



## Prochaines étapes pour protéger la santé rénale des personnes des communautés noires

Merci d'avoir assisté à notre récent webinaire, Protéger la santé des personnes noires : prévention et détection précoce des maladies rénales. Nous vous sommes reconnaissants d'y avoir participé.

Les personnes noires au Canada sont plus susceptibles de développer une maladie rénale, mais font souvent face à des obstacles pour la détecter à un stade précoce et avoir accès à des soins culturellement adaptés. Si vous avez des préoccupations concernant la santé de vos reins ou de ceux d'un proche, nous vous invitons à prendre les devants et à consulter un prestataire de soins de santé.

### ⚠ Comprendre vos facteurs de risque :

La maladie rénale chronique est plus courante et souvent plus grave chez les personnes des communautés noires. Vous pouvez répondre à cette évaluation en 10 questions pour vérifier si vous êtes à risque : [Fondation du rein- Êtes-vous à risque?](#) Les principaux facteurs de risque de développer une maladie rénale chronique sont les suivants :

- **Hypertension artérielle (pression artérielle élevée)** - elle est la principale cause de lésions aux reins. Pour plus d'informations : [Je crains avoir une pression artérielle élevée, Que dois-je savoir ? - Hypertension Canada](#)
- **Diabète de type 2** – il peut endommager les vaisseaux sanguins des reins avec le temps.
- **Variants du gène APOL1** – ils sont plus courants chez les personnes d'origine africaine; risque plus élevé de maladie rénale.
- **Lupus** – il est plus courant et plus grave chez les femmes noires; peut s'attaquer aux reins. Pour plus d'informations : <https://www.lupuscanada.org/fr/>
- **Antécédents familiaux** de maladie rénale, de diabète ou d'hypertension artérielle.
- **Médicaments** – faites preuve de grande prudence lorsque vous prenez des médicaments sans ordonnance, surtout des analgésiques. Il est recommandé de consulter un médecin ou un pharmacien avant de prendre tout médicament en vente libre.

---

 **Connaissez les signes de maladie rénale**



Il est fréquent de ne ressentir aucun symptôme à un stade précoce de maladie rénale. Surveillez ces signes avant-coureurs, surtout si vous courez un risque plus élevé de maladie rénale :

- Enflures aux jambes, aux chevilles ou autour des yeux
- Fatigue ou difficulté à se concentrer
- Urine mousseuse ou de teinte foncée
- Miction fréquente (surtout la nuit)
- Hypertension artérielle
- Crampes musculaires ou peu d'appétit

---

### **Conseils en matière de soins préventifs**

La protection de vos reins commence par des examens médicaux réguliers et de saines habitudes, notamment :

- Réduire les aliments à haute teneur en gras, sucre et sel. Consommer plus de fruits et de légumes.
- Faire de l'exercice physique (viser 30 minutes par jour, presque tous les jours).
- Éviter de fumer et réduire la consommation d'alcool.
- Boire de l'eau et assurer une bonne hydratation.
- Gérer le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies du cœur.
- Consulter un prestataire de soins de santé pour connaître les médicaments qui pourraient nuire aux reins.
- 

Consultez ces ressources sur une saine alimentation avec des régimes alimentaires des Caraïbes et de l'Afrique : 1) [Healthy Eating Tips for African & Caribbean Diets](#), 2) [Nourishing Our Roots: A Guide to Healthy Eating in Black African and Caribbean Communities](#). En anglais seulement.

---

**? Questions à poser à votre médecin ou à un membre du personnel infirmier praticien**



1. « Devrais-je passer des tests pour la maladie rénale sur la base de mes antécédents familiaux ou de mes origines? »
2. « Comment réduire mes risques ou ralentir la progression de la maladie si mes résultats sont anormaux? »
3. « Est-ce qu'il y a des médicaments que je devrais éviter parce qu'ils pourraient endommager mes reins? »

---

### **Importants tests pour la santé rénale**

- **Vérification de la tension artérielle à la pharmacie** – une tension artérielle élevée est un facteur de risque important.
- **Test de glycémie ou A1C** – vérifie la présence de diabète, une autre cause importante de maladie rénale chronique.
- **Ratio albumine-créatinine dans l'urine** – détecte des protéines dans l'urine, un signe précurseur de dommages aux reins.
- **Test DFGe et créatinine sérique** – mesure la capacité de filtration des reins.

---

### **Après un diagnostic : quelle est la suite?**

Une **intervention précoce** peut aider à ralentir ou même à stopper la progression de la maladie.

- **Travaillez avec votre équipe soignante** : Cette équipe peut comprendre un médecin de famille ou un membre du personnel infirmier praticien, un spécialiste des reins (néphrologue) et un diététiste.
- **Obtenez du soutien** : Contactez La Fondation canadienne du rein afin d'accéder à son programme Entraide-Jumelage qui offre un soutien émotionnel et pratique. Consultez le volet « [Demander du soutien](#) » de [La Fondation du rein](#) ou téléphonez au 1 866 390-PEER (7337).
- **Prenez vos médicaments comme prescrits** : Ils peuvent vous aider à contrôler la pression artérielle et le diabète ou à protéger la fonction de vos reins.



- En anglais seulement.
- Apportez des changements à votre mode de vie : Faites de l'exercice, consommez moins de sel, gérez le stress et optez pour une alimentation adaptée à la santé des reins. Voici quelques ressources sur une alimentation saine pour les reins avec des régimes alimentaires des Caraïbes et de l'Afrique : 1) [Enjoy African and Caribbean food when you're living with CKD | Kidney Care UK](#), 2) [Caribbean Kidney Diet Essentials Guide](#), 3) [African, Caribbean and South Asian cuisines | NHS Diabetes](#) 4) [Ulockfood.ca/Diabetes/Caribbean-and-African-d.aspx](#). En anglais seulement.

---

### ✨ Vous pouvez aider à façonner l'avenir des soins rénaux

La recherche peut donner l'impression de se limiter au travail que font les scientifiques dans des laboratoires, mais elle comprend aussi de poser des questions et de tester des idées pour améliorer les soins de santé. Dans le domaine rénal, la recherche vise à trouver de meilleurs moyens pour prévenir, détecter et traiter la maladie rénale chronique. Pour apporter de vrais changements, la recherche doit répondre aux besoins de vraies personnes, et cela comprend les personnes des communautés noires.

Vos expériences, votre histoire et vos opinions peuvent aider à rendre la recherche plus inclusive, mieux adaptée aux cultures et profondément transformatrice. Vous pouvez vous joindre à une équipe de recherche par l'entremise du [Réseau Can-SOLVE CKD](#), à titre de partenaire (et non pas de participant-e), afin de partager vos expériences vécues et d'orienter les questions qui sont importantes pour votre communauté.

---

### Organisations de soutien à la santé rénale et aux personnes des communautés noires

#### [La Fondation canadienne du rein](#) –

Ressources et soutien pour les patients et leur famille.

[Réseau Can-SOLVE CKD](#) – Partenariat national de recherche pour améliorer les soins rénaux.

[Black Health Alliance \(BHA\)](#) – Faire progresser l'équité en matière de soins pour les communautés noires. En anglais seulement.

#### [Caribbean African Regenerative](#)

[Medicine \(CARM\)](#) – Améliorer les soins et le soutien aux communautés noires dans la médecine régénérative et les domaines connexes de soins de santé. En anglais seulement.

#### [Programme de recherche en don et](#)

[transplantation du Canada](#) – Faire progresser la recherche canadienne sur le don et la transplantation.

