

Maladie rénale chronique

Fiche d'information et ressources pour les personnes noires vivant en Ontario



Fonctions des reins

Vos reins réalisent plusieurs fonctions importantes dans votre corps, y compris :

- Éliminer les déchets du sang
- Contrôler la quantité d'eau et de sel dans le sang
- Contrôler la tension artérielle
- Gérer la production de globules rouges

Le maintien de la santé des reins est très important. Si les reins sont endommagés, cela peut entraîner des problèmes de santé à l'avenir.



Maladie rénale chronique

La maladie rénale chronique (MRC) représente une fonction rénale faible ou un niveau élevé de protéine dans l'urine pendant au moins trois mois. Il existe différentes catégories de MRC, allant d'intensité légère à une insuffisance rénale. Au début, vous n'aurez peut-être aucun symptôme. La MRC peut s'aggraver rapidement chez certaines personnes, lentement sur plusieurs années chez d'autres, et parfois elle reste stable. Seules quelques personnes atteintes de MRC atteignent le stade d'insuffisance rénale. Il est possible de réduire ce risque grâce à la prévention et au traitement. La détection est très importante. Si le stade de l'insuffisance rénale est atteint, les traitements peuvent comprendre la dialyse et la greffe de rein.

La MRC chez les personnes noires vivant en Ontario

La recherche a démontré que les personnes noires vivant en Ontario ont un risque accru de développer une maladie rénale. Ce risque accru est dû à de

nombreux facteurs, y compris le diabète, l'hypertension artérielle, les déterminants sociaux de la santé et certains facteurs génétiques chez les personnes d'ascendance ouest-africaine. Le dépistage est donc très important pour détecter la MRC rapidement. Ceci peut être complété auprès de votre équipe traitante lors de la prodigation de soins primaires. Parlez à votre médecin ou à votre équipe traitante des options de dépistage.

Il est important pour les personnes présentant un risque de MRC de maintenir une alimentation saine. Demandez des options alimentaires adaptées à votre culture auprès de votre fournisseur de soins de santé.



Causes de la MRC

Il existe de nombreuses causes différentes à la MRC. Voici certaines causes courantes :

- Diabète
- Hypertension artérielle
- Inflammation rénale (glomérulonéphrite)
- Blocage des voies urinaires au niveau des reins
- Certains médicaments



Signes et symptômes de la MRC

La plupart des personnes atteintes de MRC ne présentent aucun symptôme jusqu'à ce que la maladie soit plus avancée. Voici les symptômes et les signes qui peuvent se manifester :

- Hypertension artérielle
- Yeux ou jambes enflés
- Fatigue anormale
- Nausées
- Démangeaisons



- Manque d'appétit

Ce n'est pas tout le monde qui présente des symptômes. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, parlez-en à votre médecin.



Autres populations à risque élevé

Certaines populations peuvent également présenter un risque élevé de développer la MRC. Toutefois, être membre de ces populations ne signifie pas que vous allez la développer.

Voici certaines autres populations à risque élevé :

- Personnes souffrant de diabète, d'hypertension artérielle, ou de maladies cardiaques
- Personnes âgées (> 60 ans)
- Personnes ayant des antécédents familiaux de MRC
- Les Autochtones



Prévention de la MRC

Même si vous êtes à risque de MRC, cela ne signifie pas que vous développerez la maladie. En général, un mode de vie sain et une alimentation saine favorisent le maintien de la fonction rénale.

Voici certaines mesures recommandées :

- Manger une alimentation saine
- Éviter la prise de poids malsaine
- Faire assez d'exercice et rester actif
- S'assurer que la tension artérielle est traitée si elle est élevée
- Gérer la glycémie si vous êtes diabétique
- Limiter l'alcool et éviter la consommation de tabac
- Voir régulièrement votre médecin



Surveillance de la fonction rénale

Les tests qui mesurent votre fonction rénale sont importants pour la détection précoce de la MRC. Si vous êtes à risque de MRC, vous devriez en parler à votre médecin. Il peut demander des tests pour examiner votre santé rénale.

Voici quelques exemples de tests courants :

- **Test sanguin** – ce test mesure le niveau de créatinine (un déchet normal) dans votre corps. Les résultats permettront à votre médecin de déterminer votre fonction rénale et d'évaluer à quel point vos reins peuvent éliminer les déchets de votre corps.
- **Analyse d'urine (test par bandelette urinaire)** – ce test mesure le niveau de sang ou de protéines dans votre urine. Si vous avez du sang ou des protéines dans l'urine, cela peut être un signe de maladie rénale.
- **Test mesurant l'albumine et la créatinine urinaires** – ce test d'urine est plus sensible que l'analyse d'urine pour détecter et mesurer les protéines dans l'urine.

Votre médecin peut prescrire des médicaments et fournir des recommandations pour maintenir et même améliorer votre fonction rénale.



Prochaines étapes

Si vous avez d'autres questions ou pensez que vous êtes à risque de MRC, parlez à votre médecin ou à votre équipe traitante. Ils pourront vous donner des conseils supplémentaires.