



## Diabète : atteinte des reins (néphropathie diabétique)

🕒 paru le 29/04/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 07/04/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Les reins sont constitués de millions de filtres microscopiques (les glomérules). Le sang circule continuellement à travers ces filtres. Les filtres nettoient le sang en permanence : ils débarrassent le sang de l'excès de déchets et d'eau, et maintiennent la quantité de sels dans certaines limites. Ce qui est en excès est évacué via les urines.

Il arrive que ces filtres soient abîmés. Cela déstabilise l'équilibre de l'eau dans le corps. Certains déchets peuvent s'accumuler dans le sang. Les filtres peuvent laisser s'échapper des éléments qui ne devraient normalement pas passer à travers le filtre, comme des protéines ou des globules rouges par exemple. Le sang contient alors trop peu de protéines, et on retrouve ces protéines et ces globules rouges dans les urines.

Si les filtres rénaux continuent de s'abîmer, ils finissent par ne plus du tout fonctionner. Dans ce cas, les déchets restent dans le sang, ce qui peut être toxique pour l'organisme.

Les personnes atteintes de diabète courent un plus grand risque d'atteinte des reins. Elles ont en effet trop de sucre dans le sang, ce qui affecte les vaisseaux sanguins des reins. Le tabagisme, l'hypertension, l'hypercholestérolémie (un taux élevé de cholestérol) et l'excès de poids endommagent également les vaisseaux sanguins des reins.

Le plus souvent, une atteinte des reins ne provoque au début pas de symptômes. Mais les analyses de sang et d'urine peuvent déjà révéler des anomalies. La présence de protéines dans les urines (protéinurie) en est généralement le premier signe.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vérifiera régulièrement (par exemple tous les ans) qu'il n'y a pas trop de protéines dans vos urines. Pour ce faire, vous devrez collecter votre première urine du matin dans un petit pot. Cet échantillon sera ensuite analysé au laboratoire.

Si votre urine contient trop de protéines, le médecin vous demandera de prélever un deuxième échantillon pour un contrôle. Une infection des voies urinaires, un effort physique, une fièvre ou une diminution de la fonction de pompe du cœur peuvent donner de faux résultats.

Il vous fera également une prise de sang régulièrement (par exemple tous les ans) pour contrôler le fonctionnement de vos reins.

### Que pouvez-vous faire ?

Une alimentation saine et la pratique d'une activité physique contribuent à éviter l'obésité et maintenir la tension artérielle, le taux de cholestérol et la glycémie à de faibles niveaux. Vous réduisez ainsi les risques d'atteinte des reins et de maladies cardiovasculaires.

Limitez votre consommation d'alcool.

Essayez d'arrêter de fumer. C'est très important, car le tabac endommage les vaisseaux sanguins et provoque une détérioration de la fonction de filtre des reins.

Un diététicien peut éventuellement vous aider à composer un régime adapté. En cas d'atteinte avancée des reins, il est important de réduire la quantité de protéines dans l'alimentation. Cela se fait systématiquement sous la supervision d'un diététicien.

### Que peut faire votre médecin ?

Il est essentiel de bien contrôler votre glycémie. Si nécessaire, le médecin adaptera vos médicaments contre le diabète. Par exemple, la metformine doit être diminuée ou évitée si les reins fonctionnent trop mal.

Si votre tension artérielle est en moyenne trop élevée, le médecin adaptera votre traitement contre l'hypertension.

En cas de présence d'un excès de protéines dans les urines, le médecin commencera un certain type de médicaments contre l'hypertension (inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine ou IECA), même si votre tension est normale.

Si la quantité de protéines dans les urines augmente trop ou si les valeurs sanguines indiquent une diminution de la fonction des reins, le médecin généraliste vous orientera vers un spécialiste des reins (néphrologue).

### En savoir plus ?

- [Diabète : les clés pour se soigner – Solidaris – Mutualité Socialiste](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Du sport sur ordonnance – Manger Bouger - Question Santé](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop – Fondation contre le cancer](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Diabète : des applications mobiles – mHealthBelgium](#)
- [Metformine – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Inhibiteurs de l'enzyme de conversion \(IECA\) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Maladies rénales : interventions pour les soins – INAMI – Institut national d'assurance maladie-invalidité](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Néphropathie diabétique' \(2000\), mis à jour le 06.08.2017 et adapté au contexte belge le 11.04.2019 – ebpracticenet](#)