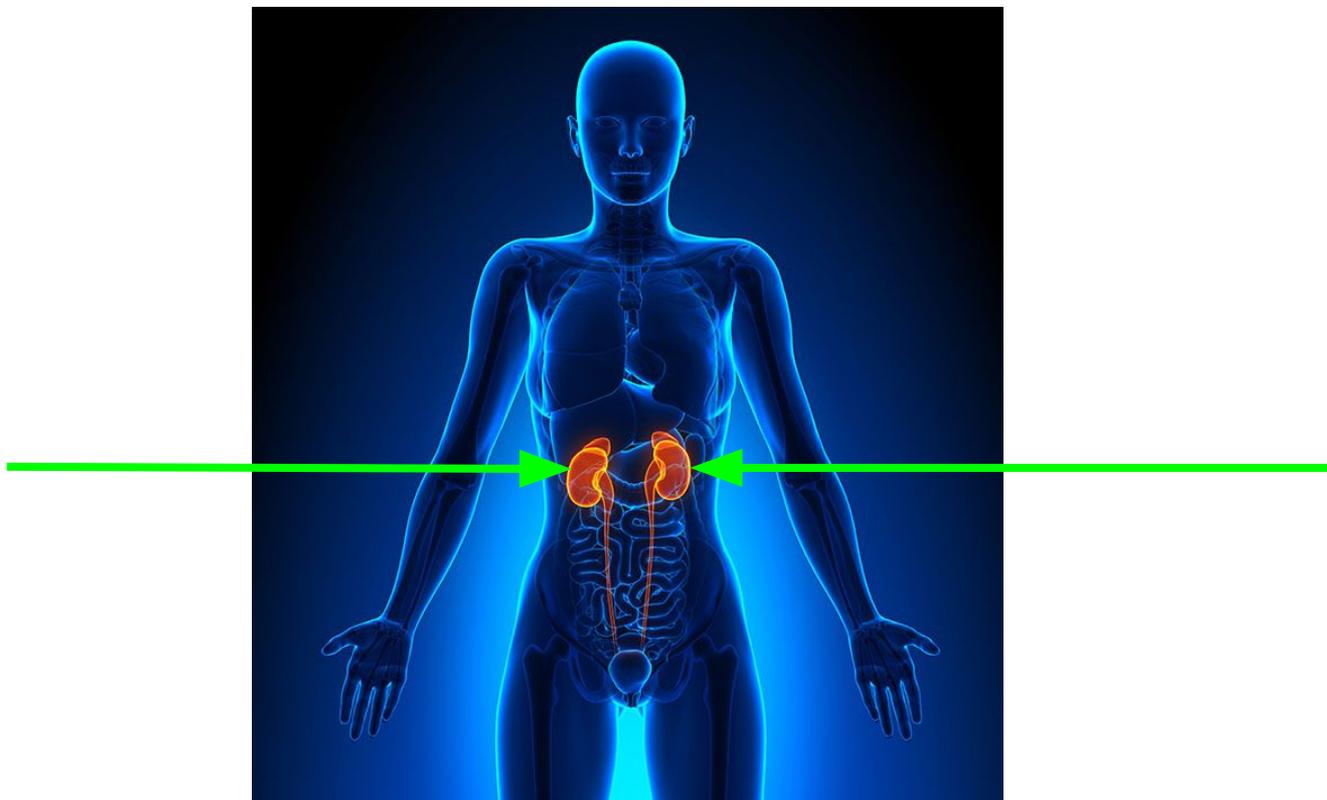




Noémie Baroux et Olivier Hervé  
17 septembre 2019  
Lycée de Touho

PRÉSERVONS NOS REINS !

# OU SE SITUENT NOS REINS?

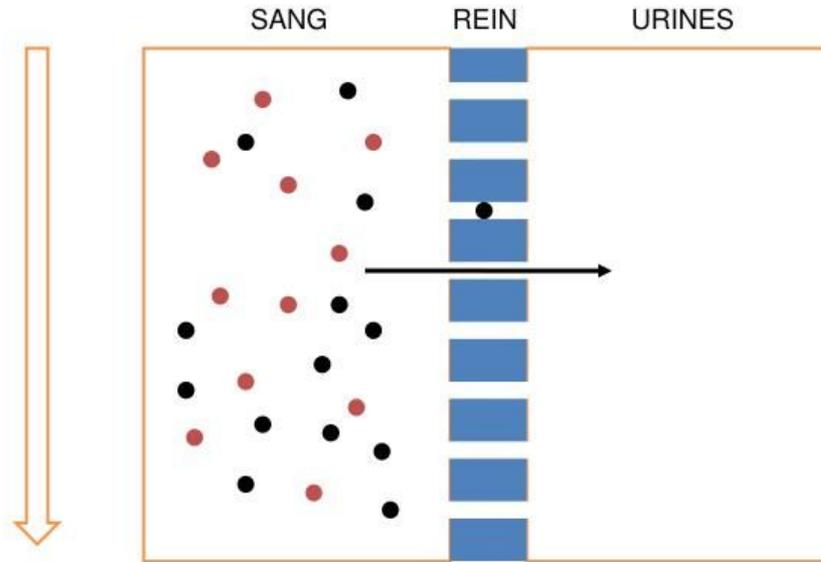


# A QUOI SERVENT LES REINS?



designed by  freepik

# 1. FONCTION D'ÉPURATION EN FILTRANT LES DÉCHETS DU SANG



## 2. FABRICATION DES URINES

### ÉLIMINATION DU SURPLUS D'EAU

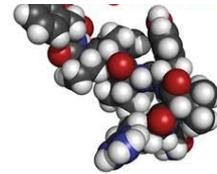


# 3. FABRICATION DE 3 HORMONES :

## VITAMINE D, EPO, RÉNINE



**Érythropoïétine (EPO)**  
stimule la moelle osseuse à  
produire des globules rouges

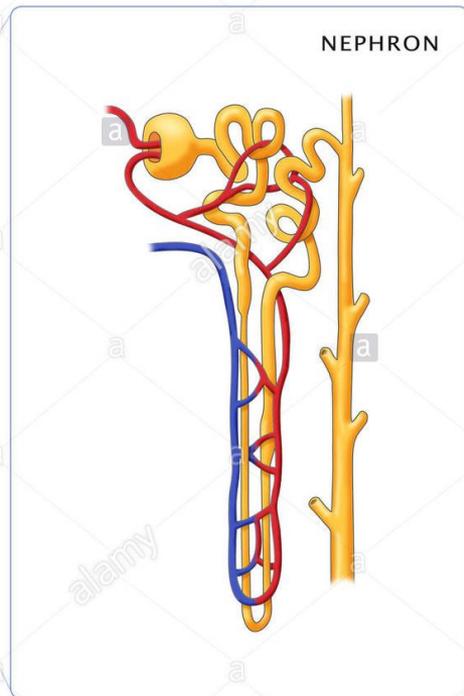
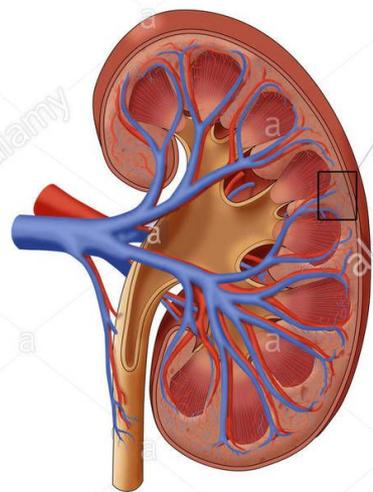


**Rénine**  
régule la pression sanguine.



**Vitamine D**  
augmente l'absorption intestinale du calcium et du phosphore,  
elle permet de minéraliser les os et les dents,  
et elle régule la synthèse de la Parathormone (PTH)

# COMMENT CA MARCHE?

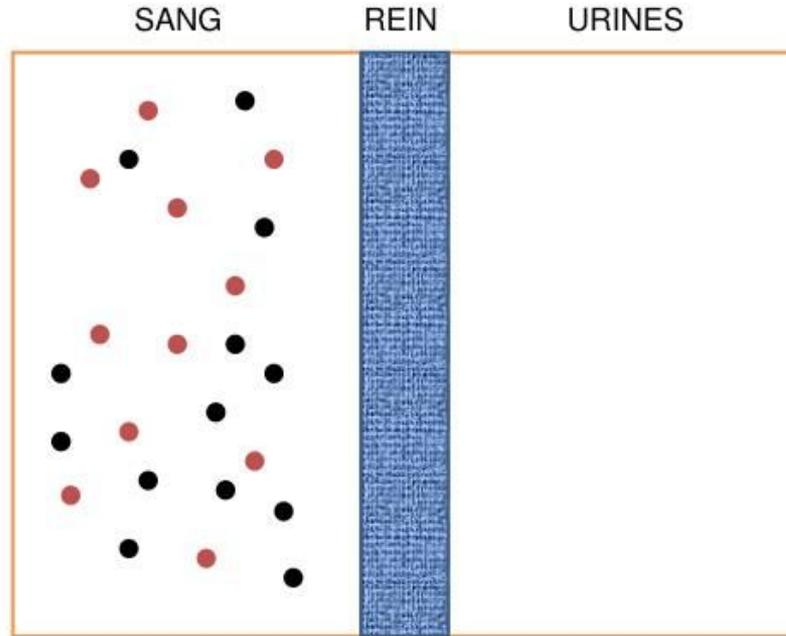


**environ  
un million  
de néphrons  
par rein !**

**x 1 000 000  
x 2**

# QU'EST CE QUE L'INSUFFISANCE RÉNALE ?

## L'insuffisance rénale

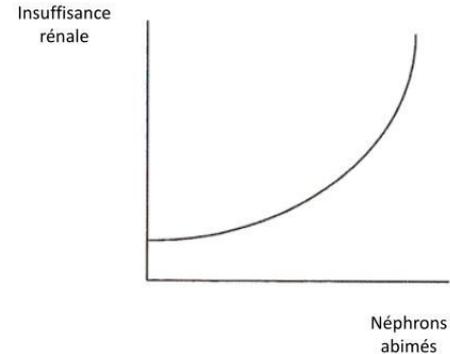


# LES NÉPHRONS ET L'INSUFFISANCE RÉNALE

Un seul rein : pas d'insuffisance rénale

Quand il y a une insuffisance rénale :  
atteinte de plus de la moitié des  
néphrons

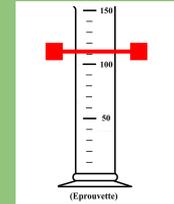
Evolution de l'insuffisance rénale



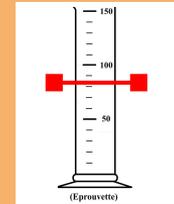
# QUAND PARLER D'INSUFFISANCE RÉNALE?

Vitesse de fonctionnement du rein = la clairance  
Quantité de sang “nettoyé” par minute

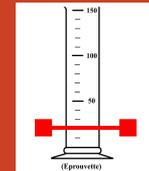
Normalement 120 ml/min



Insuffisance rénale < 70ml/min



Insuffisance rénale terminale < 20ml/min



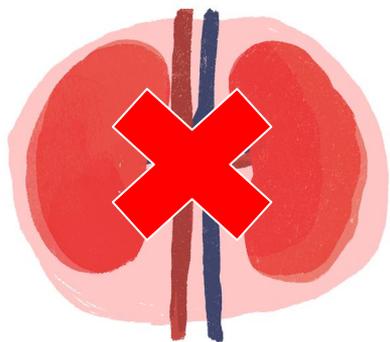
# UNE MALADIE SILENCIEUSE

**MME TOUT-VA-BIEN**

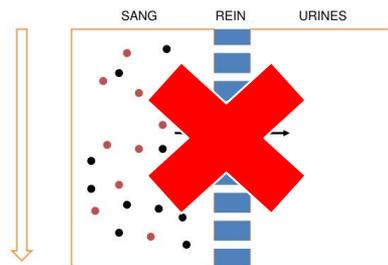


# L'INSUFFISANCE RÉNALE TERMINALE

Stade très avancé de l'insuffisance rénale



Pas assez  
de néphrons  
fonctionnels



Plus de  
filtration  
des déchets



Plus d'  
élimination  
du surplus  
d'eau



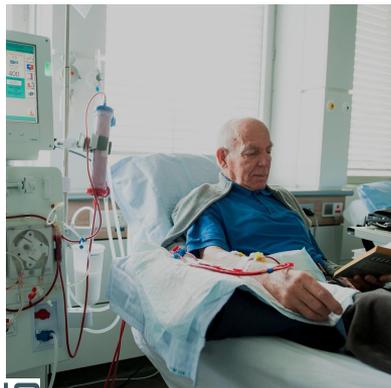
Plus/Peu  
de production  
des  
3 hormones

# LES TRAITEMENTS : REMPLACER LA FONCTION DU REIN



## La dialyse péritonéale

- 5 à 7 nuits par semaine
- A domicile
- Utilisation d'un cathéter abdominal
- Avec ou sans l'aide d'un infirmier



## L'hémodialyse

- 3 séances 4 à 5h par semaine
- En centre de dialyse
- Utilisation d'un rein artificiel
- Ponctions à chaque séance

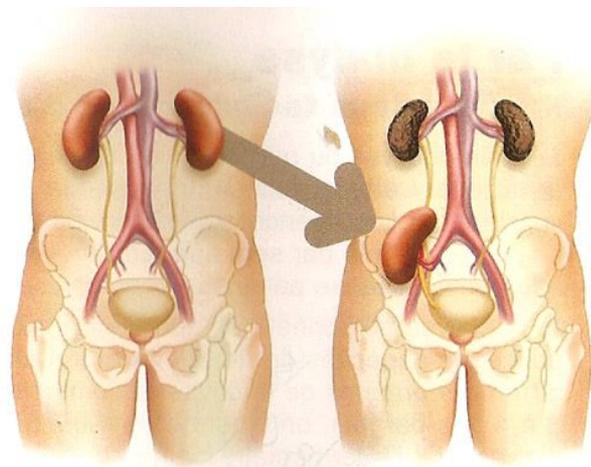


**Médicaments**

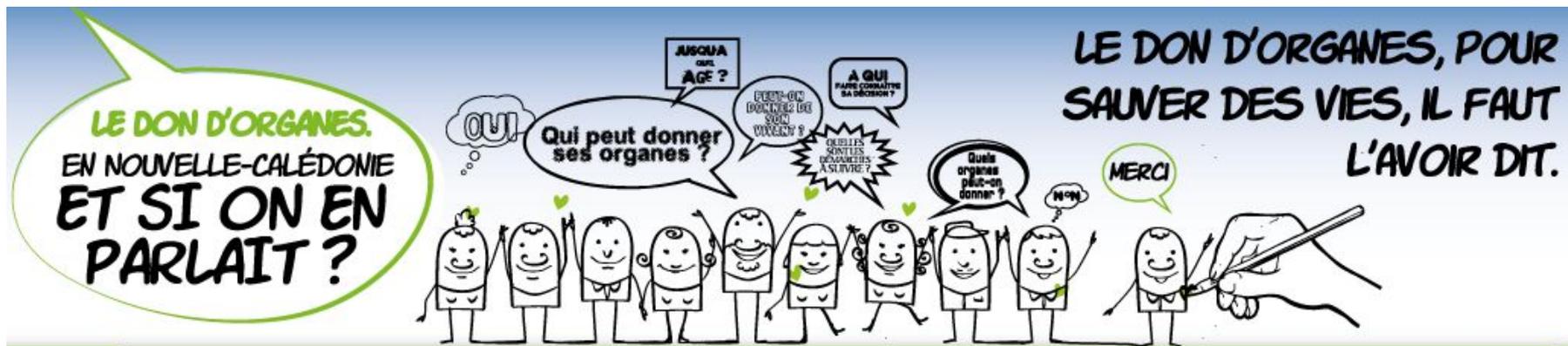
# LES TRAITEMENTS : REMPLACER LE REIN

## La transplantation rénale

- Donneur vivant
- Donneur décédé :  
inscription liste d'attente de métropole
- Donneur décédé :  
inscription liste d'attente locale et greffé à sydney



# DON D'ORGANE, L'IMPORTANT C'EST D'EN PARLER



Contact e-mail : [contact@resir.nc](mailto:contact@resir.nc)

[www.resir.nc](http://www.resir.nc)

[www.risquededialyse.nc](http://www.risquededialyse.nc)



## LE DON D'ORGANE, ET SI ON EN PARLAIT?

[www.dondorganes.nc](http://www.dondorganes.nc)

**150 calédoniens  
transplantés**



Espace patient



Espace professionnel

# LES DIFFÉRENTES RAISONS D'AVOIR UNE INSUFFISANCE RÉNALE

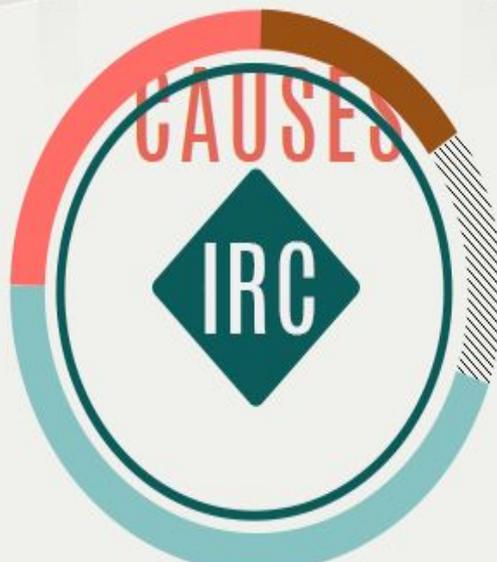
Mauvais développement rénal

Maladie rénale acquise

- Accident sur les 2 reins
- Médicaments
- Maladie rénale

# LA SITUATION EN NOUVELLE-CALÉDONIE (1)

Les 2 principales causes de l'IRC sont le diabète et l'hypertension (représentant  $\frac{2}{3}$  de toutes les causes confondues).



# LA SITUATION EN NOUVELLE-CALÉDONIE (2)

8%<sup>IRC</sup>

DES

adultes calédoniens\* (soit environ 20 000 adultes) ont une insuffisance rénale modérée à sévère.

2<sup>/1000</sup>

calédoniens sur 1000 ont une insuffisance rénale chronique terminale traitée (par dialyse ou greffe).

10%<sup>🕒</sup>

DES

calédoniens dialysés sont inscrits sur la liste d'attente de greffe.

**Environ 800  
calédoniens en dialyse  
ou en greffe**

# CE N'EST PAS UNE FATALITE!

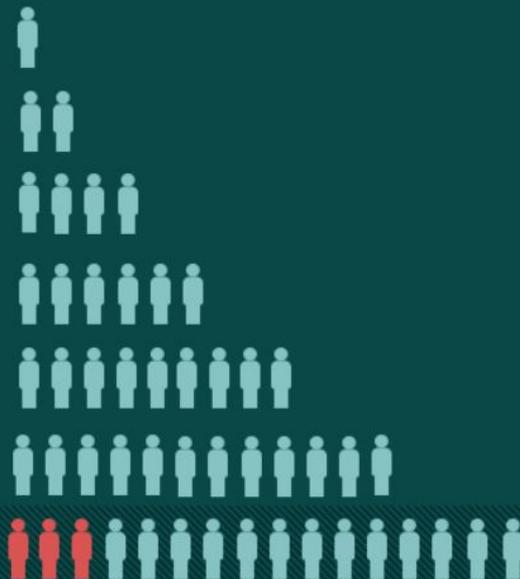


SEULEMENT

3%

DES

personnes avec une  
maladie rénale chronique  
auront besoin  
d'un traitement de  
suppléance de leurs reins



# COMMENT SAVOIR ?

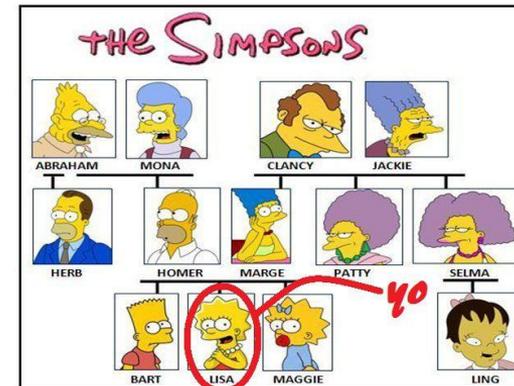
1. Consulter régulièrement son médecin



2. Savoir si on présente des facteurs de risque :

- hypertension artérielle
- diabète
- obésité
- maladies rénales

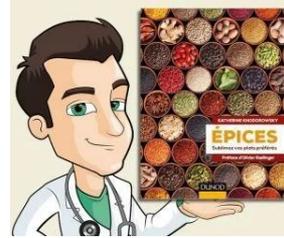
3. Antécédents familiaux



# ET QU'EST CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Indice : en étant vigilant  
à nos modes de vie, on  
peut nettement améliorer  
sa santé

# 7 CONSEILS A APPLIQUER AU QUOTIDIEN



1. à table, manger une assiette équilibrée
2. activité physique minimum 30 minutes/jour
3. éviter de fumer
4. éviter de boire de l'alcool
5. préférer boire de l'eau plutôt que des sodas
6. réduire sa consommation de sucres
7. remplacer le sel par des aromates et des épices

# RECOMMANDATIONS OMS

Selon l'OMS un être humain devrait consommer  
au maximum 50 g de sucre par jour (soit 8,4 morceaux de sucre)



## 7 GÂTEAUX APÉRITIFS DE TYPE CRACKERS



## UNE PORTION DE CAROTTES RÂPÉES (EN BARQUETTE)



## 2 BOULES DE GLACE



## UNE DEMI PIZZA (PIZZA SURGELÉE)



## 1 YAOURT AUX FRUITS



## 1 VERRE DE SODA



# LES SODAS ET LA SANTE



# ATTENTION AUSSI À L'EXCÈS DE GRAISSE

## COMBIEN Y A-T-IL DE CUILLÈRES D'HUILE DANS CE QUE JE MANGE ?

Rappel :  
1 cuillère à café (petite cuillère) =  
5 grammes d'huile



**5**  
cuillères  
d'huile



**3**  
cuillères  
d'huile



**5**  
cuillères  
d'huile



**3**  
cuillères  
d'huile



**4**  
cuillères  
d'huile



**6**  
cuillères  
d'huile



POUR LA PROVINCE SUD, BIEN MANGER, C'EST D'ABORD ÊTRE BIEN INFORMÉ.



# LES FACTEURS FAVORISANT L'INSUFFISANCE RÉNALE

Poursuite de l'évolution de la maladie

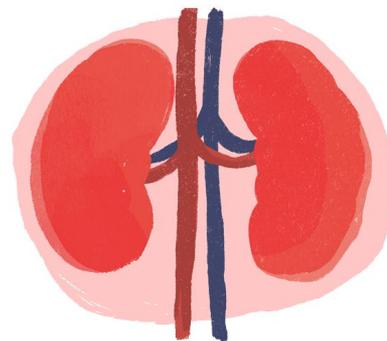
Hypertension artérielle

Surdose de médicaments (nureflex, advil, nurofen, Bi-profenid)

Tabac

Diabète

Surpoids



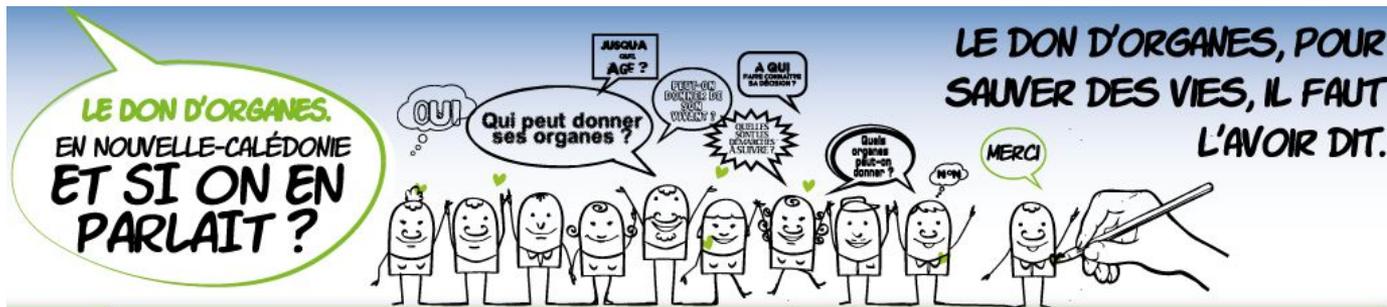
# CONCLUSION

Une évolution progressive mais prévisible

Bonne connaissance des facteurs favorisant la progression

Autant de traitements potentiels pour ralentir l'évolution

Le don d'organe, tout le monde est concerné, il faut en parler



# S'INFORMER EN NC



Facebook page for Réseau de l'insuffisance rénale en Nouvelle-Calédonie - Résir. The page features a post about kidney health for women.

**UN REIN POUR LA VIE**

**Les reins & la santé de la femme**

Un facteur majeur à ne pas négliger

**Le 8 mars 2018  
à la mairie de Nouméa**

Journée Mondiale du Rein

J'aime déjà | Déjà abonné(e) | Partager | Envoyer un e-mail



Website for Réseau de l'insuffisance rénale en Nouvelle-Calédonie (RESIR). The website features a navigation menu and a main content area.

RESIR Réseau de l'insuffisance rénale en Nouvelle-Calédonie

Accueil | Resir | Actions | Evénements | Patient | Professionnel | Contacts

**LE DON D'ORGANE, ET SI ON EN PARLAIT?**

[www.dondorganes.nc](http://www.dondorganes.nc)

Espace patient | Espace professionnel

Contact e-mail :  
[contact@resir.nc](mailto:contact@resir.nc)

[www.resir.nc](http://www.resir.nc)

[www.risquededialyse.nc](http://www.risquededialyse.nc)

MERCI DE VOTRE  
ATTENTION

UN PETIT JEU?

OU SE SITUENT LES  
REINS?

A QUOI SERVENT  
LES REINS?

SI LES REINS NE  
FONCTIONNENT  
PLUS... QU'EST CE QU'IL SE  
PASSE?

EST CE QUE JE PEUX VIVRE  
NORMALEMENT AVEC UN  
REIN?

QUELLE EST LA DOSE DE SUCRE  
RECOMMANDÉE PAR JOUR?

COMBIEN DE SODAS JE PEUX  
BOIRE PAR JOUR SANS DÉPASSER  
LES RECOMMANDATIONS?

MON PÈRE A UNE  
INSUFFISANCE RÉNALE,  
EST CE QUE JE SUIS A  
RISQUE AUSSI?

EST CE QUE JE PEUX GUÉRIR  
DE L'INSUFFISANCE RÉNALE  
TERMINALE?

QUELLES SOLUTIONS EXISTENT  
POUR LES PERSONNES AVEC  
UNE INSUFFISANCE RÉNALE  
TERMINALE?

DANS MON ASSIETTE,  
J'ESSAIE LE PLUS  
SOUVENT DE ...

LE DON D'ORGANE,  
C'EST AUTOMATIQUE ?

QU'EST CE QUE LA  
CLAIRANCE ?

MERCI POUR VOTRE  
PARTICIPATION!



D'AUTRES QUESTIONS?