

# NÉPHROPATHIE CHRONIQUE... UN TUEUR SILENCIEUX

**1 sur 10**  
LA NÉPHROPATHIE CHRONIQUE AFFECTE 10% DE LA POPULATION.

## QUI EST CONCERNÉ?

**10%**

de la population mondiale est concernée par la CKD.



Les néphropathies peuvent concerner les personnes de tous âges et de toutes ethnies.

La moitié des personnes âgées de

**75**

ans ou plus sont atteintes de CKD à un certain degré

**1 HOMME** sur 5 et **1 FEMME** sur 4 âgés de 65 à 74 ans sont atteints de CKD

Tension artérielle élevée et diabète sont les causes de CKD les plus courantes chez l'adulte

## COMMENT DÉTECTER UNE CKD



Au stade précoce, une CKD ne présente généralement aucun signe ni symptôme. Une personne peut perdre jusqu'à 90% de sa fonction rénale avant que les premiers signes n'apparaissent.



Mais la CKD peut être détectée grâce à des tests simples:

- un test urinaire permet de vérifier la présence de protéines dans les urines, ou
- un test sanguin permet de mesurer le niveau de créatinine dans le sang



Les signes d'une CKD à un stade avancé comprennent: des chevilles enflées, de la fatigue, des difficultés de concentration, une perte d'appétit et une urine mousseuse.

## ÊTES-VOUS UNE PERSONNE À RISQUE?

- + Votre tension artérielle est-elle élevée?
- + Avez-vous du diabète?
- + Avez-vous des antécédents familiaux de néphropathie?
- + Êtes-vous en surpoids?
- + Fumez-vous?
- + Avez-vous plus de 50 ans?
- + Êtes-vous d'origine africaine, hispanique, aborigène ou asiatique?



SI VOUS AVEZ RÉPONDU PAR OUI À UNE OU PLUSIEURS DE CES QUESTIONS, VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN!

## SAVIEZ-VOUS QUE VOS REINS:

- + Produisent l'urine
- + Éliminent les déchets et le liquide excédentaire du sang
- + Contrôlent l'équilibre chimique de l'organisme
- + Contribuent à réguler la tension artérielle
- + Contribuent à la bonne santé des os
- + Favorisent la formation des globules rouges

LES

**8**

**RÈGLES D'OR POUR RÉDUIRE LE RISQUE**

Les néphropathies sont des tueurs silencieux qui altéreront considérablement votre qualité de vie. Mais il existe plusieurs manières simples de réduire le risque de développer une néphropathie.

- 1.** Rester en forme et actif
- 2.** Surveiller régulièrement sa glycémie
- 3.** Surveiller sa tension artérielle
- 4.** Manger sainement et contrôler son poids
- 5.** Maintenir un apport hydrique sain
- 6.** Ne pas fumer
- 7.** Ne pas prendre régulièrement de médicaments en vente libre
- 8.** Contrôler la fonction rénale en cas de présence d'un ou plusieurs facteurs à «haut risque» tels que:
  - vous avez du diabète
  - vous avez de l'hypertension
  - vous êtes obèse
  - l'un de vos parents ou un membre de votre famille est atteint de néphropathie
  - vous êtes d'origine africaine, hispanique, aborigène ou asiatique

**World  
Kidney  
Day**