

Le diabète et l'insuffisance rénale



FONDATION
DU **rein** INC.



Le diabète et l'insuffisance rénale

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie qui est causée par une carence d'insuline dans l'organisme ou par l'incapacité de l'organisme d'utiliser adéquatement l'insuline. Il y a plusieurs types de diabète. Les principaux sont le type 1 et le type 2.

Le diabète de type 1

- Se manifeste principalement durant l'enfance et l'adolescence.
- Le pancréas n'arrive pas à produire assez d'insuline.
- Requier des injections régulières d'insuline.

Le diabète de type 2

- Peut survenir à tout âge.
- Le pancréas peut produire de l'insuline, mais l'organisme a de la difficulté à l'utiliser comme il se doit.
- Les traitements incluent une diète, de l'exercice et des médicaments (pilules, injections d'insuline ou les deux).

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

Pour les besoins du présent document, il est entendu que le masculin comprend le féminin.

Qu'est-ce que l'insuline et que fait-elle?

Votre corps convertit certains des aliments que vous consommez en sucre simple appelé glucose. L'insuline est une hormone produite par le pancréas qui vous permet d'utiliser ce glucose comme carburant ou de l'emmagasiner pour une utilisation ultérieure.

Si votre corps ne produit pas assez d'insuline ou n'utilise pas l'insuline comme il se doit, le taux de sucre dans votre sang devient trop élevé. Avec le temps, cela peut avoir des effets néfastes sur de nombreux organes, incluant vos reins.

Que font les reins?

Vos reins sont aussi importants pour votre santé que votre cœur et vos poumons. Les reins éliminent les déchets de votre organisme, contrôlent les quantités d'eau et fabriquent des hormones. Nous avons normalement deux reins situés de chaque côté de la colonne vertébrale sous la cage thoracique. Chaque rein est d'un brun rougeâtre et a la forme d'un haricot et la taille d'un poing fermé.

Des reins en santé filtrent les déchets du sang et retournent le sang purifié dans le système. Ils régularisent les quantités d'eau, de sels, d'acides et de divers minéraux dont votre organisme a besoin pour se maintenir en santé. Ils produisent des hormones qui contrôlent d'autres fonctions importantes de l'organisme, dont la tension artérielle. De nombreux autres organes dépendent de vos reins pour leur bon fonctionnement.

Comment le diabète affecte-t-il les reins?

Chaque rein comprend près d'un million de très petits filtres qui nettoient le sang et produisent l'urine. Chez les personnes atteintes de diabète depuis longtemps, ces filtres sont de plus en plus endommagés. Aux premiers stades de la maladie, une analyse d'urine peut permettre de détecter des dommages aux reins par la présence de quantités accrues de protéines dans le sang. Aux stades ultérieurs, les dommages subis par ces filtres et d'autres parties du rein s'aggravent et les reins peuvent ne plus suffire à la tâche.

Il arrive parfois, chez certaines personnes souffrant de diabète, qu'il y ait des dommages aux reins et une importante dégradation de la fonction rénale sans la présence de quantités accrues de protéines dans le sang.

Quels sont vos risques d'être atteint d'insuffisance rénale si vous êtes une personne diabétique?

Au moins la moitié des personnes souffrant de diabète peuvent présenter des signes d'un début de dégradation de la fonction rénale. En l'absence de traitement, cela pourrait entraîner encore plus de dommages aux reins ou une insuffisance rénale terminale.

Vos reins pourraient être sérieusement endommagés sans que vous le sachiez. L'insuffisance rénale ne donne habituellement aucun symptôme avant qu'il n'y ait de graves dommages. Si vous êtes atteint de diabète, vous devriez vous faire tester une fois par année afin de voir si le diabète affecte vos reins. Votre

médecin peut demander des analyses d'urine et de sang pour vérifier l'état de votre fonction rénale.

Qu'est-ce qui arrive quand vos reins ne suffisent plus à la tâche?

Les dommages aux reins ne causent habituellement pas de symptômes perceptibles jusqu'à ce qu'un grand pourcentage de la fonction rénale soit perdu. Les symptômes reliés à une fonction rénale peu efficace comprennent des enflures (surtout dans les jambes et les pieds), le manque d'énergie, la perte d'appétit, un mauvais goût dans la bouche, des nausées et un état de malaise général. Vous pourriez aussi constater que vous avez besoin de moins d'insuline que d'habitude et que votre hypoglycémie peut être plus grave et se prolonger dans le temps.

Tôt ou tard, le diabète peut avoir tellement endommagé vos reins qu'ils cessent de fonctionner. Dans ce cas, les déchets et les liquides s'accumuleront dans votre corps. Les traitements pour l'insuffisance rénale terminale sont la dialyse ou une transplantation rénale. À cette étape, on vous enverra consulter un spécialiste du rein, c'est-à-dire un néphrologue, qui vous aidera à gérer votre insuffisance rénale.

Que pouvez-vous faire pour empêcher que vos reins s'endommagent?

Il existe des traitements et des médicaments qui peuvent ralentir la dégradation de la fonction rénale due au diabète ou remédier à une fonction rénale peu efficace. Ces traitements donneront de meilleurs résultats s'ils sont entrepris tôt et il vous faudra généralement les continuer durant toute votre vie.

Voici quelques conseils pour prendre en charge votre insuffisance rénale si vous êtes diabétique :

- Demandez à votre médecin ou à votre infirmier quel 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 qu'on vous l'a recommandé. Le taux d'HbA1c, mesuré par une analyse de sang, indique quel était, en moyenne, 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 voir si votre taux de sucre dans le sang est bien équilibré.
- Maintenez un mode de vie sain et un poids santé. Ayez comme objectif de faire 150 minutes d'activité physique par semaine (30 minutes, cinq fois par semaine).
- Obtenez une consultation en diététique pour vous aider à choisir des aliments qui sont bons à la fois pour votre diabète et votre santé rénale. D'ici là :
 - » Tout d'abord, prêtez une attention toute particulière à votre tension artérielle. L'une des façons d'avoir une bonne tension artérielle consiste à réduire l'apport en sel (sodium). Votre équipe soignante peut aussi vous prescrire d'autres traitements.
 - » Mangez trois repas par jour.
 - » Limitez les sucres, les friandises et les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les jus et les boissons énergétiques. Optez plus souvent pour des aliments frais et non transformés. Buvez de préférence de l'eau.

» Limitez les aliments riches en matières grasses, comme les croustilles, les viandes transformées, les fromages fondus ainsi que les pâtisseries.

- Ne fumez 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.
- Prenez en charge votre tension artérielle. Les personnes atteintes d'insuffisance rénale et de diabète doivent viser une tension artérielle de 130/80 mm Hg.
- Les infections ont tendance à évoluer rapidement chez les personnes diabétiques. Si elles ne sont pas traitées, de nombreuses infections, surtout les infections des voies urinaires, peuvent endommager les reins. Les personnes diabétiques, en particulier, doivent faire traiter les infections sans tarder. Vérifiez vos pieds régulièrement en suivant les directives de votre conseiller en gestion du diabète.
- Faites évaluer votre fonction rénale chaque année (ou aussi souvent que le médecin le recommande) par des analyses de sang et d'urine.
- Prenez tous vos médicaments selon les directives de votre médecin et de votre conseiller en gestion du diabète.
- Demandez à votre pharmacien une liste des médicaments à ne pas prendre lors des jours de maladie quand il vous est impossible de retenir la nourriture et les liquides.



NOTRE VISION

La Fondation canadienne du rein se consacre à l'atteinte d'une excellente santé rénale et d'une qualité de vie optimale des personnes atteintes et la découverte d'un traitement pour la guérison de l'insuffisance rénale.

NOTRE MISSION

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

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices en vue de trouver de meilleures options thérapeutiques et un traitement curatif;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien afin de prévenir l'insuffisance rénale chez les personnes à risque et 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 davantage le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au rein.ca.

La Fondation du rein tient à remercier les membres du comité national des programmes et de la politique publique de la Fondation du rein pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans le développement de cette ressource.

Cette documentation est offerte sur demande en des formats accessibles. Pour obtenir le format qui vous convient, veuillez faire parvenir un courriel à info@rein.ca ou téléphoner au 1-800-361-7494.