique. La seule pensée de bouger pendant 30 minutes peut sembler accablante et bien au-delà de ce que vous faites actuellement. C'est le cas de bien des gens. Ce qui compte, c'est que vous restiez aussi actif que possible pendant toute la journée. Évaluez ce que vous faites actuellement et commencez lentement à en faire un peu plus. Essayez de ne pas rester assis trop longtemps. Vous pourriez commencer par marcher pendant deux minutes jusqu'au bout de l'allée du garage ou même sur place. Vous pouvez aussi faire cinq minutes d'exercices avec des bandes élastiques. Puis, ajoutez 30 secondes ou 1 minute de plus, en respectant vos limites, jusqu'à ce que vous soyez actif tout au long de la journée.



Comment

Faites des activités qui vous plaisent et qui s'appliquent bien à votre situation et à vos besoins. Pour beaucoup de gens, il est plus facile et amusant de faire de l'exercice avec des amis ou en groupe. Informez-vous auprès du bureau de santé publique, du centre communautaire de votre quartier, ou du centre YMCA et YWCA de votre région sur les activités offertes ou les centres ouverts dans votre communauté.

Discuter

Il vaut toujours mieux prévenir votre équipe soignante lorsque vous prévoyez commencer un nouveau programme d'activité physique ou accroître l'intensité de vos exercices actuels. Si vous avez des symptômes (tels que des douleurs articulaires ou musculaires, des douleurs thoraciques, des étourdissements, etc.), n'hésitez pas à consulter votre équipe soignante pour discuter de tout problème ou inquiétude avant de commencer une nouvelle activité. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, les physiothérapeutes autorisés sont d'excellentes ressources pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé et d'activité physique.

Découvrez ce qui vous convient le mieux

Quelles activités aimez-vous faire? Comment intégrer 30 minutes d'exercice à vos activités quotidiennes? Se fixer un objectif est une excellente façon de rester sur la bonne voie. Tenez à jour un carnet d'activités. Félicitez-vous pour le travail accompli et utilisez le carnet pour y noter vos questions et en discuter avec votre équipe soignante.

S'engager à faire des activités avec des amis ou en groupe est également un bon moyen de rester motivé et peut ajouter un volet social agréable à votre activité.

Être un membre actif de votre équipe soignante

Plus vous en saurez sur la maladie rénale et les façons de préserver l'état actuel de votre fonction rénale, plus vous vous sentirez en contrôle et en confiance pour prendre des décisions relatives à votre santé. Pour en savoir plus sur un sujet, demandez à votre équipe soignante de vous remettre des documents d'information que vous pourrez apporter chez vous. Si vous avez des questions sur l'information fournie ou si vous souhaitez d'autres précisions, contactez la clinique ou discutez-en à votre prochain rendez-vous. Les patients peuvent aussi demander les services d'un traducteur pour les aider à naviguer plus efficacement dans le système avec leur équipe soignante.

Le site Web de La Fondation du rein et ce manuel sont aussi de bonnes sources à consulter pour commencer. Certaines divisions de La Fondation du rein offrent des ateliers éducatifs et des séances d'information. Communiquez avec le bureau de La Fondation du rein de votre province pour vous informer des activités à venir. Les coordonnées des divisions et le calendrier des événements sont affichés sur le site Web de La Fondation du rein sur rein.ca.



L'équipe soignante

Vivre avec une maladie rénale peut présenter des défis, mais sachez que vous pouvez compter sur le soutien de votre équipe soignante. L'équipe soignante peut comprendre des néphrologues, du personnel infirmier, du personnel infirmier praticien, un médecin de famille, des diététistes, des travailleurs sociaux, des pharmaciens, des ergothérapeutes et des professionnels en santé mentale. Ils se consacrent tous à vous aider à bien vivre avec une maladie rénale. Pour toute question ou si vous avez besoin d'aide, il suffit de leur en faire part.

Vous

Vous êtes au centre de votre équipe soignante. Personne ne connaît mieux que vous l'impact de votre maladie ou des traitements sur votre vie, votre famille, vos amis, et vous. Votre rôle consiste à en apprendre le plus possible sur les moyens de gérer votre maladie rénale et à participer activement à vos propres soins.

Votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou personnel infirmier praticien)

Votre fournisseur de soins primaires surveillera le fonctionnement de vos reins et vous aidera à gérer vos autres problèmes de santé, tels que le diabète ou l'hypertension artérielle. Lorsque vous vous présentez à un rendez-vous, profitez-en pour poser des questions, par exemple :

- À quels tests médicaux dois-je m'attendre au cours des prochains mois?
- Selon vous, que devrais-je faire en particulier pour préserver l'état actuel de ma fonction rénale?
- Dois-je apporter des changements à mes médicaments?
- Puis-je avoir une copie des résultats de mes dernières analyses de sang et d'urine?

Pharmaciens

Les pharmaciens sont des spécialistes des médicaments. Lorsque vous consultez votre pharmacien, dites-lui que vous êtes atteint d'une maladie rénale et donnez-lui une liste de tous les médicaments et suppléments que vous prenez, y compris les vitamines et les remèdes à base de plantes médicinales. Votre pharmacien s'assurera que les médicaments que vous prenez sont sécuritaires pour vos reins. Vous pouvez aussi lui demander :

- Quelle est la fonction de chacun de mes médicaments?
- Quand et comment prendre chaque médicament?
- Quels médicaments devrais-je éviter?



Néphrologues

Les néphrologues sont des médecins spécialisés dans le soin des reins. Vous serez peut-être dirigé vers un néphrologue qui évaluera votre fonction rénale, vous parlera des options de traitement et vous expliquera comment votre fonction rénale risque d'évoluer.

Personnel infirmier

Les infirmières et les infirmiers ont suivi une formation spécialisée en soins professionnels et personnalisés. Ils veilleront à votre bien-être et établiront votre plan de soins. Ils vous remettront des informations, répondront à vos questions et apaiseront vos inquiétudes. Ils travailleront également avec les autres membres de votre équipe soignante pour aider à résoudre les problèmes qui pourraient survenir.

Diététistes

Vous pouvez demander à votre médecin de vous diriger vers un diététiste qui pourra vous aider à choisir les aliments et boissons qui conviennent à votre état. Ils peuvent aussi vous suggérer des aliments qui contribueront à abaisser votre tension artérielle, à améliorer votre taux de sucre dans le sang ou à vous faire perdre ou prendre du poids au besoin, afin de mieux protéger vos reins.

Travailleurs sociaux

Vous pouvez demander à votre médecin de vous diriger vers un travailleur social. Les travailleurs sociaux peuvent vous aider à résoudre les problèmes non médicaux liés à votre santé rénale. Le fait de parler de vos problèmes émotionnels, financiers, familiaux, scolaires, professionnels ou autre pourrait vous aider à mieux comprendre et à accepter les changements apportés par votre maladie rénale.

Professionnels en santé mentale

Les services d'un professionnel en santé mentale pourraient être recommandés pour vous aider à acquérir les compétences et les stratégies pour gérer les pensées, les émotions et les comportements liés à votre maladie rénale et à votre santé en général.

Consultez le **Chapitre 6 : Établissement d'un plan de soins personnalisé** pour de plus amples renseignements sur la façon de gérer activement votre santé.

REMARQUES:



Ressources en ligne

Internet est une source pratique où trouver de l'information sur la santé, mais la prudence est de mise lors des recherches. N'oubliez pas que des personnes, des groupes et des organisations peuvent facilement créer leur propre site Web et publier ce qu'ils veulent, même si le contenu n'est pas correct. Il est donc important de s'assurer de la fiabilité des informations que vous consultez. Préparez vos questions avant d'utiliser le site Web et les informations que vous y trouverez.

- Qui endosse ce site Web? Qui le tient à jour? Qui le finance?
- L'information est-elle récente? Est-ce que la date de publication et de la dernière mise à jour sont indiquées sur le site?
- Si l'information sur le site n'est pas originale, est-ce que des références sur les sources sont indiquées?
- Est-ce que le nom ou logo de l'établissement ou de l'organisation responsable du contenu est affiché sur le site?
- Est-ce que le nom de l'auteur, ses qualifications et ses titres, si pertinents, sont indiqués sur le site?
- Quel est le but du site? Est-il de fournir des informations ou de vendre un produit? Est-il une plateforme publicitaire? Faites preuve d'extrême vigilance envers les sites qui vendent des produits ou en font la publicité.
- Est-ce que l'information est impartiale ou plus partisane?
- Est-ce que le site affiche des liens à d'autres sites appropriés pour que vous puissiez vous informer davantage?
- Est-il possible de transmettre des commentaires au détenteur du site?

(Ces informations sont imprimées avec la permission du *Guide de santé pratique* offert gratuitement en ligne sur le site Web de la Coalition canadienne des organismes de bienfaisance en santé sur organismesante.ca.)

REMARQUES:



Résumé

- Une maladie rénale peut vous affecter sur le plan physique, émotif, social et spirituel. Il se pourrait que vous ne vouliez pas en parler avec les autres après en avoir reçu le diagnostic. Vous pourriez ressentir de la colère, de la culpabilité, de la tristesse ou de la solitude. Ces sentiments sont tout à fait **normaux**.
- Il est utile d'en parler. Établissez un réseau de soutien et rencontrez d'autres personnes qui ont l'expérience de la maladie rénale par l'entremise du programme Entraide-Jumelage sur reinreseau.ca.
- N'hésitez pas à consulter votre médecin si vous vous sentez déprimé.
- Faites des activités physiques et impliquez-vous. Pensez à vos activités préférées et à des moyens de les intégrer à votre journée.
- Vous êtes le plus important membre de votre équipe soignante. Plus vous en savez sur votre maladie rénale, plus vous vous sentirez en contrôle et en confiance pour prendre des décisions relatives à votre santé.
- Commencez à remplir un dossier de santé pour y classer tous vos résultats de tests médicaux.



Entourez-vous et nouez des liens

Établissez un réseau de soutien et échangez avec d'autres personnes par l'entremise du site reincanada.ning.com.

Partie 2 : Gérer la santé de vos reins

Une bonne gestion de vos problèmes médicaux actuels est cruciale pour la santé de vos reins à long terme. Cette section explique pourquoi il est important de contrôler votre poids, votre taux de sucre dans le sang (si vous êtes atteint de diabète), votre tension artérielle et de cesser de fumer pour aider à prévenir l'insuffisance rénale ou la progression de la maladie rénale.

Autres problèmes médicaux

Une des meilleures façons de préserver la fonction rénale est de prendre en charge vos problèmes de santé actuels. Pour ce faire, vous devez avant tout suivre les conseils de votre équipe soignante ainsi que les directives quant à la prise des médicaments. Vous trouverez ci-dessous des conseils sur la meilleure façon de maintenir un mode de vie sain tout en ayant une fonction rénale réduite.



CONSEIL UTILE

Bien des choses peuvent vous échapper lors de l'annonce d'un diagnostic de maladie rénale. Cependant, plusieurs mesures peuvent être prises pour préserver l'état actuel de la fonction rénale. À la lecture de ce chapitre, notez dans la marge les points sur lesquels vous devrez vous concentrer pour favoriser la santé de vos reins. Vous pouvez en discuter avec votre équipe soignante.

Contrôlez le taux de sucre dans le sang si vous êtes atteint de diabète

Pourquoi? Un taux élevé de sucre dans le sang cause des dommages aux vaisseaux sanguins, y compris les filtres des reins, ce qui entraîne une détérioration de la fonction rénale.

Maintenir le contrôle du taux de sucre dans le sang aidera à protéger les filtres fragiles dans les reins et pourrait ralentir la détérioration de la fonction rénale.

Voici quelques conseils pour gérer votre maladie rénale si vous êtes atteint de diabète :

- Surveillez votre tension artérielle. La plupart des personnes atteintes d'une maladie rénale et de diabète doivent viser une tension artérielle inférieure à 130/80 mm Hg. Il est très important de parler à votre médecin de votre cible de tension artérielle. D'autres informations sont présentées à cet effet dans la partie *Gérer l'hypertension artérielle*.
- Demandez à votre médecin, ou à votre infirmier ou infirmière, ce que devrait être votre taux cible de sucre dans le sang, et à quel moment et à quelle fréquence vous devez le mesurer.
- Mesurez votre taux de sucre dans le sang aussi souvent que l'a recommandé votre équipe soignante. Le test sanguin A1C indique la moyenne de votre taux de sucre dans le sang au cours des deux ou trois derniers mois. Faites faire cette analyse tous les trois mois (ou aussi souvent que votre médecin le recommande), pour vérifier dans quelle mesure votre taux de sucre dans le sang est bien contrôlé.
- Maintenez un mode de vie sain et un poids santé. Ayez comme objectif de faire 150 minutes d'exercice par semaine (30 minutes 5 fois par semaine), faites attention à ce que vous mangez et optez pour des aliments sains. Obtenez une consultation en diététique si vous avez besoin d'aide pour trouver un plan de repas qui vous convient.
- Ne fumez pas de cigarettes, pipes, ou cannabis et ne vapotez pas.
- Maîtrisez votre taux de **cholestérol** en faisant des choix alimentaires judicieux. Si vous prenez un médicament, suivez à la lettre les directives du médecin.



- Les infections chez les personnes atteintes de diabète ont tendance à évoluer rapidement. Si elles ne sont pas traitées, de nombreuses infections, surtout les infections des voies urinaires, peuvent endommager davantage les reins. Les personnes atteintes de diabète en particulier doivent faire traiter les infections sans tarder.
- Faites évaluer votre fonction rénale chaque année (ou aussi souvent que le médecin le recommande) par des analyses de sang et d'urine.
- Demandez à votre pharmacien, à votre fournisseur de soins primaires ou à votre néphrologue de vous fournir une liste de médicaments à prendre lorsque vous êtes malade si vous êtes incapable de vous alimenter ou de vous hydrater. Certains médicaments doivent être arrêtés temporairement si vous souffrez de déshydratation.

Gérez l'hypertension artérielle

Pourquoi? L'hypertension artérielle peut causer des lésions aux filtres des reins et entraîner la détérioration de la fonction rénale. Si elle n'est pas maîtrisée pendant une longue période, elle peut aussi augmenter le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Le contrôle de la tension artérielle est l'un des meilleurs moyens de ralentir la progression de la maladie rénale, et il est important quelle que soit la cause initiale de l'atteinte rénale. Envisagez les conseils suivants :

- Réduisez votre apport en sodium (sel). Le régime alimentaire DASH (de l'anglais *Dietary Approaches to Stop Hypertension*; Approches alimentaires pour stopper l'hypertension) favorise une alimentation riche en légumes, en fruits, en noix et en produits laitiers écrémés à 1 %. Il est aussi faible en sodium et en gras saturés. Ce régime peut vous aider à abaisser votre tension artérielle.
- Demandez à votre médecin, ou à votre infirmier ou infirmière, ce que devrait être votre tension artérielle cible, et à quel moment et à quelle fréquence vous devez la mesurer. En général, vous devriez maintenir votre tension artérielle bien en dessous de 140/90 mm Hg. Demandez à votre équipe soignante en néphrologie ce que devrait être votre cible de tension artérielle.
- Apprenez comment prendre votre tension artérielle correctement, mesurez-la régulièrement à la maison et notez les résultats.
- Apportez ces notes lors des rendez-vous chez le médecin ou à la clinique.
- Prenez votre médicament pour l'hypertension selon les directives de votre médecin.
- Maintenez un mode de vie sain et un poids santé. Ayez comme objectif de faire 150 minutes d'exercice par semaine (30 minutes 5 fois par semaine) et prenez le temps de relaxer.
- Ne fumez pas de cigarettes, pipes ou cannabis et ne vapotez pas.
- Faites évaluer votre fonction rénale chaque année (ou aussi souvent que le médecin le recommande) par des analyses de sang et d'urine.



Consultez le **Chapitre 6 : Établir un plan de soins personnalisé** avec un registre de tension artérielle et d'autres ressources pour vous aider à gérer votre maladie rénale.

- Demandez à votre pharmacien, à votre fournisseur de soins primaires ou à votre néphrologue de vous fournir une liste de médicaments à prendre lorsque vous êtes malade si vous êtes incapable de vous alimenter ou de vous hydrater. Certains médicaments doivent être arrêtés temporairement si vous souffrez de déshydratation.

Maintenez un poids santé

Pourquoi? Si vous avez un surplus de poids, toute réduction de votre poids, aussi petite soit-elle, peut vous aider à mieux contrôler votre tension artérielle et votre taux de sucre dans le sang. Contrôler la tension artérielle et le taux de sucre dans le sang aide à protéger les reins.

L'*endroit* où s'accumule votre surpoids est aussi important que la quantité de votre surpoids. Si votre corps est de type « pomme », le surpoids est donc concentré au milieu de votre corps, votre risque de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral est plus élevé.

Bien des gens ont beaucoup de difficulté à maintenir un poids santé. Adopter un régime alimentaire équilibré et faire de l'activité physique peut permettre d'y arriver.

Les personnes atteintes d'une maladie rénale qui ont un poids inférieur à la normale courent, pour leur part, un risque plus élevé de malnutrition. Par conséquent, leur niveau d'énergie et leur capacité à lutter contre les infections pourraient être réduits.

Consultez le **Chapitre 5 : Alimentation et santé rénale** pour de plus amples informations sur la réduction de sodium dans votre alimentation.

Ne pas fumer

Il est bien connu que fumer (y compris vapoter) est nocif pour la santé car il augmente le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de maladie pulmonaire, de maladie rénale et de cancer. Les effets du tabagisme sont d'autant plus graves chez les personnes atteintes d'une maladie rénale et peuvent accroître le risque de progression vers une insuffisance rénale.



Comment arrêter de fumer?

Il peut être difficile d'arrêter de fumer, mais plusieurs mesures de soutien sont offertes pour vous aider. Demandez à votre médecin ou pharmacien de vous parler des médicaments offerts et (ou) de la thérapie de remplacement de la nicotine, qui pourraient vous aider. Vous pouvez aussi consulter ou vous joindre à un groupe de soutien. Voici d'autres conseils utiles :

- Choisissez une **journée d'abandon**. Planifiez et sélectionnez une date de début, dites-le à vos amis et à votre famille et tenez-vous occupé.
- Pensez à une stratégie pour surmonter les envies : mâcher de la gomme, parler à des amis, prendre de grandes respirations, méditer ou appeler des lignes d'assistance téléphonique.
- Dressez une liste des raisons de cesser de fumer et gardez-la avec vous.
- Apprenez-en plus sur des moyens d'arrêter de fumer ici : www.smokershelpline.ca/fr-ca ou par téléphone au 1 877 513 5333.

Si vous n'arrivez pas à arrêter du premier coup, essayez de nouveau ! Certaines personnes doivent s'y prendre à plusieurs reprises (au moins cinq tentatives) pour cesser définitivement de fumer. Et, à chaque tentative, vous saurez mieux ce qui fonctionne pour vous, ce qui vous facilitera la tâche.

Cesser de fumer apporte de nombreux avantages :

- L'odorat et le goût en sont accrus;
- La respiration devient plus facile, car les bronches se relâchent et la capacité pulmonaire augmente;
- La circulation sanguine s'améliore, et le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale;
- Le risque de crise cardiaque, de cancer du poumon et d'autres maladies liées au tabagisme diminue avec le temps;
- Vous aurez plus d'énergie et plus d'argent à dépenser ou à économiser.

REMARQUES:



Résumé

Pour favoriser la santé de vos reins et aider à préserver l'état actuel de votre fonction rénale, vous devez :

- Prendre en charge vos autres problèmes de santé, tels que le diabète et l'hypertension artérielle;
- Maintenir un poids santé;
- Cesser de fumer ou de vapoter.

REMARQUES:

A young woman with dark hair, wearing a white lab coat over a blue and white striped shirt, is smiling and talking to a customer. The customer is partially visible on the left side of the frame. In the background, there are shelves filled with various medicine bottles in a pharmacy setting.

Chapitre 4

Gestion des médicaments et santé rénale

« Avoir un pilulier m'a permis de trier mes médicaments, de comprendre ce que je prenais et de me sentir en contrôle de quelque chose ! »

- Kate



Divers types de médicaments sont utilisés pour traiter une maladie rénale chronique. Certains ralentissent la progression de la maladie rénale ou aident à gérer ses complications, tandis que d'autres réduisent le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Il est très important pour votre santé rénale de prendre les médicaments comme ils ont été prescrits.

Les médicaments sont souvent connus sous deux noms : le nom générique, et le nom de marque que la société pharmaceutique utilise pour désigner sa version du médicament. À la fin de ce manuel, vous trouverez un tableau qui donne des exemples de noms de marques courantes de divers médicaments.

Des informations sont présentées ci-dessous sur certains médicaments couramment utilisés par les patients atteints de maladie rénale chronique ou à risque de la développer. Il est possible que vous deviez prendre certains de ces médicaments maintenant ou dans le futur, selon votre état de santé.

Médicaments couramment utilisés

Médicaments pour l'hypertension

Ces médicaments aident à abaisser la tension artérielle, ce qui réduit le risque d'accident vasculaire cérébral et de crise cardiaque. Ils jouent également un rôle très important pour protéger les reins des dommages causés par l'hypertension artérielle, dans l'objectif de freiner la détérioration de la fonction rénale.

Les divers types de médicaments pour l'hypertension agissent de façons différentes; il est possible qu'il soit nécessaire d'en prendre deux ou plus pour atteindre les valeurs cibles de tension artérielle. En plus des diurétiques (voir plus bas), certains des médicaments les plus couramment utilisés comprennent les **inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)** (dont le nom se termine en « pril », par exemple : ramipril, enalapril, lisinopril), les **antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA)** (dont le nom se termine en « sartan », par exemple : candesartan, losartan, irbesartan), des **bêta-bloquants** (dont le nom se termine en « lol », par exemple : metropolol, bisoprolol, atenolol), des **inhibiteurs calciques** (par exemple : nifedipine XL, amlodipine) et des **alpha-bloquants** (dont le nom se termine en « zosin », par exemple : doxazosin, terazosin).

Diurétiques

Ces médicaments, aussi appelés pilules d'eau, aident les reins à éliminer le surplus de sodium (ou sel) et d'eau et à réduire l'enflure. Un excès de sel et d'eau dans le corps entraîne l'augmentation de la tension artérielle. Les diurétiques aident donc le corps à éliminer l'excès d'eau et de sel et aussi à contrôler la tension artérielle. Des exemples comprennent le chlorthalidone, l'hydrochlorothiazide, l'indapamide et le furosémide (Laxis).



Flozines (aussi appelés inhibiteurs de la protéine de transport sodium-glucose (SGLT2))

Les flozines font partie de la dernière classe de médicaments qui ont démontré leur capacité à ralentir la progression de maladie rénale chez les personnes atteintes de diabète de type 2 et d'autres types de maladie rénale (par exemple, celles dont la quantité de protéine dans le sang est élevée). Ces médicaments sont souvent utilisés en combinaison avec des inhibiteurs ECA et des ARA. Ils sont aussi utilisés pour traiter l'insuffisance cardiaque et prévenir les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les décès de maladies cardiaques chez les personnes dont le risque de subir de tels événements est plus élevé. Exemples : dapagliflozine, canagliflozine et empagliflozine. Ces médicaments ont peu d'effet sur la réduction du taux de sucre dans le sang et sont utilisés chez les patients atteints ou non de diabète. Ils ont aussi un effet diurétique léger et peuvent entraîner une perte de trois à quatre livres. Ils sont aussi associés à des infections génitales (infection à levure par exemple) et peuvent accroître la probabilité de contracter une infection urinaire ou de la vessie.

Médicaments pour le cholestérol

Ces médicaments réduisent le taux de cholestérol dans le sang, ce qui réduit le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. C'est important car les personnes atteintes de maladie rénale chronique courent un plus grand risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il existe divers types d'anti-cholestérol, notamment les **statines** (*par exemple* : atorvastatine, rosuvastatine) et l'**ézétimibe**.

Immunosuppresseurs

Ces médicaments empêchent le système immunitaire d'endommager des cellules et des tissus sains. Ils ne sont utilisés que pour traiter des maladies rénales très particulières, comme la glomérulonéphrite. Exemples : cyclosporine, tacrolimus, prednisone, azathioprine et rituximab.

Autres médicaments

Certaines maladies rénales sont traitées par des médicaments qui leur sont propres et ne peuvent être abordés dans ce manuel. Informez-vous auprès de votre équipe soignante en néphrologie pour connaître les médicaments particuliers qui s'appliquent à votre maladie rénale.

Conseils généraux pour la gestion des médicaments

Les reins jouent un rôle important dans l'élimination des médicaments dans l'organisme. Des changements peuvent être apportés aux médicaments en fonction de la progression de la fonction rénale. La dose de certains médicaments peut être réduite et la fréquence de certains peut aussi être réduite tandis que certains seront retirés. Votre équipe soignante étudiera les résultats de vos analyses de sang pour s'assurer que vous recevez les bons médicaments à la bonne dose.



Soyez actif et impliquez-vous – informez-vous sur vos médicaments!

Pour être un membre actif et impliqué de votre équipe soignante, il est important de vous informer le plus possible sur les médicaments que vous prenez afin d'éviter toute désinformation. Voici ce que vous devriez savoir :

- Le nom des médicaments;
- La concentration des médicaments;
- La dose (quelle quantité prendre);
- La fréquence (moments de la journée auxquels vous devez les prendre);
- L'objectif des médicaments;
- Les effets secondaires courants;
- La démarche à suivre si vous manquez ou sautez une ou plusieurs doses;
- Les tests requis pour surveiller l'efficacité des médicaments.

Informez votre équipe soignante si vous avez cessé ou commencé la prise d'un médicament. Gardez avec vous une liste des médicaments et tenez-la à jour. Il est recommandé de remettre une copie de la liste de vos médicaments à un membre de la famille ou un ami proche qui pourra vous aider et fournir de l'information en cas d'hospitalisation. Le site Web www.knowledgeisthebestmedicine.org/ offre des listes imprimables en français et en anglais, ainsi que des applications pour téléphones cellulaires intelligents pour vos médicaments.

Pour savoir ce qui est le mieux pour vous, demandez des renseignements sur vos médicaments à votre médecin ou au pharmacien afin d'en tirer tous les avantages et de savoir comment remédier aux effets secondaires possibles.

Besoin d'aide pour ne pas oublier de prendre vos médicaments?

Assurer le suivi de vos médicaments est un travail exigeant. Voici des outils pour vous aider :

- Regroupez vos médicaments à une seule pharmacie. Vous aurez ainsi accès à un groupe de pharmaciens qui apprendront à vous connaître et qui pourront répondre à vos questions.
- Établissez une routine de prise de médicaments. Par exemple, prendre les médicaments avec les repas à la même heure chaque jour.
- Demandez à votre pharmacien ou au pharmacien en néphrologie de préparer un calendrier de médicaments qui vous indiquera le moment de la journée où vous devez les prendre.



- Utilisez un outil d'aide à la prise de médicaments pour vous aider à les gérer. Notamment :
- Un **pilulier** : Ce contenant hebdomadaire réutilisable pour les médicaments peut vous aider (ou un membre de votre famille) à organiser vos médicaments selon le moment de la journée auquel vous devez les prendre (matin, dîner, souper, coucher). Les piluliers peuvent être achetés à n'importe quelle pharmacie ou en ligne. Plusieurs personnes remplissent les cases de leur pilulier le dimanche soir pour la semaine à venir. Certaines achètent deux piluliers pour les remplir toutes les deux semaines.
- La **plaquette alvéolée ou emballage-coque** est un emballage que le pharmacien prépare pour une semaine, et qui organise les médicaments selon le moment de la journée auquel vous devez les prendre. Demandez à votre pharmacien si des frais sont applicables.
- Les **alarmes ou applications sur votre téléphone cellulaire intelligent** peuvent servir de rappels utiles pour prendre vos médicaments.

Vous avez de la difficulté à avaler les comprimés?

De nombreux enfants et certains adultes ont de la difficulté à avaler les comprimés et les capsules. Certains médicaments sont offerts en liquide, mais cette forme est parfois plus coûteuse et n'est pas offerte pour tous les médicaments.

Il peut être utile d'apprendre de nouvelles façons de prendre des comprimés afin d'augmenter les chances de réussir et de réduire le stress lié à la prise des médicaments. Exercez-vous avec des bonbons de tailles différentes, comme des TicTac® ou des mini M&M®. Vous pouvez également écraser les médicaments pour les prendre avec de la compote de pommes ou du yogourt, mais demandez d'abord à votre pharmacien pour vous assurer que cette option est adéquate pour le médicament en question.

Apportez tous les flacons et emballages de médicaments à vos rendez-vous chez le médecin

C'est surtout important pour le premier rendez-vous. Apportez tous les médicaments qui vous ont été prescrits, les médicaments en vente libre, les vitamines, les remèdes à base d'herbes médicinales et les suppléments naturels que vous prenez afin que le médecin soit en mesure d'évaluer votre situation actuelle.

REMARQUES:



Dites à votre pharmacien que vous avez une maladie rénale chronique

Votre pharmacien doit être informé de votre maladie rénale et il travaillera avec les médecins qui vous traitent afin de s'assurer que vous prenez la bonne dose de médicament pour l'état actuel de votre fonction rénale.

Ci-dessous, des situations lors desquelles vous devriez consulter votre pharmacien ou votre médecin. Prenez le temps de lire cette information attentivement :

- Vous avez une réaction grave à un médicament;
- Vous êtes malade (vomissements, diarrhée, déshydratation), surtout si vous prenez des diurétiques (pilules d'eau), des comprimés pour la tension artérielle ou autres comprimés pour le diabète. Votre équipe soignante peut vous dire d'arrêter de prendre les comprimés diurétiques ou pour la tension artérielle si vous avez des nausées, que vous vomissez ou avez de la diarrhée, afin d'éviter la déshydratation et une dangereuse baisse de la tension artérielle;
- Vous avez de nouveaux effets secondaires ou des effets secondaires incommodes;
- Vous pensez que vos médicaments ne sont pas efficaces;
- Vous n'avez plus de médicament en réserve — tâchez de prévoir et de renouveler votre ordonnance deux semaines à l'avance;
- Un médecin qui ne fait pas partie de votre équipe soignante habituelle (p. ex. un urgentologue) et qui ne connaît peut-être pas le stade de votre maladie rénale vous prescrit un nouveau médicament.

Consultez la personne qui prescrit un médicament avant de cesser de le prendre afin d'éviter toute répercussion sur votre plan de traitement et votre santé. Si vous éprouvez des difficultés financières pour vous procurer les médicaments dont vous avez besoin, ou si vous cessez de prendre un médicament ou en changez la dose pour quelque raison que ce soit, informez-en votre équipe soignante pour que vous puissiez établir ensemble un plan en conséquence.

Couverture du coût des médicaments

Voici des conseils sur la façon d'obtenir un remboursement sur les coûts des médicaments que vous prenez. Ces conseils sont extraits du **Guide santé pratique** avec l'autorisation de la Coalition canadienne des organismes de bienfaisance en santé.

- Si vous n'avez pas les moyens de vous procurer vos médicaments ou si vous éprouvez des difficultés à les payer, informez-en votre équipe soignante ou adressez-vous à un travailleur social pour connaître les différentes options de médicaments et de couverture de médicaments. Ils peuvent être en mesure de trouver des moyens pour vous aider !



- Les règles du régime d'assurance-médicaments public diffèrent d'une province à l'autre. Par exemple, certaines provinces offrent une couverture complète des médicaments pour les personnes de 65 ans et plus ou les bénéficiaires de l'aide sociale. Renseignez-vous auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou d'un travailleur social. Vous devriez également communiquer avec le ministère de la santé de votre province pour obtenir de plus amples renseignements sur l'assurance-médicaments dans votre province.
- Même si vous êtes admissible à la couverture d'un des régimes d'assurance-médicaments publics, vous devrez peut-être régler une certaine partie du montant des ordonnances, par exemple le quote-part, une franchise ou une prime en fonction de votre revenu.
- Votre régime d'assurance-médicaments privé peut exiger que vous régliez d'abord vos médicaments au pharmacien, avant de vous faire rembourser en présentant les reçus. Si cela vous pose un problème, demandez à votre compagnie d'assurance d'autoriser le pharmacien à lui présenter directement sa facture pour être remboursé.
- D'autres médicaments pourraient s'avérer tout aussi efficaces et moins dispendieux (par exemple, la « marque nominale » et la marque générique du même médicament). Parlez-en à votre pharmacien. Il pourra vous aider en communiquant avec votre compagnie d'assurance ou en travaillant de concert avec votre médecin pour vous prescrire un autre médicament qui est couvert ou qui est moins dispendieux.
- Les médicaments approuvés par Santé Canada ne sont pas tous couverts par un programme d'assurance-médicaments public ou par un régime d'assurance-médicaments privé. Renseignez-vous pour savoir ce qui sera remboursé par votre assurance et le montant que vous devrez payer.

Médicaments et produits à éviter

De nombreux médicaments sont bons pour la santé de vos reins, mais certains autres risquent de les endommager encore plus ou de s'accumuler dans votre corps et de causer des effets indésirables.

CONSEIL UTILE

Ce que vous devez savoir sur vos médicaments :

- Le nom des médicaments;
- L'objectif des médicaments;
- La façon de prendre les médicaments;
- La dose prescrite;
- Les effets secondaires possibles et les moyens d'y remédier.

Lorsque vous êtes atteint de maladie rénale chronique, vous devez éviter certains médicaments sur ordonnance et en vente libre, et certains remèdes, ou les utiliser avec une extrême prudence.



Il est recommandé que l'équipe soignante passe en revue tous les médicaments sur ordonnance, les médicaments en vente libre et les suppléments que vous prenez afin de s'assurer qu'ils sont sécuritaires.

- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que l'ibuprofène (Advil[®], Motrin[®]) et le naproxène (Aleve[®]), peuvent causer des lésions aux reins, surtout lorsqu'ils sont pris à doses élevées pendant une longue période.
- Une faible dose quotidienne d'acide acétylsalicylique (AAS) de 81 mg (comme de l'Aspirin[®] pour bébé) ne nuira pas à vos reins, mais une dose élevée pourrait les endommager. L'acétaminophène (Tylenol[®]), pris selon les directives, peut être utilisé en toute sûreté pour soulager les maux de tête, la douleur et la fièvre.
- Les médicaments contre le rhume et la grippe qui contiennent un décongestionnant peuvent élever la tension artérielle. Évitez aussi les médicaments contre la toux et le rhume qui contiennent de l'AAS ou un AINS. Demandez à votre pharmacien de vous proposer une alternative.
- Consultez votre équipe soignante si vous prenez l'un de ces produits.

Vitamines et suppléments

- Les vitamines et les compléments alimentaires peuvent contenir du potassium ou du magnésium ou encore une dose élevée de vitamine A qui peuvent s'accumuler dans votre corps.
- Une dose élevée de vitamine C (500 mg ou plus) peut endommager les reins. Il existe une multivitamine spécialement conçue pour les personnes atteintes d'une maladie rénale qui contient la quantité de vitamines adéquate pour vos reins. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante.
- Évitez les lavements ou certains laxatifs qui contiennent des phosphates, du magnésium, du calcium ou de l'aluminium, à moins qu'ils soient prescrits par votre équipe soignante.
- Évitez aussi le lait de magnésie et les antiacides qui contiennent du magnésium ou de l'aluminium.

Pour accéder à des modèles de registres de médicaments, à des informations pour votre pharmacien et à d'autres conseils pour la gestion de vos médicaments, consultez le **Chapitre 6 : Établissement d'un plan de soins personnalisé.**



Plantes médicinales et médecine parallèle

Les personnes atteintes d'une maladie rénale doivent faire preuve d'une *extrême prudence* lorsqu'elles utilisent des plantes médicinales ou la médecine parallèle, car dans certains cas elles peuvent entraîner une plus grande détérioration de la fonction rénale.

Les remèdes à base de plantes médicinales et autres produits de ce type ne sont pas réglementés de la même façon que les produits pharmaceutiques. La **liste des ingrédients n'est donc pas toujours exacte**. De plus, il a été démontré que certains produits à base de plantes médicinales contiennent en fait des pesticides, des plantes toxiques, des hormones, des métaux lourds et d'autres composantes potentiellement dangereuses.

Certains remèdes à base de plantes médicinales renferment aussi des diurétiques, des taux élevés de potassium et d'autres ingrédients qui peuvent nuire aux reins ou interagir avec vos médicaments sur ordonnance et en modifier l'efficacité. Il est très important d'informer votre médecin si vous prenez déjà ou si vous prévoyez prendre des remèdes à base de plantes médicinales ou d'autres produits de ce type.

Vaccins

Vaccin contre la grippe : Il est recommandé aux personnes atteintes de maladie rénale chronique de recevoir le vaccin contre la grippe chaque année, à moins d'avis contraire de leur médecin.

Vaccin antipneumococcique : Il est recommandé aux personnes atteintes de maladie rénale chronique de recevoir le vaccin antipneumococcique pour éviter les formes graves de pneumonie. Ce vaccin est administré en une seule dose et les personnes atteintes de maladie rénale chronique devraient se faire vacciner de nouveau cinq ans après.

Hépatite B : Le vaccin contre l'hépatite B, un virus qui peut causer des dommages au foie, pourrait aussi devoir être administré si une hémodialyse et/ou une greffe rénale est prévue dans le futur, car l'hépatite B peut se transmettre par le sang et l'hémodialyse consiste à éliminer les produits toxiques dans le sang.

Vaccin contre la COVID-19 : Il est recommandé aux personnes atteintes de maladie rénale chronique de recevoir les doses recommandées du vaccin contre la COVID-19 puisque les maladies rénales constituent un facteur de risque de complications plus graves de la COVID-19, comme l'hospitalisation et le décès.

Conseil : Informez-vous sur ces vaccins auprès de votre équipe soignante pour rester en santé et en sécurité.



Résumé

- Les médicaments que vous prenez peuvent ralentir la détérioration de votre fonction rénale et vous aider à gérer les complications liées à la maladie rénale chronique ainsi que d'autres problèmes médicaux.
- Il est très important de prendre les médicaments selon les directives.
- Informez-vous le plus possible sur les médicaments que vous prenez et apportez une liste à jour à vos rendez-vous médicaux.
- Ne cessez pas de prendre un médicament sans en parler d'abord à votre médecin.
- Vous devez éviter certains médicaments, tels que l'ibuprofène et d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), et certains produits à base de plantes médicinales et de médecine parallèle.

Consultez **Vivre avec une maladie rénale de stade avancé** pour plus d'informations sur d'autres médicaments, tels les lieurs de phosphate et l'érythropoïétine.



REMARQUES:



Chapitre 5

Alimentation et santé rénale

« Le régime rénal peut être compliqué au début, il faut prendre un jour à la fois. Surveillez chaque classe d'aliments, faites des ajustements et avec le temps, cela deviendra une seconde nature ». - Kate



Vous ne serez pas étonné d'apprendre que ce que vous mangez peut affecter vos reins et entraîner des complications liées à la maladie rénale chronique. Une bonne alimentation est donc un élément important de votre plan de traitement. Si vous êtes atteint d'une forme modérée ou grave de maladie rénale, vous devrez peut-être apporter d'autres changements aux aliments que vous consommez, notamment en limitant votre apport en phosphore et en potassium.

Cette section propose des conseils et des suggestions sur la façon de vous alimenter pour préserver l'état actuel de votre fonction rénale.

Adopter de nouvelles habitudes

Il n'y a pas de régime alimentaire standard pour les reins. Vous devrez peut-être apporter des changements à votre alimentation au fur et à mesure que votre fonction rénale changera et que des modifications seront apportées à vos médicaments. Changer ses habitudes alimentaires peut être difficile et stressant. Les chances de succès seront plus grandes si vous commencez par de petits changements. Choisissez des aliments qui ressemblent à ceux que vous aimez, mais dont la teneur en sodium est plus basse. Vous pourriez aussi ajouter plus de légumes et de fruits à vos repas.



Maintenez cette habitude pendant une semaine, et ensuite pendant un mois. L'important est de faire de petits changements graduellement pour vous habituer à de nouvelles saveurs et adopter des habitudes saines que vous conserverez à long terme.

REMARQUES:



Opter pour des portions modestes de protéines

Les protéines aident l'organisme à lutter contre les infections, à cicatriser les blessures et à garder les muscles vigoureux et sains. La plupart des Canadiens consomment plus de protéines que ce dont ils ont besoin. Un apport élevé en protéines peut exercer plus de pression sur les reins. Mieux vaut choisir de petites portions de protéines. En général, il est recommandé de ne pas dépasser deux à trois portions d'aliments riches en protéines par jour. Les suppléments en protéines, tels les boissons fouettées et les poudres de protéines sont à éviter, à moins d'être recommandées par votre équipe soignante.

- Les aliments riches en protéines comprennent le lait, les œufs, les légumineuses (comme les pois secs, les haricots et les lentilles), les noix, le poisson, la volaille et les viandes maigres.
- Une portion modeste de protéines est de 170 ml ($\frac{3}{4}$ tasse). Une portion raisonnable de poisson, de volaille ou de viande maigre cuite est de $\frac{1}{2}$ tasse ou 2,5 onces, soit environ la taille d'un paquet de cartes.

Envisager une alimentation à base de plantes

Les personnes atteintes d'une maladie rénale peuvent satisfaire leurs besoins en protéines avec des aliments à base de plantes, tout en tirant profit des avantages additionnels pour la santé. Les protéines d'origine végétale contiennent des fibres alimentaires qui favorisent la production de composés anti-inflammatoires dans l'intestin et réduisent les toxines urémiques. Cette fibre permet aussi de prévenir la constipation et limite la capacité du corps à réabsorber du potassium.

Limiter l'apport en sodium à moins de 2 300 milligrammes par jour

Les Canadiens consomment en moyenne plus de deux fois la quantité de sodium (sel) nécessaire à leur organisme ! Le sodium est un sel minéral ajouté en grande quantité aux aliments transformés, dont les charcuteries, les grignotines et les repas prêts-à-manger. Ils peuvent aussi se cacher dans des aliments comme le pain, les muffins, les légumes en conserve, le fromage, les cornichons, les condiments et la sauce tomate.

Quels sont les effets du sodium sur les reins?

- Les reins complètement fonctionnels éliminent l'excès de sodium dans le sang. Mais lorsque la fonction rénale est réduite, les reins ne peuvent éliminer tout le sodium consommé, et le surplus reste dans le sang, ce qui attire un surplus d'eau. Cette accumulation peut accroître la tension artérielle et l'enflure des chevilles et des jambes. Dans les cas graves, elle peut occasionner de la difficulté à respirer.



- Si vous faites de l'hypertension, les petits vaisseaux sanguins de vos reins risquent d'être endommagés davantage. Pour abaisser votre tension artérielle, limitez votre apport en sodium à moins de 2 300 milligrammes (mg) par jour.



Que représente une portion de 2 300 milligrammes de sodium?

- Une cuillerée à thé de sel contient 2 300 milligrammes de sodium. La majeure partie du sodium que nous consommons ne provient pas de la salière, elle est dissimulée dans les aliments. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est important de lire l'étiquette des aliments. De plus, la teneur des aliments en sodium peut varier d'une marque et d'un produit à l'autre. Les renseignements sur l'étiquette vous aideront à choisir le produit qui vous convient le mieux.
- En lisant les étiquettes, vous pourrez comparer rapidement des aliments semblables. Regardez toujours la taille de la portion afin de comparer des quantités semblables. Le « % valeur quotidienne » peut servir de ligne directrice générale, car il indique si chaque nutriment est présent en forte ou en faible quantité dans cet aliment. S'il est de 5 % ou moins, il indique une faible quantité; s'il est de 15 % ou plus, il indique une quantité importante. Cependant, il ne faut pas oublier que le « % valeur quotidienne » du sodium est fondé sur un apport quotidien de 2 300 milligrammes pour une personne qui n'est pas atteinte d'une maladie rénale. Portez donc une attention particulière à la quantité de milligrammes de sodium d'un produit afin de ne pas dépasser 2 300 mg par jour.

Consultez **Vivre avec une maladie rénale de stade avancé** pour accéder à des informations sur l'alimentation et la nutrition pour les personnes atteintes d'insuffisance rénale.



Réduisez l'apport en sodium

- Une façon de limiter votre apport en sodium est de remplacer les aliments transformés par des aliments faits maison. Le sodium que nous consommons vient en grande partie des aliments préparés comme la soupe en boîte, les repas congelés, les viandes transformées et les grignotines. Remplacer les produits transformés par des produits frais et non transformés permettra de réduire considérablement votre apport en sodium.
- Limitez la consommation de sel et d'ingrédients salés. Optez pour du poivre, des oignons, de l'ail, de la lime, du citron ou du vinaigre plutôt que du sel pour aromatiser vos plats. Vous n'avez généralement pas besoin d'ajouter de sel lorsque vous faites de la pâtisserie, d'autant plus que la poudre à pâte et le bicarbonate de soude sont riches en sodium. N'utilisez pas de produit de substitution au sel tel que NoSalt®, HalfSalt® ou autre à la place du sel de table (à moins qu'on vous dise que vous pouvez le faire). Ces produits contiennent du chlorure de potassium et peuvent être dangereux pour les personnes atteintes d'une maladie rénale.

Éviter les aliments transformés

Les aliments transformés ont habituellement une teneur élevée en sodium et contiennent souvent d'autres additifs qui peuvent être dangereux pour les personnes atteintes d'une maladie rénale. Ceci comprend les additifs phosphatés dans les aliments. Plusieurs aliments contiennent du phosphore. En début de maladie rénale chronique, l'équipe soignante pourrait conseiller d'éviter les additifs phosphatés, même si le taux de phosphore est dans la cible souhaitable. Les additifs phosphatés sont utilisés dans de nombreux aliments pour prolonger leur durée de conservation, rehausser leur saveur ou les rendre plus attrayants. Ces additifs sont extrêmement bien absorbés et peuvent causer des complications chez les personnes atteintes d'une maladie rénale. Aux stades de maladie rénale chronique plus avancés, il sera probablement recommandé d'éviter le phosphore de source naturelle ou de prendre des médicaments pour aider à contrôler le niveau de phosphore.

Comment éviter les additifs phosphatés?

- Pour savoir si un aliment contient des additifs phosphatés, recherchez les mots « phosphate » ou « acide phosphorique » dans la liste des ingrédients. D'autres exemples d'additifs phosphatés sont le phosphate de sodium, le phosphate de calcium et le triphosphate.
- Pour réduire votre apport en additifs phosphatés, évitez les aliments suivants :
 - **Viandes assaisonnées** : « Assaisonnées » est un terme utilisé pour désigner un produit de viande qui a été traité avec des phosphates. Les viandes, fraîches ou congelées, peuvent contenir des additifs phosphatés. Il est donc important de lire l'étiquette. Demandez aussi au boucher si la volaille ou la viande que vous comptez acheter a été traitée avec du phosphate de sodium.

BONELESS CHICKEN BREAST
SEASONED 21% MEAT PROTEIN

Ingredients: Chicken, water, salt,
sodium phosphates

POITRINE DE POULET DÉOSSÉE
ASSAISONNÉE 21 % DE PROTÉINES DE VIANDE

Ingredients : Poulet, eau, sel,
phosphates de sodium

Exemple



- **Les « prêts-à-manger »** : Ce type de repas contient généralement des additifs phosphatés. N'en consommez pas trop souvent, et seulement en petite quantité. Si vous avez envie de manger un hamburger, des frites ou des croquettes de poulet, préparez-les vous-même afin d'éviter les additifs phosphatés.
- **Viandes et fromages transformés** : Les viandes transformées, dont le jambon, le salami et les saucisses, contiennent souvent des additifs phosphatés, tout comme les fromages fondus, tels que les tranches de fromage, la tartinade Cheez Whiz® et le fromage Velveeta®. Consultez la liste des ingrédients et choisissez des viandes et des fromages sans additifs phosphatés. Les fromages naturels ne contiennent pas d'additifs.
- **Boissons** : Les colas, les sodas foncés et certains thés glacés peuvent contenir des additifs phosphatés. En général, les sodas clairs sont acceptables, mais vérifiez toujours les ingrédients pour savoir s'ils contiennent de l'acide phosphorique ou du phosphate.

Consultez **Vivre avec une maladie rénale de stade avancé** pour accéder à plus d'informations sur les lieurs de phosphate.

Éviter les additifs de potassium

Le potassium est un autre minéral retrouvé dans plusieurs aliments. Presque tous les aliments contiennent du potassium. La taille des portions est très importante. Une grande quantité d'un aliment à faible teneur en potassium peut se transformer en un aliment à teneur élevée en potassium. On retrouve actuellement plus de 56 additifs de potassium utilisés dans les aliments au Canada.

Une grande quantité de potassium peut entraîner des problèmes chez certaines personnes atteintes de maladie rénale chronique. Il n'y a pas lieu de limiter les aliments dont la teneur en potassium est élevée à moins que votre équipe soignante vous conseille de le faire. Votre diététiste en néphrologie vous aidera à planifier votre alimentation pour obtenir la quantité appropriée de potassium.



Pour plus d'informations sur la cuisine pour les personnes atteintes d'une maladie rénale et sur les substitutions d'aliments, consultez la section Information sur l'alimentation rénale sur le site cuisineetsanterenale.ca



Quand consulter un diététiste?

Il peut être difficile et parfois stressant, pour vous et votre famille, d'apporter des changements aux aliments que vous consommez. Ces changements exigent souvent de modifier vos habitudes; ce que vous consommez, la quantité que vous consommez, la fréquence des sorties au restaurant et le choix du restaurant. Un diététiste autorisé et spécialisé en alimentation pour les personnes atteintes d'une maladie rénale peut vous aider.

Demandez aussi des conseils en diététique si vous :

- Suivez plus d'un régime alimentaire et avez besoin d'aide pour vous y retrouver; par exemple, si vous êtes aussi atteint de diabète;
- Perdez du poids ou avez de la difficulté à manger;
- Voulez avoir des suggestions de repas ou savoir comment adapter vos recettes préférées. Pour plus d'informations sur l'alimentation rénale et la nutrition, y compris des recettes bonnes pour les reins, un planificateur de repas et des fiches de renseignements telles que *Les restaurants et le régime de santé rénale* et *Modifier les recettes pour favoriser la fonction rénale*, consultez le site Cuisine et santé rénale sur cuisineetsanterenale.ca.

Résumé

- Les aliments que vous consommez ont des effets sur vos reins; votre alimentation est donc un élément important de votre plan de traitement.
- Une règle simple pour manger sainement est d'éviter les aliments transformés, les repas prêts-à-manger, les sorties au restaurant, et de privilégier les repas nutritifs préparés par vous-même.
- Optez pour des portions limitées de protéines.
- Visez un apport en sodium de moins de 2 300 mg par jour.
- Évitez les aliments qui contiennent des additifs phosphatés et de potassium.



Saviez-vous

Saviez-vous que Cuisine et santé rénale offre le volet « Demandez au diététiste »? Cet outil vous permet de contacter un diététiste pour obtenir des conseils généraux sur l'alimentation pour les personnes atteintes d'une maladie rénale.

A man and a woman are sitting at a table, looking down at a document. The man is on the right, wearing a white shirt, and the woman is on the left, wearing a brown top. They appear to be in a professional or medical setting, possibly a doctor's office or a meeting. The man's hands are clasped together on the table, and the woman's hand is resting on the document. The background is a plain, light-colored wall.

Chapitre 6

Établissement d'un plan de soins personnalisé



Travailler en collaboration avec l'équipe soignante et adopter un mode de vie sain sont les meilleurs moyens de gérer une maladie rénale.

Ce chapitre présente des outils et des informations qui vous aideront à participer activement à la gestion de vos soins quotidiens, à établir des objectifs personnels en santé et à noter des renseignements importants sur votre santé et votre bien-être.

Ce que vous pouvez faire

Plusieurs moyens sont à votre disposition pour améliorer votre état de santé générale et favoriser une bonne santé rénale. Fixez-vous de petits objectifs et concentrez vos énergies sur une chose à la fois. Ainsi, vous apporterez des changements durables, mais de façon progressive.

Vous pouvez mener une vie saine, même avec une maladie chronique. Voici quelques suggestions pour démarrer :

1. Participez activement avec votre équipe soignante à l'établissement du plan de soins qui répond le mieux à vos besoins.
2. Décrivez avec le plus de précisions possible vos conditions de vie et votre état physique et émotionnel.
3. N'hésitez pas à exprimer vos préoccupations à votre équipe soignante. Ne craignez jamais de poser des questions.
4. Écoutez et suivez les conseils et les recommandations de santé de votre équipe soignante.
5. Apprenez tout ce que vous pouvez sur les façons de gérer votre maladie.
6. Avant un rendez-vous médical, écrivez vos objectifs pour la consultation et les questions que vous voulez poser.
7. Assurez-vous de recevoir une copie des résultats de tous vos tests médicaux (analyse de sang, analyse d'urine, échographie, radiographie, etc.).

Passer à l'action

Tenez un « carnet de santé »

Un carnet de santé ou un journal est un excellent outil pour vous aider à gérer votre maladie rénale. Un bloque-notes ou une application de journal de santé numérique sont également des moyens efficaces.

REMARQUES:



Diverses personnes vous poseront des questions sur vos antécédents médicaux : par exemple, les membres de votre équipe soignante, votre compagnie d'assurance, les organismes gouvernementaux, vos amis ou votre famille.

- *Quels médicaments prenez-vous?*
- *Avez-vous des allergies?*
- *Quelle est votre tension artérielle habituelle?*

La liste continue. Tenir un carnet de santé vous permettra de conserver tous ces renseignements (et de réduire votre frustration lorsque les mêmes questions sont posées à répétition !). Vous pouvez y noter les changements dans votre état de santé physique et même exprimer par écrit ce que vous ressentez. Montrez-le aux membres de votre équipe soignante, car ces renseignements l'aideront à établir le plan de traitement qui vous convient le mieux ou à le modifier au besoin. Vous pouvez aussi le partager avec une personne de votre entourage, tels que votre conjoint ou conjointe ou un membre de la famille.

Préparez vos rendez-vous médicaux

Vous pouvez utiliser votre carnet de santé pour vous préparer à vos rendez-vous médicaux. Combien de fois avez-vous quitté le bureau de votre médecin pour réaliser après coup que vous aviez oublié de lui poser une question? Préparer une liste des questions qui vous préoccupent avant de vous présenter à un rendez-vous facilitera la communication et vous permettra d'obtenir les renseignements dont vous avez besoin. Apportez-la à votre prochain rendez-vous.



Il arrive que certaines personnes soient nerveuses lors des rendez-vous médicaux et ne trouvent pas les bons mots pour décrire ce qu'elles ressentent. Facilitiez-vous la tâche en montrant votre liste de questions au professionnel de la santé qui vous reçoit en consultation.

Une question à laquelle vous allez devoir répondre à tous les rendez-vous concerne les médicaments que vous prenez actuellement. Vous devriez toujours avoir une liste à jour de vos médicaments ou les mettre dans un sac et les prendre avec vous. Inscrivez aussi les médicaments non prescrits sur cette liste, ainsi que les vitamines, les suppléments et les plantes médicinales.

REMARQUES:



Fixez-vous des objectifs personnels

Vous pouvez apporter de nombreux changements positifs pour prendre soin de la santé de vos reins. Ce ne sera pas toujours évident; c'est pourquoi il est bon de commencer par des objectifs plus faciles à atteindre, et d'augmenter le niveau de difficulté par la suite. Voici quelques suggestions :

- Fixez des objectifs précis et réalistes;
- Écrivez-les et faites-en part à des amis de confiance ou à des membres de votre famille pour qu'ils puissent vous encourager;
- Divisez un objectif ambitieux en plus petites étapes;
- Déterminez les obstacles potentiels à l'atteinte de vos objectifs et les façons de les surmonter;
- Évaluez votre niveau de confiance et de motivation à apporter des changements. Si vous manquez de confiance quant à vos chances de réussite, centrez vos énergies sur une étape à la fois;
- Mesurez vos progrès et célébrez vos victoires !
- Demandez de l'aide si vous manquez de motivation.



Résumé

Vous pouvez mener une vie saine, même avec une maladie chronique.

- Tenir un carnet de santé peut être utile pour conserver tous les renseignements sur vos antécédents médicaux et les changements dans votre santé physique et émotionnelle.
- Il est important de vous préparer pour les rendez-vous médicaux. Inscrivez vos questions afin de ne pas les oublier. On vous demandera aussi de toujours apporter la liste des médicaments que vous prenez.

REMARQUES:

Chapitre 6

Mon carnet personnel





Personnes ressources importantes

NOM	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	ADRESSE COURRIEL	FONCTION



Registre de rendez-vous

DATE	HEURE	RAISONS DU RENDEZ-VOUS	LIEU	RÉSULTATS	SUIVI



Mes objectifs de santé

DATE	POIDS	TENSION ARTÉRIELLE	CRÉATININE	DFGe	RAC	HÉMOGLOBINE	AUTRES (p. ex. phosphore, potassium, cholestérol, glucose)

Mon état actuel

DATE	POIDS	TENSION ARTÉRIELLE	CRÉATININE	DFGe	RAC	HÉMOGLOBINE	AUTRES (p. ex. phosphore, potassium, cholestérol, glucose)



Médicaments

Nom du médicament	Prescrit par	Objectif du médicament	Description (p. ex. couleur, forme)	Dose	Quand et comment le prendre	Effets secondaires ressentis	Date du renouvellement



Carnet d'exercice

Date de début	Type d'exercice	Fréquence (nombre de fois par jour, par semaine, etc.)	Durée ou distance (minutes, kilomètres, etc.)	Comment je me suis senti?	Difficultés?



Mon bien-être personnel

Date	Idées, impressions ou questions



Mes objectifs : Plan d'action

Un registre est un outil utile que vous pouvez partager avec votre famille, votre réseau de soutien et les professionnels de la santé. Le fait de noter vos objectifs et les mesures que vous prenez pour les atteindre peut vous aider à rester motivé et à augmenter vos chances de succès. Centrez vos énergies sur l'atteinte de petites étapes qui mèneront à l'atteinte d'objectifs plus ambitieux et à plus long terme. N'oubliez pas de vous récompenser le long du processus ! Cernez les défis potentiels et prévoyez un plan pour les surmonter.

Date : _____ Mon objectif : _____

Pour atteindre mon objectif, je vais :

1. _____
2. _____
3. _____

Quels obstacles pourraient m'empêcher d'atteindre mes objectifs, et comment vais-je les surmonter?

1. _____
2. _____
3. _____

Qui pourrait m'aider à atteindre cet objectif?

De quelle manière vais-je me récompenser ou souligner mes réussites?

Chapitre 7

Si vos reins font défaut





Aux premiers stades d'une maladie rénale chronique, apporter des changements au mode de vie (en faisant plus d'exercice, en cessant de fumer et en réduisant l'apport en sodium), s'occuper des autres problèmes médicaux et prendre quelques médicaments suffit parfois à ralentir la progression des dommages causés aux reins.

Bien souvent, aucune autre forme de traitement n'est nécessaire pendant des années, voire toute la vie. Les reins font si bien leur travail que, même endommagés, ils réussissent à vous garder en santé pendant longtemps. Vous pouvez ralentir ou même arrêter les dommages causés aux reins si vous prenez les mesures nécessaires pour préserver l'état actuel de votre fonction rénale.

Si votre fonction rénale continue à se détériorer, vous pourriez commencer à avoir des symptômes de maladie rénale de stade avancé. Chaque personne est différente, mais chez la plupart des gens, les symptômes apparaissent lorsque la maladie rénale s'est aggravée. Vous devrez alors discuter des autres options de traitement avec votre équipe soignante.

Dans cet esprit, ce chapitre vous aidera :

- À repérer les signes et les symptômes de maladie rénale de stade avancé.

Maladie rénale de stade avancé (insuffisance rénale)

Les fournisseurs de soins de santé réfèrent parfois au terme « urémie » pour désigner une maladie rénale de stade avancé. L'urémie est observée lorsque les reins ne fonctionnent plus et ne sont plus en mesure d'éliminer les déchets du corps. De nombreux symptômes de l'urémie se manifestent lorsque la fonction rénale se détériore. Notamment :

- Fatigue
- Faiblesse
- Nausées
- Vomissements
- Sensation de mauvais goût dans la bouche
- Perte d'appétit
- Perte de poids
- Agitations dans les jambes
- Essoufflement
- Pertes de mémoire
- Crampes aux jambes
- Difficultés à dormir
- Démangeaisons
- Intolérance au froid
- Douleur à la poitrine
- Changements dans la couleur de la peau
- Tendances aux ecchymoses
- Diminution de la libido
- Enflure des chevilles et des jambes

REMARQUES:



Certains de ces symptômes sont courants et peuvent être causés par d'autres problèmes de santé. Consultez votre équipe soignante si ces symptômes se manifestent.

Si votre fonction rénale se détériore et que vos reins ne parviennent plus à éliminer le surplus de liquides et les déchets, votre équipe soignante amorcera la discussion sur les choix de traitements. Parmi ces traitements figurent le traitement conservateur, la dialyse et la greffe rénale. Chaque personne est différente et choisira, avec l'aide de son équipe soignante, le traitement qui lui convient le mieux.

Plus d'informations sur les traitements de l'insuffisance rénale sont présentées dans le manuel *Vivre avec une maladie rénale de stade avancé*. Vous pouvez aussi communiquer avec le bureau de La Fondation du rein de votre région ou consulter le site rein.ca.





Albumine

Protéine dont la présence dans l'urine peut indiquer une atteinte aux reins.

Alpha-bloquant

Médicament utilisé pour abaisser la tension artérielle lorsque d'autres médicaments contre l'hypertension ne sont pas tolérés.

Analyse d'urine

Analyse qui permet de vérifier la présence de protéines et d'autres substances dans l'urine.

Artère rénale

Vaisseau important qui amène le sang aux reins afin d'y être purifié.

Bassinnet du rein

Sorte d'entonnoir qui recueille l'urine et la déverse dans l'uretère.

Bêta-bloquant

Médicament utilisé pour traiter les troubles cardiaques et l'hypertension artérielle.

Calcium

Sel minéral nécessaire à la croissance des os et au fonctionnement de l'organisme.

Cholestérol

Substance grasse contenue dans la plupart des tissus de l'organisme.

Créatinine

Déchet produit au cours du travail musculaire.

Cystinose

Maladie génétique rare qui entraîne un amino-acide nommé cystine à former un dépôt dans les cellules. Elle entraîne une formation de cristaux qui peuvent endommager les organes et les tissus de l'organisme, dont les reins.

REMARQUES:



DFG (débit de filtration glomérulaire)

Mesure précise de la fonction rénale qui nécessite des analyses poussées. Les médecins peuvent calculer approximativement cette valeur. Le résultat approximatif est appelé DFG estimé (voir *DFGe*).

DFGe (débit de filtration glomérulaire estimé)

Le DFG est calculé par des formules mathématiques à partir des résultats d'analyses de sang et d'autres données dans le but de mesurer approximativement la capacité restante de la fonction rénale.

Diabète

Maladie du pancréas caractérisée par la réduction ou l'arrêt de production d'insuline (*diabète de type 1*) ou par le fait que le corps ne parvient pas à utiliser correctement l'insuline fabriquée par le pancréas (*diabète de type 2*).

Dialyse

Du grec, signifiant « séparer », « dissoudre ». Traitement de la maladie rénale de stade avancé qui consiste à éliminer les déchets et l'excès d'eau dans le sang.

Diurétique

Également appelé « pilule d'eau ». Médicament qui aide les reins à éliminer l'excédent de sodium (sel) et d'eau et à réduire l'enflure.

Entraide-Jumelage et reinreseau.ca

Programmes de soutien par les pairs de La Fondation du rein qui permettent de profiter de l'expérience d'autres personnes atteintes d'une maladie rénale.

Ézétimibe

Médicament utilisé, parfois en association avec une statine, pour traiter un taux de cholestérol élevé dans le sang.

REMARQUES:



Flozines

La dernière catégorie de médicaments ayant démontré leur capacité à ralentir la progression de la maladie rénale chez les personnes atteintes de diabète de type 2 et d'autres types de maladie rénale (p. ex., la glomérulonéphrite, telle que la néphropathie à IgA).

Glomérule

Filtre des reins qui extrait l'excès d'eau et les déchets du sang.

Glomérulonéphrite

Inflammation qui se déclare lorsque les glomérules, filtres minuscules des reins qui servent à purifier le sang, se détériorent. Souvent appelée néphrite. Ses causes sont nombreuses.

Greffe rénale

Intervention chirurgicale consistant à greffer un rein fonctionnel d'un donneur d'organe (vivant ou décédé) à un patient atteint d'une maladie rénale de stade avancé.

Hépatite B et C

L'hépatite est une inflammation du foie. L'hépatite B et l'hépatite C sont des virus qui peuvent causer une inflammation du foie.

Hormone

Messenger chimique qui contrôle les fonctions du corps, telles que la tension artérielle et la fabrication des globules rouges.

Hypertension

Tension artérielle élevée. Elle peut être une cause ou une conséquence de la maladie rénale.

Immunosuppresseur

Médicament qui affaiblit le système immunitaire, couramment utilisé pour traiter la glomérulonéphrite et la greffe rénale.

Inhibiteur calcique

Type de médicament qui abaisse la tension artérielle.

REMARQUES:



Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) ou antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)

Médicaments pour l'hypertension couramment prescrits qui visent à protéger la fonction rénale et à réduire la quantité d'albumine dans l'urine.

Insuffisance rénale

Voir Maladie rénale de stade avancé.

Insuffisance rénale aiguë

Détérioration rapide et soudaine de la fonction rénale, souvent réversible.

Insuline

Hormone produite par le pancréas qui contrôle le taux de glucose (sucre) dans le sang.

Lupus

Terme couramment utilisé pour désigner le lupus érythémateux systémique.

Lupus érythémateux systémique

Maladie du système immunitaire qui peut toucher plusieurs organes, dont les reins.

Maladie de Fabry

Maladie génétique due au manque d'une importante enzyme dans l'organisme qui décompose certains gras de sorte de les extraire des cellules pour circuler dans l'organisme. Lorsque cette enzyme est manquante ou en faible quantité, le gras peut s'accumuler dans les reins et d'autres organes et causer des problèmes de santé potentiellement mortels, dont l'insuffisance rénale.

Maladie polykystique des reins

Maladie héréditaire des reins caractérisée par une augmentation du volume des reins dont la surface est bosselée en raison de kystes remplis de liquide.

Maladie rénale de stade avancé

Maladie qui désigne la fin de la fonction rénale (aussi appelée insuffisance rénale). Les reins ne parviennent plus à filtrer adéquatement le sang.

REMARQUES:



Maladie rénale chronique

Fonction rénale anormale qui ne s'améliorera jamais. Cette maladie peut être légère ou peut s'aggraver lentement et entraîner une insuffisance rénale.

Néphrite

Voir *glomérulonéphrite*.

Néphron

Unité fonctionnelle du rein qui contribue à maintenir l'équilibre chimique de l'organisme. Il est composé d'un filtre (glomérule) relié à un tubule.

Phosphore (phosphate)

Sel minéral contenu dans de nombreux aliments nutritifs. Dans les liquides de l'organisme, il est contrôlé par les reins. Il permet la consolidation et le bon fonctionnement des os lorsque le taux est normal. À des taux élevés, il provoque des démangeaisons, des douleurs aux articulations et une maladie des os.

Potassium

Sel minéral dans les liquides de l'organisme dont la quantité est contrôlée par les reins. Il contribue au bon fonctionnement des nerfs et des muscles lorsque le taux est normal. À des taux élevés, il y a risque d'arrêt cardiaque.

Protéine

Substance tirée des aliments qui permet à l'organisme de former, de restaurer et de maintenir les tissus de l'organisme. Les aliments d'origine animale sont très riches en protéines.

Rein

L'un des deux organes situés dans la partie postérieure de la cavité abdominale de chaque côté de la colonne vertébrale.

Sodium

Sel minéral dans les liquides corporels qui augmente l'impression de soif et dont la quantité est contrôlée par les reins. Il influe sur la quantité d'eau retenue dans les tissus corporels.

REMARQUES:



Statine

Médicament utilisé pour réduire le taux de cholestérol lié aux lipoprotéines de faible densité (LDL), souvent appelé « mauvais cholestérol ».

Syndrome d'Alport

Maladie qui s'attaque aux minuscules vaisseaux sanguins (glomérules) dans les reins. Il peut entraîner une maladie rénale et une insuffisance rénale.

Taux de créatinine sérique

Mesure obtenue d'une analyse de sang permettant de déterminer le taux de créatinine, un déchet de l'activité musculaire. Lorsque la fonction rénale se détériore, le taux de créatinine sérique augmente.

Traitement conservateur

Option de traitement actif dans lequel la maladie rénale est gérée par des médicaments et un régime alimentaire, sans qu'il soit prévu de greffe ou de dialyse.

Tubule

Petit tube du néphron qui recueille l'urine filtrée par les glomérules avant de la déverser dans le bassinnet du rein.

Uretère

Canal qui permet à l'urine de passer du rein à la vessie.

Urètre

Canal à l'extrémité de la vessie qui évacue l'urine hors du corps.

Urée

Déchet produit au cours de la décomposition des protéines.

Urémie

Trouble causé par l'accumulation de déchets dans le sang.

REMARQUES:



Ce tableau présente certains médicaments qui sont prescrits pour traiter divers aspects de la maladie rénale et de l'insuffisance rénale. Ce manuel ne traite pas de tous les médicaments qui peuvent être utilisés pour traiter les maladies rénales. Si vous avez des questions sur des médicaments spécifiques, veuillez vous adresser à votre fournisseur de soins primaires et/ou un néphrologue.

NOM GÉNÉRIQUE	QUELQUES-UNES DES MARQUES COURANTES	TYPE/RÔLE DU MÉDICAMENT
ACÉBUTOLOL	Sectral ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
ACÉTAMINOPHÈNE	Tylenol ^{MD}	Analgésique/fièvre
AMILORIDE		Diurétique/pilule d'eau
AMLODIPINE	Norvasc ^{MD}	Inhibiteur calcique/tension artérielle
ATÉNOLOL	Tenormin ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
ATORVASTATINE	Lipitor ^{MD}	Statine/cholestérol
BÉNAZÉPRIL	Lotensin ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
BISOPROLOL		Bêta-bloquant/tension artérielle
CANAGLIFLOZINE	Invokana ^{MD}	Freine la maladie rénale diabétique et certains types de glomérulonéphrite
CANDÉSARTAN	Atacand ^{MD}	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)
CAPTOPRIL	Capoten ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
CARVÉDILOL	Coreg ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
CHLORTHALIDONE	Hygroton ^{MD} Thalitone ^{MD} Chlorthalid ^{MD}	Diurétique/pilule d'eau
CYCLOPHOSPHAMIDE	Cytosan ^{MD}	Immunosuppresseur
CYCLOSPORINE	Neoral ^{MD}	Immunosuppresseur
DAPAGLIFLOZIN	Forxiga ^{MD}	Freine la maladie rénale diabétique et certains types de glomérulonéphrite

NOTES:



NOM GÉNÉRIQUE	QUELQUES-UNES DES MARQUES COURANTES	TYPE/RÔLE DU MÉDICAMENT
DILTIAZEM	Tiazac ^{MD} Cardizem ^{MD}	Inhibiteur calcique/tension artérielle
ÉNALAPRIL	Vasotec ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
EMPAGLIFLOZINE	Jardiance ^{MD}	Freine la maladie rénale diabétique et certains types de glomérulonéphrite
ÉZÉTIMIBE	Ezetrol ^{MD}	Cholestérol
FÉLODIPINE	Plendil ^{MD}	Inhibiteur calcique/tension artérielle
FLUVASTATINE	Lescol ^{MD}	Statine/cholestérol
FOSINOPRIL	Monopril ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
FUROSÉMIDE	Lasix ^{MD}	Diurétique/pilule d'eau
HYDROCHLOROTHIAZIDE	Microzide ^{MD} HydroDiuril ^{MD} Oretic ^{MD}	Diurétique/pilule d'eau
INDAPAMIDE	Lozide ^{MD}	Diurétique/pilule d'eau
IRBÉSARTAN	Avapro ^{MD}	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)
LABÉTALOL	Trandate ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
LISINOPRIL	Prinivil ^{MD} Zestril ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
LOSARTAN	Cozaar ^{MD}	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)
LOVASTATINE	Mevacor ^{MD}	Statine/cholestérol
MÉTOLAZONE	Zaroxolyn ^{MD}	Diurétique/pilule d'eau
MÉTOPROLOL	Lopressor ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle

REMARQUES:



NOM GÉNÉRIQUE	QUELQUES-UNES DES MARQUES COURANTES	TYPE/RÔLE DU MÉDICAMENT
MYCOPHÉNOLATE	CellCept ^{MD} Myfortic ^{MD}	Immunosuppresseur
NADOLOL	Cogard ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
NAPROXÈNE	Aleve ^{MD}	Analgésique/fièvre ou douleur
NIFÉDIPINE	Adalat ^{MD}	Inhibiteur calcique/tension artérielle
OLMÉSARTAN	Benicar ^{MD}	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine
PATIROMER	Veltassa ^{MD}	Lieur de potassium
PÉRINDOPRIL	Coversyl ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
PINDOLOL	Visken ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
PRAVASTATINE	Pravachol ^{MD}	Statine/cholestérol
PROPRANOLOL	Inderal ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
QUINAPRIL	Accupril ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
RAMIPRIL	Altace ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
RITUXIMAB	Rituxan ^{MD}	Immunosuppresseur
ROSUVASTATINE	Crestor ^{MD}	Statine/cholestérol
SIMVASTATINE	Zocor ^{MD}	Statine/cholestérol
POLYANÉTHOLSULFONATE DE SODIUM	Kayexalate ^{MD} Solystat ^{MD}	Lieur de potassium
CYCLOSILICATE DE ZIRCOMIUM SODIQUE	Lokelma ^{MD}	Lieur de potassium

REMARQUES:



NOM GÉNÉRIQUE	QUELQUES-UNES DES MARQUES COURANTES	TYPE/RÔLE DU MÉDICAMENT
SOTALOL	Betapace ^{MD}	Bêta-bloquant/tension artérielle
SPIRONOLACTONE	Aldactone ^{MD}	Diurétique/pilule d'eau
TACROLIMUS	Prograf ^{MD} Envarsus ^{MD} Advagraph ^{MD}	Immunosuppresseur
TELMISARTAN	Micardis ^{MD}	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)
TRANDOLAPRIL	Mavik ^{MD}	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
TRIAMTÉRÈNE	Dyrenium ^{MD}	Diurétique/pilule d'eau
VALSARTAN	Diovan ^{MD}	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)
VÉRAPAMIL	Isoptin SR ^{MD}	Inhibiteur calcique/tension artérielle





Vos commentaires sont importants.

Nous aimerions savoir dans quelle mesure ce manuel vous a été utile.

Les réponses resteront confidentielles et nous aideront à améliorer encore davantage ce manuel et d'autres ressources de La Fondation du rein.

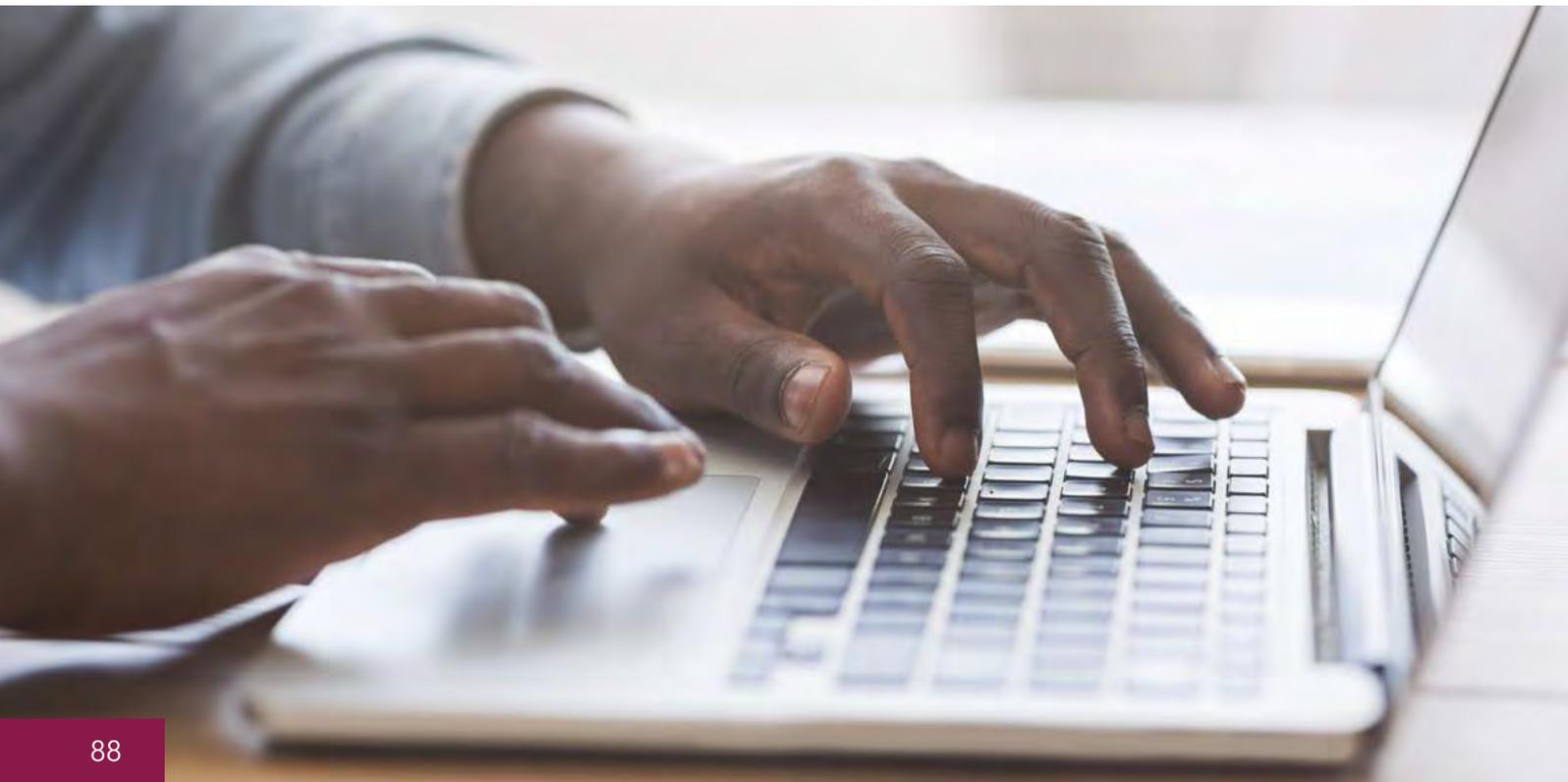


Vous pouvez aussi remplir ce formulaire en ligne, à l'adresse rein.ca/livretfonctionrenaleredeuite/evaluation

Vous pouvez remplir un formulaire d'évaluation en ligne à l'adresse

La Fondation canadienne du rein
5160, boulevard Décarie, bureau 880
Montréal (QC) H3X 2H9

Nous vous remercions à l'avance pour vos commentaires.





DIVISIONS

Division du Canada atlantique (comprenant la Nouvelle-Écosse, le Nouveau-Brunswick, l'Île-du- Prince-Édouard et Terre-Neuve-et- Labrador)

Tél. : 709.753.8999

Tél. sans frais : 1.800.563.0626

Télécopieur : 709.753.5708

Courriel : infoatlantic@rein.ca

Division de la Colombie- Britannique et du Yukon

Tél. : 604.736.9775

Tél. sans frais : 1.800.567.8112

Télécopieur : 604.736.9703

Courriel : info.bcy@kidney.ca

Division du Manitoba

Tél. : 204.989.0800 / 204.989.0815

Tél. sans frais : 1.800.729.7176

Télécopieur : 204.989.0815

Courriel : info.mb@kidney.ca

Division du nord de l'Alberta et des Territoires (comprend les Territoires du Nord-Ouest et Nunavut)

Tél. : 780.451.6900

Tél. sans frais : 1.800.461.9063

à l'intérieur de l'Alberta et des
Territoires

Télécopieur : 780.451.7592

Courriel : info.nabt@kidney.ca

Division de l'Ontario

Tél. : 905.278.3003

Tél. sans frais : 1.800.387.4474

Télécopieur : 1.647.846.7549

Courriel : ontario@kidney.ca

Division du Québec

Tél. : 514.938.4515

Tél. sans frais : 1.800.565.4515

à l'intérieur du Québec

Télécopieur : 514.938.4757

Courriel : infoquebec@rein.ca

Division de la Saskatchewan

Tél. : 306.664.8588

Tél. sans frais : 1.833.664.8588
à l'intérieur de la Saskatchewan

Télécopieur : 306.653.4883

Courriel : info.sk@kidney.ca

Division du sud de l'Alberta

Tél. : 403.255.6108

Tél. sans frais : 1.800.268.1177

Télécopieur : 403.255.9590

Courriel : info.sab@kidney.ca

BUREAU NATIONAL

Tél. : 514.369.4806

Tél. sans frais : 1.800.361.7494

Télécopieur : 514.369.2472

Courriel : info@rein.ca

Renseignements exacts au
moment de l'impression. Pour
les mises à jour, consultez le
site Web rein.ca.

Notre vision

Une excellente santé rénale, une qualité de vie optimale pour les personnes aux prises avec l'insuffisance rénale et la découverte d'un traitement curatif.

Notre mission

La Fondation canadienne du rein est le principal organisme de bienfaisance qui s'emploie à alléger le fardeau que représente l'insuffisance rénale :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices en vue d'améliorer la prévention et les options thérapeutiques et de trouver un traitement curatif;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien afin de prévenir l'insuffisance rénale chez les personnes à risque et de donner aux personnes atteintes la capacité d'optimiser leur état de santé;
- en prônant un meilleur accès à des soins de santé de haute qualité;
- en sensibilisant et en mobilisant davantage le public en matière de santé rénale et de don d'organes.



FONDATION
DU **rein** MC