

Les maladies osseuses et l'insuffisance rénale chronique



Les maladies osseuses et l'insuffisance rénale chronique

Les personnes atteintes d'insuffisance rénale chronique (IRC) ont souvent des problèmes avec l'équilibre des sels minéraux dans leur organisme. La dégradation progressive de la fonction rénale affecte les sels minéraux, les os et d'autres parties de votre corps. Vos os peuvent avoir tendance à s'affaiblir, à vous faire mal et à se fracturer plus facilement. Le déséquilibre des sels minéraux risque d'entraîner des dépôts de calcium (calcification) dans les vaisseaux sanguins et les tissus mous.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des façons de traiter, de minimiser et de prévenir les troubles minéraux et osseux et leurs effets.

Y a-t-il divers types de troubles minéraux et osseux associés à l'IRC?

Votre médecin saura quels troubles vous pouvez avoir en vous examinant et en demandant des analyses sanguines. Les troubles les plus courants sont liés à un mauvais équilibre des niveaux de phosphore, de calcium, de pH et d'hormone parathyroïdienne (PTH) dans l'organisme. Cela peut être attribuable à diverses raisons, notamment :

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.

Vos niveaux de phosphore sont trop élevés

Le potassium est un sel minéral qui aide à garder vos os forts et en santé. À mesure que la fonction rénale se dégrade, le taux de phosphate dans le sang peut grimper, provoquant ainsi des démangeaisons ou des douleurs articulaires et une décalcification des os. L'une des façons de prévenir l'accumulation du phosphore dans votre sang consiste à consommer des aliments à faible teneur en phosphore. Un diététiste en néphrologie peut vous conseiller un régime faible en phosphore.

Votre médecin peut aussi vous prescrire des agents d'agglutination du phosphate. Ces médicaments doivent être pris à l'heure des repas. Ils se lient au phosphate dans vos aliments et l'empêchent d'être absorbé. La dialyse n'élimine qu'une petite partie du phosphate dans le sang. Un nombre accru de traitements de dialyse peut aider.

Vos glandes parathyroïdes (PTH) sont trop actives

À mesure que les niveaux de phosphore augmentent dans votre organisme, les niveaux de calcium dans votre sang, eux, auront tendance à baisser. La combinaison du surcroît de phosphore et de la faible quantité de calcium amène les glandes parathyroïdes (quatre petites glandes dans votre cou) à devenir trop actives et à sécréter trop d'hormone. Lorsque cela se produit sur une période prolongée, les os

risquent davantage de s'affaiblir et de se fracturer. Vous pourriez aussi éprouver des douleurs osseuses.

Ce problème peut être atténué par des changements apportés aux traitements de dialyse, par un régime alimentaire faible en phosphore et par la prise de médicaments pour diminuer les niveaux de PTH. Parfois, il faut procéder à l'ablation de certaines des glandes parathyroïdes par chirurgie (parathyroïdectomie).

Votre organisme n'utilise pas efficacement la vitamine D

La vitamine D est importante pour la santé de vos os. La vitamine D a un effet sur l'équilibre calcique et elle peut améliorer la solidité de vos os. Parmi les sources de vitamine D figurent la lumière du soleil, certains aliments ainsi que des suppléments de vitamines et de minéraux. Normalement, vos reins transforment la vitamine D en une forme active utilisable par votre organisme. Lorsque les reins ne fonctionnent plus adéquatement, ils ne peuvent effectuer ce travail important. Heureusement, des formes actives de vitamine D peuvent vous être prescrites par votre médecin si vous en avez besoin. Ces formes actives de vitamine D font partie du traitement pour éviter la présence continue de taux élevés d'hormone parathyroïdienne.

Votre corps accumule trop d'acide

Vos reins ont un rôle important à jouer dans le maintien de l'équilibre acide de votre

corps. Lorsque vos reins ne peuvent pas éliminer l'acide, celui-ci peut s'accumuler dans votre organisme. Cette accumulation d'acide peut affecter la santé osseuse en éliminant les minéraux de l'os. Cela entraînera une diminution de la solidité osseuse. L'utilisation de bicarbonate et d'une dialyse adéquate est nécessaire pour maintenir un bon équilibre acido-basique.

Quels sont certains des traitements possibles?

Les traitements suivants peuvent être utilisés seuls ou en combinaison :

- Réduction des quantités de phosphore dans votre alimentation. Une diététiste en néphrologie peut vous conseiller là-dessus.
- Prise d'un médicament appelé agglutinant du phosphate (souvent des comprimés de calcium).
- Prise d'un médicament contenant une forme active de vitamine D. Parfois le médecin peut prescrire une forme non active de vitamine D.
- Prise d'un médicament pour diminuer le niveau de PTH.
- Modifications des traitements de dialyse.
- Programme d'exercice approuvé par votre médecin.
- Ablation de certaines des glandes parathyroïdes par chirurgie.

Comment puis-je prévenir ou minimiser les effets d'un trouble osseux?

Faites de bons choix alimentaires

Votre équipe soignante en néphrologie peut vous recommander de diminuer votre apport en phosphore. Les aliments à haute teneur en phosphore comprennent les produits laitiers comme le lait et le fromage, les noix et les graines ainsi que les additifs phosphatés. Les **additifs phosphatés** sont extrêmement bien absorbés et ont l'impact le plus important sur votre santé osseuse. Toute personne souffrant d'insuffisance rénale devrait **éviter** les aliments contenant des additifs phosphatés. Ils sont présents dans les viandes transformées, les fromages fondus et certains repas congelés ou préparés qui, d'après leur étiquette, sont « assaisonnés ». Vérifiez les listes d'ingrédients et évitez les aliments qui contiennent des ingrédients comme :

- du **phosphate** de sodium;
- du **phosphate** de calcium;
- de l'acide **phosphorique**;
- de l'hexaméta**phosphate**.

Votre diététiste en néphrologie vous aidera à élaborer un régime alimentaire équilibré, faible en phosphore, mais vous apportant tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin.

Faites de l'exercice

Bien des gens souffrant d'IRC découvrent qu'un programme d'exercice les aide à se fortifier et à avoir plus d'énergie. Chez certains, l'exercice peut contribuer à solidifier les os. Demandez à votre médecin de vous conseiller un programme d'exercice qui est adapté à vos besoins.

Utilisez les médicaments recommandés

Afin de prévenir et de traiter les problèmes osseux, il est important de prendre des agglutinants du phosphate, de la vitamine D active et tout autre médicament selon les indications de votre médecin.

Est-ce qu'une transplantation rénale peut avoir un effet positif sur mes os?

Une transplantation rénale réussie peut aider vos os à se réparer en rééquilibrant les niveaux de sels minéraux dans votre corps. Toutefois, les médicaments de type cortisone qu'on prend après une transplantation rénale peuvent réduire la solidité des os. Votre médecin surveillera donc de près comment se portent vos os après votre transplantation rénale et pourrait vous prescrire des médicaments pour prévenir la déperdition osseuse.



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, et plus particulièrement, Fabrice Mac-Way, MD, clinicien-chercheur au CHU de Québec-Université Laval.

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.