

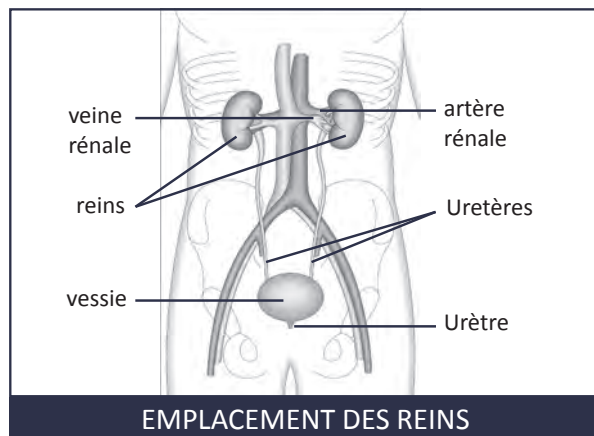
Vos reins



Vos reins

Saviez-vous que vos reins sont importants pour votre santé? En fait, ils sont aussi importants que votre cœur et vos poumons.

Nous avons normalement deux reins situés de chaque côté dans le dos, à la hauteur des côtes flottantes. D'un brun rougeâtre, les reins ont la forme d'un haricot de la taille d'un poing fermé.



EMPLACEMENT DES REINS

Comment fonctionnent les reins?

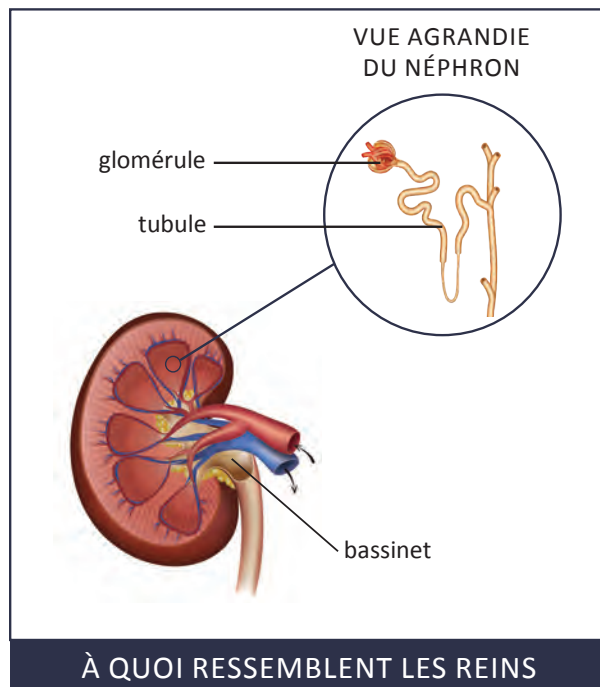
L'une des principales fonctions des reins est d'éliminer les déchets du sang et de retourner le sang purifié dans le système. De plus, les reins contrôlent la quantité d'eau, aident à équilibrer les sels minéraux dans l'organisme et fabriquent d'importantes hormones. Chaque minute, environ un litre de sang passe dans les reins pour être purifié. Une fois purifié, le sang retourne vers le cœur.

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.

Chaque rein contient plus d'un million de très petites unités appelées *néphrons*. Chaque néphron est composé d'un filtre minuscule, le *glomérule*, qui est relié à un *tubule*. Ces filtres débarrassent le sang de l'eau et des déchets, qui se déversent dans les tubules. Une grande partie de cette eau est réabsorbée par les tubules; les déchets, eux, sont concentrés dans l'urine.

Depuis les tubules collecteurs, l'urine s'écoule ensuite dans la *vessie*. La vessie emmagasine l'urine jusqu'à ce que vous l'évacuiez (urinez). Normalement, les reins peuvent produire entre un et deux litres d'urine par jour.



Pourquoi les reins sont si importants?

Vos reins sont importants parce qu'ils remplissent trois fonctions essentielles.

Les reins contrôlent la quantité d'eau

Pour que l'organisme fonctionne bien, il doit contenir la bonne quantité d'eau. L'un des rôles importants des reins est d'éliminer le surplus d'eau ou encore de retenir l'eau quand le corps en a besoin d'une plus grande quantité.

Les reins éliminent les déchets et aident à équilibrer les sels minéraux dans l'organisme

De nombreuses substances dans le sang et les liquides organiques doivent être maintenues à des niveaux adéquats pour que l'organisme fonctionne comme il faut. Le corps a besoin, par exemple, de sels minéraux, comme le sodium (sel) et le potassium provenant des aliments. La santé du corps est donc liée à la présence de ces sels minéraux en quantités adéquates. Quand les reins s'acquittent bien de leur tâche, le surplus de sels minéraux, comme le sodium et le potassium, sont évacués dans l'urine. Les reins aident également à ajuster le taux d'autres sels minéraux, tels le calcium et le phosphate (qui sont importants pour la solidité des os, la croissance et d'autres fonctions).

Vos reins aident à éliminer de l'organisme des déchets, comme l'urée et la créatinine. L'urée et d'autres déchets se forment lorsque l'organisme décompose les protéines provenant, par exemple, de notre consommation de viande. La créatinine est produite par les muscles et filtrée par les reins. À mesure que la fonction rénale se dégrade, les taux de créatinine dans le sang augmentent. Le taux sanguin de créatinine

est donc un bon moyen de mesurer l'efficacité de la fonction rénale. Il suffit, pour l'obtenir, d'une simple analyse de sang.



Les reins produisent des hormones

Des reins en bon état fabriquent d'importants médiateurs chimiques appelés *hormones*. Ces hormones circulent dans le sang comme des « messagers » et régulent la tension artérielle, contribuent à la production de globules rouges et équilibrent le calcium et le phosphore dans l'organisme.

Comment puis-je garder mes reins en santé?

- Ne fumez pas.
- Maintenez un poids santé une fois que vous l'aurez atteint.
- Ayez une alimentation équilibrée, y compris en limitant l'apport de sel.
- Demeurez physiquement actif.
- Limitez votre consommation d'alcool (d'après les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, les recommandations sont, un maximum de deux verres par jour et de dix verres par semaine pour les femmes, et un maximum de trois verres par jour et de quinze verres par semaine pour les hommes, avec des jours sans alcool chaque semaine).
- Prenez vos médicaments conformément aux indications du médecin.
- Maintenez votre glycémie et votre pression artérielle dans la fourchette des valeurs cibles.

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.

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.