

Contactez-nous

H.U.B
Hôpital ERASME

Coordination en soins
néphrologiques

Téléphone : 02/555.31.11
Route de Lennik, 808
B – 1070 Bruxelles
WEB : www.erasme.ulb.ac.be



Février 2026

MON CARNET PERSONNALISE

**Ma Maladie
Rénale
Chronique**



Cher patient,

Ce carnet vous a été fourni car vous présentez une insuffisance rénale chronique (IRC).

Cette maladie est complexe. La compréhension de nombreuses notions peut vous permettre de mieux agir et ainsi de ralentir l'évolution de votre maladie.

- L'objectif est de :
 - ✓ Vous aider à comprendre l'insuffisance rénale chronique, votre traitement et les règles hygiéno-diététiques associées...
 - ✓ Vous accompagner dans la prise en charge de votre IRC et de sa surveillance.
 - ✓ Répondre à vos questions pratiques

Il a été réalisé par le service de pharmacie, le service de néphrologie ainsi que l'aide de 2 patients.

Il s'agit d'un support écrit en plus des informations orales transmises lors de la consultation de protection rénale.

Si vous souhaitez rediscuter des points exposés, ou si vous avez d'autres questions n'hésitez pas à entrer en contact avec les différents membres de l'équipe.



Table des matières

Coordonnées de l'équipe.....	3
Comprendre mon IRC.....	5
Agir pour mon IRC.....	18
Et lorsque l'IRC est terminale ?.....	45
Le traitement médical conservateur.....	48
Mes observations, mes questions.....	49
Mes rendez-vous.....	50



Mes rendez-vous

Date et heure	Intervenant / Motif(s)
...../...../..... À H	
...../...../..... À H	
...../...../..... À H	
...../...../..... À H	
...../...../..... À H	
...../...../..... À H	
...../...../..... À H	
...../...../..... À H	



Coordonnées de l'équipe

Une équipe multidisciplinaire est à votre disposition pour répondre à vos besoins.

N'hésitez pas à la contacter en cas de problème

Votre Néphrologue Dr.....	02/555.33.34
L'équipe de coordination en soins néphrologiques	02/555.53.95
La diététicienne	02/555.81.33
La psychologue	02/555.59.15
L'assistante sociale	02/555.34.73
La secrétaire de coordination	02/555.31.31

Avec toute notre reconnaissance à Mme Debaty et à Mr Fretin qui se sont impliqués dans la conception de cet outil.



Mes observations, mes questions

Cette page vous est destinée et vous aide à préparer vos consultations avec les différents professionnels de la santé. Notez-y toutes les questions que vous voulez poser, mais également tout ce qu'il s'est passé entre 2 consultations : symptômes, problème avec les médicaments, ...

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Le traitement médical conservateur

Chez certains patients, la dialyse ne peut améliorer significativement la qualité de vie, le plus souvent à cause des problèmes de santé graves autres que l'insuffisance rénale. Certaines personnes peuvent donc choisir de ne pas avoir recours à la dialyse ou de l'arrêter.

Si c'est votre cas, il est important d'en discuter avec votre médecin et vos proches. Il n'est parfois pas évident de savoir si les avantages l'emportent sur les inconvénients. Il est dès lors nécessaire de préciser avec votre médecin les risques et les bénéfices de la dialyse. D'évaluer l'équilibre entre l'espérance de vie et la qualité de vie. Ne pas avoir de dialyse peut raccourcir l'espérance de vie. Celle-ci dépend de l'état général de la personne et du niveau de fonction rénale qui lui reste.

Le traitement conservateur consiste à :

- Surveiller le régime alimentaire
- Traiter l'anémie
- Contrôler la tension artérielle
- Contrôler les symptômes possibles : fatigue, somnolence, accumulation d'eau, ...

Comprendre mon IRC



QUELLES SONT LES FONCTIONS DU REIN ?

Les reins sont localisés dans la partie supérieure de l'abdomen, de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Ils sont formés de milliers d'unités, appelées néphrons, qui sont regroupées en glomérules, et qui toutes ensemble assurent le bon fonctionnement des reins.

Les reins assurent différentes fonctions :



La plus connue est celle de filtre : les reins éliminent les déchets transportés par le sang, notamment la créatinine et l'urée, et les évacuent sous forme d'urine.



Les reins maintiennent également l'équilibre en eau, sels et autres minéraux dans notre organisme. (Exemples : sodium, potassium, ...)

Comprendre mon IRC

Les reins produisent également différentes hormones :



La rénine, qui intervient dans le contrôle de la pression artérielle.



L'érythropoïétine, qui intervient dans la production de globules rouges.



Les reins activent également la vitamine D qui renforce les os en aidant le calcium à se fixer.



→ La dialyse péritonéale

Il s'agit d'une méthode utilisant le péritoine (membrane qui recouvre les organes de l'abdomen) comme membrane d'échange afin d'éliminer les toxines et l'eau accumulées en excès dans l'organisme. La dialyse péritonéale nécessite plusieurs échanges quotidiens qui sont réalisés à domicile. Elle offre une plus grande autonomie.



→ L'hémodialyse

Méthode d'élimination des toxines et de l'eau accumulées en excès dans l'organisme en créant une circulation sanguine extra-corporelle permettant le passage du sang dans un rein artificiel.

L'hémodialyse a lieu à l'hôpital, à domicile, ou dans un centre d'autodialyse.

Chaque méthode comporte ses spécificités. Elles seront discutées avec vous lors d'une consultation pré-dialyse afin de vous aider dans vos choix et dans l'intégration de la dialyse dans votre mode de vie.

Contact :

Infirmière de coordination pré-dialyse :
02/555.53.95

Le délai d'attente pour une greffe préemptive (= avant la dialyse) varie. Des examens sont effectués pour s'assurer que le donneur et le receveur soient compatibles.

La transplantation rénale n'est pas systématiquement la solution. La décision dépend de nombreux facteurs médicaux.

La transplantation rénale assure une meilleure qualité de vie car vous n'avez plus de traitement de dialyse tant que la greffe est fonctionnelle.

La dialyse :

La dialyse peut se faire au domicile, ce qui offre une plus grande autonomie, en centre d'autodialyse (extrahospitalier) ou à l'hôpital. Cela dépend de votre état de santé et de votre mode de vie.

La dialyse peut-être de 2 types :

Comprendre mon IRC



QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE RENALE CHRONIQUE(IRC) ?

L'insuffisance rénale chronique (IRC) est une détérioration lente, généralement sur plusieurs années, et irréversible des fonctions du rein.

Elle correspond à une destruction progressive et définitive des néphrons. L'insuffisance rénale débute lorsqu'il ne reste plus qu'un tiers de néphrons en état de marche.

❖ COMMENT FAIT -ON LE DIAGNOSTIC DE L'IRC ?

Le diagnostic d'IRC est établi sur base des analyses sanguines (minimum 2 prises de sang à 3 mois d'intervalles), et de l'examen d'urines récoltées sur 24 heures. Ces analyses permettent d'estimer le débit de filtration glomérulaire (DFG), c'est-à-dire le volume de liquide filtré par le rein par unité de temps.

Une fonction rénale normale présente un DFG supérieure à 90ml/min.

Comprendre mon IRC

Selon le DFG obtenu, l'IRC est classée en différents stades de sévérité. Ces stades sont repris dans le tableau-ci-dessous. A partir d'un stade 3b, un accompagnement thérapeutique par une équipe multidisciplinaire est recommandé.

	DFG (en ml/min/1.73m ²)	Description
Stade 2	De 60 à 89	Inférieure à la normale
Stade 3a	De 45 à 59	Insuffisance rénale faible ou modérée
Stade 3b	De 30 à 44	Insuffisance rénale modérée à sévère
Stade 4	De 15 à 29	Insuffisance rénale grave
Stade 5	Moins de 15	Insuffisance rénale terminale

Et lorsque l'IRC est terminale ?

Le régime et le traitement médicamenteux mis en place ralentissent l'évolution de la maladie.

Cette évolution dépend de plusieurs facteurs et est différente pour chaque patient.

Il n'y a donc pas d'échelle commune : la maladie peut progresser rapidement, comme elle peut progresser très lentement. Cela dépend de l'âge, des facteurs de risques, du respect du traitement, ...

En cas d'insuffisance rénale terminale (Stade 5), il sera indiqué de passer à un traitement de substitution de la fonction rénale. Il en existe 2 types : la transplantation et la dialyse.

La transplantation :

La transplantation rénale consiste à mettre en place un rein sain provenant d'une autre personne (Donneur vivant : parent direct, donneur non apparenté ou donneur décédé) chez un patient atteint d'une insuffisance rénale en phase terminale.

Agir pour mon IRC

Accompagnement psycho-social

L'annonce du diagnostic d'IRC et sa prise en charge peuvent soulever de nombreuses questions d'ordre psychologique et social.

Si vous ressentez le besoin, une psychologue et une assistante sociale sont à votre disposition. Elles peuvent notamment vous informer sur les aides de soutien, évaluer vos difficultés et vos ressources, et vous proposer des solutions, ...



Contact :

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

- La psychologue au 02/0555.59.15
- L'assistante social au 02/555.65.83

Comprendre mon IRC

❖ ET LA CAUSE ?

Il est nécessaire de procéder à **des examens complémentaires** afin de déterminer **la cause** d'une IRC. Il peut s'agir d'une :

- **Echographie des reins** : une échographie est un examen qui permet de visualiser la morphologie des reins et des voies urinaires. Elle permet notamment de détecter une dilatation du rein, la présence d'un kyste, de calculs rénaux,
- **Ponction biopsie rénale (PBR)** : une PBR consiste à prélever un petit morceau de rein pour l'analyser au microscope. Ce prélèvement se fait au moyen d'une aiguille, sous anesthésie locale. La ponction est quasiment indolore après l'anesthésie locale. Une hospitalisation est nécessaire.



Comprendre mon IRC

Les principales causes d'IRC sont **le diabète** et **l'hypertension artérielle**. Ces causes sont retrouvées dans plus de la moitié des cas.

Les autres causes sont des infections du rein (= pyélonéphrites), l'utilisation prolongée de médicaments toxiques pour le rein, l'obstruction des voies urinaires du fait d'infections ou de calculs rénaux, ...

Il existe également des causes génétiques, par exemple, les reins polykystiques.

UNE CONNAISSANCE PRECISE DU DIAGNOSTIC ET
DES CAUSES AMELIORE L'ACCOMPAGNEMENT

Agir pour mon IRC

→ La déshydratation

Une déshydratation peut entraîner une diminution du débit qui irrigue les reins, les empêchant de correctement remplir leur fonction.

Lorsque vous partez en vacances dans les pays chauds, assurez-vous de toujours boire suffisamment !

Les symptômes caractéristiques d'une déshydratation sont variables. Cependant, les plus courants sont une sécheresse de la bouche, des envies d'uriner moins fréquentes, et surtout une urine plus foncée que d'ordinaire.

→ Le tabagisme

Il augmente le risque cardio-vasculaire et la tension artérielle, qui est un des principaux facteurs de risque de l'IRC. Mais le tabac a également un impact direct sur le rein. L'IRC progresse plus rapidement chez le patient fumeur.

Arrêter de fumer n'est pas facile ! Un centre d'aide aux fumeurs existe à l'hôpital Erasme. Son but est de vous informer, vous aider à vous préparer et vous accompagner tout au long de votre démarche d'arrêt. Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter le 02/555.31.11

Agir pour mon IRC

❖ Les produits de contrastes

En cas d'examen radiologique nécessitant l'injection de produits de contrastes iodés, il est important de prévenir votre médecin que vous souffrez d'IRC. Ces produits de contraste peuvent s'avérer dangereux pour les reins. Ils doivent donc être administrés avec la plus grande prudence.

❖ Les médicaments prescrits mais à risque connu

Dans certains cas, certains médicaments vous sont prescrits malgré le fait qu'ils présentent un risque pour vos reins. Le bénéfice de ces médicaments est supérieur aux risques. Ces médicaments nécessitent néanmoins une surveillance rapprochée de la fonction rénale.

Exemple : lithium, immunosuppresseurs

En cas de doute, n'hésitez pas à contacter
votre pharmacien

Comprendre mon IRC



QUE SURVEILLER DANS L'IRC ?

En règle générale, cette maladie débute lentement et évolue de façon silencieuse et peut détruire une bonne partie de la fonction rénale avant l'apparition des symptômes. L'accompagnement doit commencer dès le diagnostic et ce, même si aucun symptôme n'est présent.

Tous les patients IRC ne ressentent pas les mêmes symptômes. Voici une liste des symptômes de l'IRC :

- o Je suis fatigué et / ou je manque de force
- o J'ai les mains et les pieds gonflés
- o Je suis essoufflé
- o Je prends du poids
- o Je manque d'appétit
- o J'ai des nausées et des vomissements
- o Mes jambes gardent la marque des chaussettes

Comprendre mon IRC

- o J'ai des douleurs osseuses
- o J'ai des démangeaisons
- o J'ai des crampes musculaires
- o J'ai des difficultés pour m'endormir
- o Je suis dégouté de la viande
- o J'ai des difficultés sur le plan sexuel
- o J'ai d'autres symptômes :
- o Je n'ai pas de symptômes

N'HESITEZ PAS A EN PARLER AVEC VOTRE MEDECIN ET SIGNALEZ LUI L'APPARITION DE TOUT NOUVEAU SYMPTOME

Agir pour mon IRC

De manière générale, évitez toute automédication pour vos reins déjà fragilisés.

Evitez de prendre les médicaments suivants, SAUF si accord du médecin :

❖ Les Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Ces médicaments sont indiqués dans le traitement des douleurs, il s'agit notamment de :



Nurofen®



Spidifen®



Perdofemina®

❖ Les produits dont la consommation est inconnue ou peu claire

Exemple : Plantes chinoises, médicaments achetés sur internet, ... Ces médicaments sont à éviter. Ils contiennent peut-être des substances toxiques pour vos reins.

Agir pour mon IRC

Quelles sont les situations à risque ?

En cas d'IRC, certaines situations présentent des risques pour la fonction rénale et nécessitent des adaptations.

→ **La prise de médicaments**

Le rein est l'organe principal d'élimination des médicaments. En conséquence, lorsque l'on souffre d'IRC, certains médicaments peuvent s'accumuler et devenir toxiques.

Ex : les antibiotiques, la Vit C, ...

Chaque fois qu'un médecin vous prescrit un nouveau traitement ou arrête un de vos médicaments, n'oubliez pas de lui signaler que vous souffrez d'IRC

Il se peut, dans certains cas, qu'il décide alors de changer de médicament ou d'adapter la posologie en fonction de votre fonction rénale

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre ou d'acheter un médicament disponible sans ordonnance

Comprendre mon IRC

Pour diagnostiquer et surveiller votre insuffisance rénale, votre médecin se base sur des bilans sanguins et urinaires.

- **Bilans sanguins :**

En cas d'IRC, différents paramètres sont modifiés au niveau des taux sanguins. Il s'agit principalement de :



La créatinine : c' est un déchet provenant des muscles. En cas d' IRC, le taux dans le sang augmente car son élimination par le rein est insuffisante. Son dosage est le moyen le plus simple pour évaluer le degré d' insuffisance rénale.



L' urée : elle est issue de la dégradation des protéines du corps. Son taux dans le sang augmente en cas d' IRC mais également en cas d'autres pathologies (hémorragie, infections, ...). Une accumulation en excès est toxique pour l' organisme.

Comprendre mon IRC



Acide urique : également issu de la dégradation des protéines du corps. L'excès d'acide urique en cas d'IRC n'est qu'exceptionnellement responsable de la crise de goutte (douleurs dans les articulations).



Certains minéraux tels que le potassium et le phosphore : en raison du déficit d'élimination par le rein, leurs taux peuvent être augmentés.



L'hémoglobine : il s'agit d'une protéine se trouvant à l'intérieure des globules rouges. Une diminution du taux d'hémoglobine peut indiquer une anémie.



Les bicarbonates : leur dosage dans le sang permet d'évaluer l'équilibre acido-basique. En cas d'IRC à un stade avancé, les reins ont plus de mal à maintenir cet équilibre et les taux de bicarbonate ont tendance à diminuer.

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date:/...../.....		Médicaments	Indications
Au coucher			

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date:/...../.....		Médicaments	Indications
Au coucher			

Comprendre mon IRC

- Bilans urinaires :

La récolte des urines de 24 heures permet :

- De connaître la quantité totale d'urine émise sur une journée complète
- De mesurer l'élimination de substances telles que la créatinine, l'urée, l'albumine, le potassium, ...

La protéinurie : il s'agit de la présence de protéines dans les urines.

Cette mesure permet de mettre en évidence certaines maladies rénales qui entraînent une perte anormale de protéines dans les urines.

Ces protéines sont constituées majoritairement d'albumine (albuminurie).

La récolte des urines de 24 heures est contraignante mais néanmoins nécessaire pour évaluer précisément le stade de l'IRC. Afin de la réaliser correctement, une fiche se trouve dans votre carnet.

Le but de ces analyses est **de surveiller** l'évolution de l'IRC, et d'adapter au mieux le traitement afin de **limiter les symptômes et ralentir l'évolution de la maladie**

Comprendre mon IRC



Comment récolter mes urines de 24 H ?

1. Prendre un récipient suffisamment volumineux.
2. Au lever, **vider totalement sa vessie dans les toilettes.**
3. Noter la date et l'heure correspondant sur le récipient ainsi que votre nom et votre prénom.
4. Pendant les 24 heures qui suivent, n'uriner que dans le récipient.
5. Une fois les 24 heures achevées, vider totalement sa vessie dans le récipient.
6. En cas d'analyse, les amener le plus rapidement possible au laboratoire. Conservation ≤ 24 heures, 4° C à l'abri de la lumière.

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date:/...../.....		Médicaments	Indications
Soir			

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date:/...../.....		Médicaments	Indications
Soir			

36

Comprendre mon IRC

- L'auto-surveillance de la tension artérielle

La tension artérielle est la force que le sang exerce sur la paroi des vaisseaux sanguins. Elle est exprimée par 2 mesures :

- La pression artérielle systolique : représente la pression lorsque le cœur bat et qu'il pompe le sang dans les vaisseaux.
- La pression artérielle diastolique : représente la pression lorsque le cœur est au repos et qu'il se remplit de sang, entre 2 battements.

Exemple : une mesure de 130/85mmHg, signifie que la pression systolique est de 130 et la pression diastolique de 85.

L'IRC risque souvent d'entraîner de l'hypertension.

L'inverse est également vrai : l'hypertension augmente les risques d'IR. Une hypertension artérielle mal contrôlée accélère le processus de dégradation de la fonction rénale. C'est pourquoi, **lorsque l'on souffre d'IRC, il est important de contrôler régulièrement sa tension artérielle.**

La valeur cible chez les patients souffrant d'IRC est de 130/80mmHg. Cette valeur cible peut varier en fonction des facteurs (ex : diabète)

17

Agir pour mon IRC



Comment mesurer ma tension artérielle ?

- Prendre 3 mesures de suite à intervalle de 2 minutes chacune
- Le matin au début du déjeuner **et** le soir avant le coucher
- Pendant 3 jours de suite
- Après 5 minutes de position assise
- Installez-vous confortablement pour la mesure



- Asseyez-vous le dos bien droit, sur une chaise avec un dossier
- Posez le tensiomètre sur la table
- Mettez le brassard à 2 cm du pli du coude ni trop serré, ni trop relâché
- Posez le bras, légèrement fléchi, sur la table à hauteur du cœur
- Posez les pieds à plat sur le sol

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date:/...../.....		Médicaments	Indications
Midi			

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date:/...../.....		Médicaments	Indications
Midi			

Agir pour mon IRC

Le trajet de soins IRC octroie un forfait pour l'acquisition d'un tensiomètre

Remarque : En cas d'utilisation d'un tensiomètre poignet, gardez le poignet à hauteur du cœur durant la mesure.

- Ne fumez pas et ne buvez pas de café dans les 30 min précédant la mesure
- Ne parlez pas et ne bougez pas pendant la mesure
- Complétez le tableau qui suit, de préférence une semaine avant votre consultation chez le spécialiste



Agir pour mon IRC



Mesures de ma tension artérielle

		Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3
Date	Matin			
	Soir			
Date	Matin			
	Soir			
Date	Matin			
	Soir			

20

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date: / /		Médicaments	Indications
Matin			

33

Agir pour mon IRC



Mon traitement

Date:/...../.....		Médicaments	Indications
Matin			

32

Agir pour mon IRC

		Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3
Date	Matin			
	Soir			
Date	Matin			
	Soir			
Date	Matin			
	Soir			
Date	Matin			
	Soir			

21

Agir pour mon IRC



Qu'est-ce que le trajet de soins IRC ?

Si ce carnet vous a été remis, il se peut que vous remplissiez les conditions pour avoir accès au trajet de soin IRC.

Ces conditions sont connues de votre médecin généraliste et de votre néphrologue.

En résumé, le trajet de soins est octroyé dès le stade 3b de l'IRC et/ou en cas de pertes anormalement élevées de protéines dans les urines.

Le trajet de soins est un contrat signé par 3 parties : vous-même, votre médecin généraliste et votre néphrologue.

Ce contrat vous offre plusieurs avantages (remboursement des consultations chez le médecin généraliste et le néphrologue, remboursement forfaitaire chez la diététicienne, forfait pour l'achat d'un tensiomètre, ...). Le trajet de soins établit un engagement et une collaboration entre vous et les professionnels de santé, afin de garantir et d'organiser une bonne prise en charge de votre IRC.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site www.trajetdesoins.be ou vous adresser à l'infirmière de coordination au 02/555.53.95

Agir pour mon IRC

Luttent contre la diminution du nombre de globules rouges (=anémie)

La première étape consiste à évaluer le taux de fer (= le statut martial), et éventuellement à le corriger. Si l'anémie persiste, on peut procéder à des injections d'érythropoïétine. Ex : Eporex®, Aranesp®

Renforcent les os, et donc luttent contre le risque de fractures.

Ex : calcium et vitamine D

D'autres médicaments peuvent vous avoir été prescrits en fonction de vos symptômes.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou néphrologue pour toutes questions concernant votre traitement

Agir pour mon IRC

Les médicaments qui agissent sur les répercussions de la maladie :

Lorsque la fonction rénale se dégrade, les reins assurent moins bien ses fonctions. Les médicaments suivants agissent sur les différents éléments fonctionnels de l'organisme. Ils :

Aident au maintien de l'équilibre en eau, sel et autres minéraux de l'organisme.

Les diurétiques permettent d'éliminer l'eau et le sel en excès. Cette élimination d'eau favorise également le contrôle de la tension artérielle.

Ex : Burinex®, Lasix®

Pour diminuer certains minéraux en excès, on utilise des chélateurs (=substances qui agissent comme des « aimants » et empêchent l'absorption des minéraux par notre organisme).

Ex : Renvela®, Kayexalate de Na ou de Ca

Agir pour mon IRC

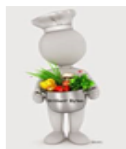
Dans le trajet de soins, vous établissez, en concertation avec votre médecin, un plan de suivi concret qui repose sur les objectifs suivants :

- Avoir un mode de vie sain : bouger régulièrement, arrêter de fumer, manger sainement et perdre du poids si nécessaire.
- Suivre et, si nécessaire, traiter avec des médicaments :
 - Votre glycémie (glucose dans le sang)
 - Votre tension artérielle
 - Votre cholestérol, protéinurie et anémie
 - L'état de vos os et articulations
- Avoir un régime adapté avec l'aide d'un diététicien expérimenté
- Faire des examens sanguins : votre spécialiste et votre médecin généraliste déterminent la fréquence de ces examens sanguins
- Être en ordre de vaccinations contre la grippe, l'hépatite et le pneumocoque.

L'objectif est d'organiser une bonne prise en charge de votre maladie rénale afin de **ralentir son évolution**

Pour que vous puissiez atteindre cet objectif, une équipe multidisciplinaire est à votre disposition à l'hôpital Erasme

Agir pour mon IRC



Comment avoir une alimentation adaptée à mon IRC ?

Une alimentation adaptée au stade de votre IRC contribue à contrôler et à ralentir les complications de l'insuffisance rénale.

→ Quelques conseils

Limitier votre consommation de sel

Une consommation excessive de sel augmente la tension artérielle et peut donc altérer votre fonction rénale.



- N'ajoutez pas de sel
- Evitez les sels de régime, car ils sont riches en potassium
- Evitez la consommation des aliments riches en sel tels que : les plats préparés, les poissons fumés, la plupart des charcuteries, les viandes marinées, les crustacés, les bouillons en cubes, les soupes commerciales, les aliments en conserves, ...

Agir pour mon IRC



Avoir une bonne connaissance et gestion de mon traitement

Le traitement médicamenteux ne permet pas de guérir de l'IRC mais il vise l'atteinte des objectifs suivants :

- Corriger les principaux facteurs de risque afin de ralentir l'évolution de la maladie
- Lutter contre les répercussions de l'IRC

Les médicaments qui agissent sur les facteurs de risque :

En cas **d'hypertension artérielle**, celle-ci doit être corrigée le plus rapidement possible. Les médicaments les plus fréquemment prescrits sont les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) et les antagonistes des récepteurs à l'angiotensine II (les « sartans »).

En cas de **diabète**, il est important de le traiter et de le contrôler régulièrement.

Si vous souffrez d'un **excès de cholestérol**, il est nécessaire de le traiter.

Agir pour mon IRC



Pratiquer une activité physique

L'IRC n'est pas une contre-indication à pratiquer une activité physique. Au contraire, une activité physique est même conseillée !

Chacun choisit une activité physique ou un sport en fonction de ses goûts mais il faut également tenir compte de son âge, sa morphologie, son état de santé et ses maladies antérieures.

La capacité à la pratique, ou non, d'un sport est avant tout déterminée avec le médecin.

La marche à pied est une activité facilement accessible et est idéale pour les personnes ne souhaitant pas ou ne pouvant pas exercer d'activité physique plus intense.

Il est conseillé de pratiquer une activité physique 30 minutes, minimum 4 fois par semaine

Agir pour mon IRC

Une consommation adéquate en protéines

Les protéines sont des nutriments indispensables à l'organisme. Les sources principales sont la **viande**, le **poisson**, la **volaille**, les **œufs**, les **fromages** et les **produits laitiers**. Une alimentation riche en protéines augmente le travail des reins. En cas d'IRC, il vous sera demandé de limiter votre consommation quotidienne de protéines. Votre portion quotidienne en protéines sera calculée et discutée avec la diététicienne.



Ne suivez pas de régime hyperprotéiné !

Limiter les apports en phosphore

Un excès de phosphore dans le sang peut entraîner de nombreux effets secondaires : démangeaisons, douleurs musculaires, déformations articulaires, décalcification, ... Une augmentation du phosphore n'arrive que tardivement dans l'IRC.



Evitez les aliments riches en phosphore : les sodas, toutes les variétés de bière, certains fromages, les mollusques et les crustacés, le chocolat et tous ses dérivés, les légumes secs, les céréales complètes, ...

Agir pour mon IRC

Limiter les apports en potassium

L'élimination du potassium se faisant par les reins, il risque de s'accumuler en cas d'insuffisance rénale. Un excès de potassium dans le sang peut avoir un effet néfaste et rapide sur le bon fonctionnement de votre cœur.

Le potassium est présent dans de nombreux aliments indispensables, tels que les fruits, les légumes et les céréales complètes.



Si vos résultats sanguins en potassium sont dans les normes, il ne faut pas restreindre votre alimentation.



Si par contre, vos résultats sont augmentés, éviter les aliments suivants :

Évitez les fruits séchés (raisins, abricots, dattes, ...) graines (pavot, sésame, ...), produits à base de cacao, légumes secs (pois chiches, haricots blancs, lentilles, ...) fruits oléagineux, soupe et jus de légumes, jus de fruits, certains café forts, éviter les sels de régime, ...

Agir pour mon IRC

Dans le cadre du trajet de soins, un remboursement forfaitaire est prévu pour un nombre annuel de consultations diététiques. Ce nombre est déterminé en fonction du stade de votre IRC.

« L'eau est la seule boisson que devrait boire l'insuffisant rénal. Il est également indispensable de suivre des conseils culinaires qui permettent de reculer la mise en dialyse. Les plaisirs de la table subsistent malgré les adaptations des menus »

Mme DEBATY

CONTACT :

Pour tout renseignement : vous pouvez contacter
- la diététicienne au 02/555.39.40