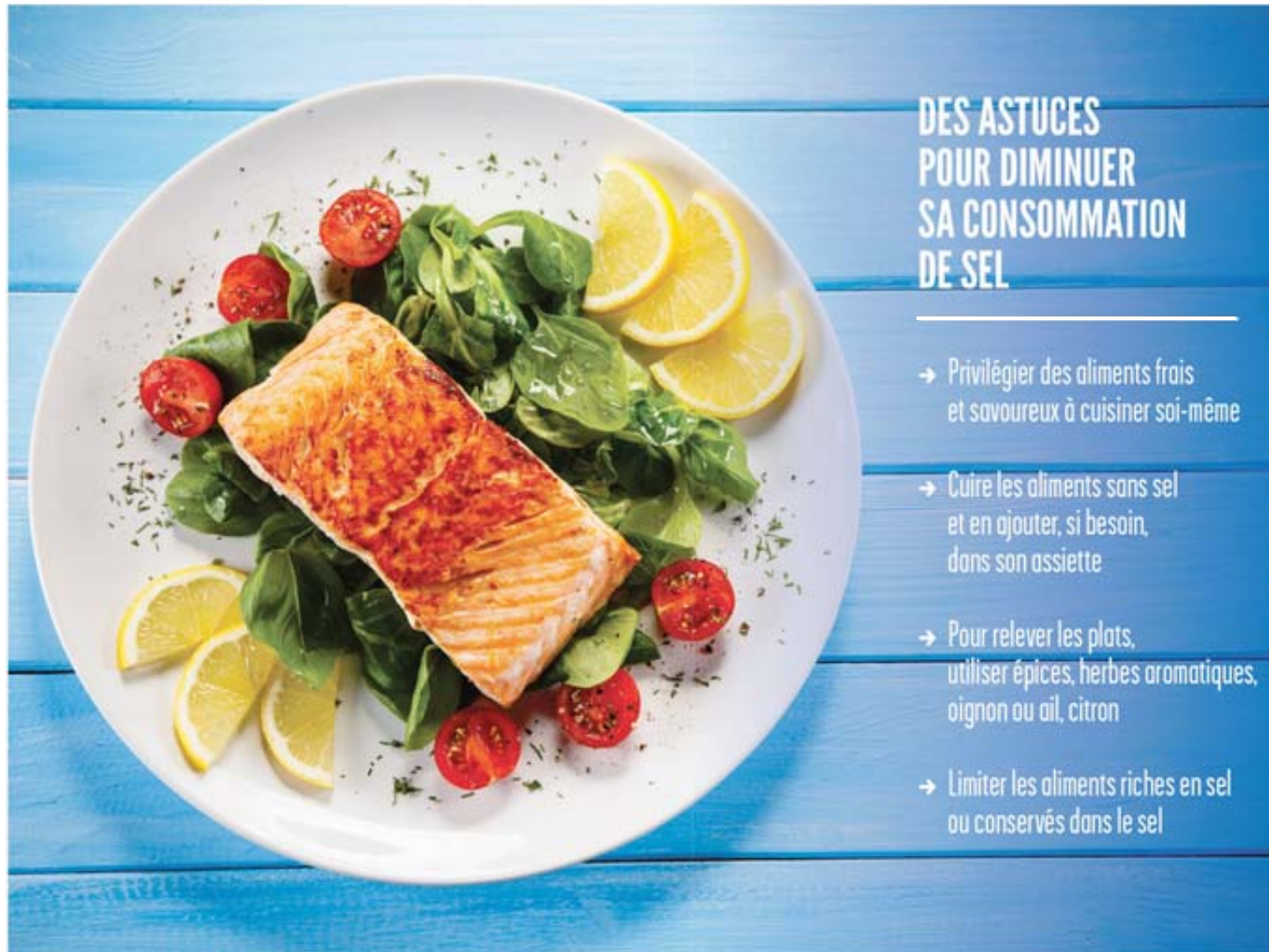


**MALADIE
RÉNALE
CHRONIQUE**

Baisser sa consommation de sel et de protéines permet de prévenir le déclin de la fonction rénale.

Maladies cardiovasculaires. Hypertension artérielle. Surpoids. Maladie rénale chronique. Autant de maux qui peuvent être soit évités, soit atténués grâce à une alimentation adaptée, saine et équilibrée. Pour les patients souffrant d'une maladie rénale chronique comme l'insuffisance rénale ou les calculs rénaux, l'alimentation fait même partie intégrante du traitement. La maladie rénale chronique touche 7 à 10% de la population. Les reins jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement de notre organisme. Ils évacuent tous les déchets du métabolisme qui se retrouvent dans le sang. Lors d'insuffisance rénale, le rein n'est progressivement plus capable d'éliminer correctement le sel, le potassium et le phosphore se trouvant dans notre nourriture. Aussi, quand la machine dysfonctionne, le patient doit rapidement consulter un spécialiste des maladies rénales, un néphrologue. «L'alimentation joue un rôle essentiel pour

**DES ASTUCES
POUR DIMINUER
SA CONSOMMATION
DE SEL**

- Privilégier des aliments frais et savoureux à cuisiner soi-même
- Cuire les aliments sans sel et en ajouter, si besoin, dans son assiette
- Pour relever les plats, utiliser épices, herbes aromatiques, oignon ou ail, citron
- Limiter les aliments riches en sel ou conservés dans le sel

Retarder une dialyse ou une greffe de rein grâce à son alimentation

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS SHUTTERSTOCK ET DR



Le patient limite la progression de sa maladie et repousse le recours à la dialyse.

PROFESSEUR DANIEL TETA,
MÉDECIN-CHEF DU SERVICE DE NEPHROLOGIE À L'HÔPITAL DU VALAIS

soulager les reins malades. En limitant les apports en sel et en protéines, le patient peut limiter la progression de la maladie et repousser de plusieurs années le recours à la dialyse ou à

une greffe. Dans le cas des calculs rénaux, un régime adapté et une bonne hydratation pourront aussi prévenir leur réapparition. De manière générale, nous recommandons plutôt une diète de type méditerranéenne riche en fruits et légumes, avec des apports d'huile d'olive, et bien sûr, pauvre en protéines et en sel (plus précisément en sodium), explique le professeur Daniel Teta, médecin-chef du Service de néphrologie à l'hôpital de Sion et professeur de néphrologie à l'Université de Lausanne.

Un régime sur mesure

Le patient atteint d'une maladie rénale chronique peut rencon-

trer une diététicienne soit indépendante soit à l'hôpital, consultations remboursées par la caisse maladie sur ordonnance. «Le patient et la diététicienne travaillent ensemble pour définir un régime «sur mesure». Elle tient compte de l'identité de la personne, de ses croyances, de ses goûts, de sa manière de manger. Elle ne va pas tout bouleverser. La diététicienne informe le patient et lui donne des outils et des stratégies pour adapter son alimentation en fonction de sa pathologie», note Lorella Ciutto, diététicienne-chef du Centre hospitalier du Valais romand. Le régime pauvre en sel et en protéines sera proposé au patient. «Dans nos

sociétés occidentales, nous avons tendance à consommer trop de sel et trop de viande, ce qui favorise la maladie rénale et l'hypertension. Nous consommons en moyenne entre 9 et 12 grammes de sel par jour. Il faudrait plutôt arriver à 5-6 grammes par jour, soit une cuillère à café rase», explique le Pr Teta. Cette quantité est d'ailleurs recommandée pour toute la population.

Diminuer le sel

«Lors d'insuffisance rénale, il est important de réduire la consommation de protéines pour ne pas surcharger le travail des reins», précise le Pr Teta. «Dans ce contexte, une consultation avec une diététicienne permettra au patient d'assurer la couverture de ses besoins caloriques et d'éviter toute perte de poids et de masse musculaire, ce qui est fréquent lors de maladies rénales chroniques», explique Lorella Ciutto. Elle rappelle également que le sel se cache dans de nombreux aliments comme le pain, les produits de boulangerie, les charcuteries, les viandes séchées, les fromages, les produits en saumure, etc. Réduire sa consommation de sel

peut paraître difficile. Beaucoup de patients s'interrogent. Ils se demandent si les plats vont devenir fades. «C'est vrai que ça peut paraître difficile et contraignant. En fait, il est primordial de diminuer progressivement la quantité de sel jour après jour, semaine après semaine. La personne s'adapte petit à petit et retrouve le goût des aliments. En général, les patients sont surpris de voir qu'ils n'ont aucun mal à manger moins salé», explique Lorella Ciutto précisant que nous ne sommes pas conçus pour manger autant de sel. Elle conseille de cuisiner des produits frais sans sel et d'en ajouter si nécessaire sur son assiette directement. Il existe d'autres astuces comme utiliser des épices ou des herbes aromatiques, mettre de l'ail ou de l'oignon pour relever le goût des plats. Finalement, excellente nouvelle, les efforts paient. «Une alimentation adaptée est particulièrement efficace. D'une part, les études scientifiques le démontrent. D'autre part, l'expérience avec les patients montre des effets concrets et mesurables d'une diète optimisée pour les reins», termine le Pr Teta.

**HYPERTENSION ARTÉRIELLE
LA PRÉVENIR GRÂCE À L'ALIMENTATION**

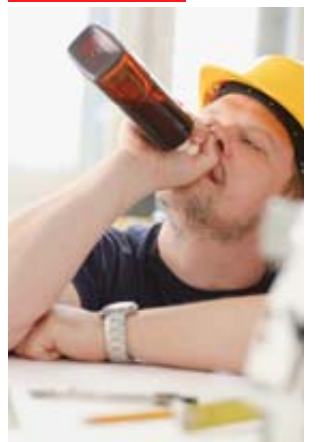
En Suisse, on estime qu'un adulte sur quatre souffre d'une tension artérielle trop élevée, selon la Fondation suisse de cardiologie. Si l'hypertension artérielle passe souvent inaperçue, elle peut néanmoins avoir de graves conséquences comme l'infarctus du myocarde ou encore l'attaque cérébrale. L'alimentation joue un rôle pour prévenir ces maladies. «Il est conseillé de privilégier une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, de limiter les apports

en sel alimentaire (5-6 g par jour), en graisses saturées et en protéines», note le professeur Daniel Teta, médecin-chef du service de néphrologie de l'hôpital de Sion. La diète méditerranéenne est recommandée. Elle invite d'ailleurs à consommer notamment de l'huile d'olive riche en bonnes graisses. A côté de cela, il est conseillé de bouger régulièrement. Pour les personnes en surpoids, perdre quelques kilos peut déjà aider à diminuer l'hypertension artérielle.

**EN
BREF****FEU DE CHEMINÉE****Attention à la fumée nocive**

Un feu de cheminée mal allumé dégage une quantité fortement nocive de polluants atmosphériques et des particules fines qui peuvent nuire à la santé, souligne la Ligue pulmonaire suisse dans une campagne de prévention. Ces émissions peuvent être réduites en prenant quelques précautions. Il vaut mieux utiliser du bois à l'état naturel et sec et allumer le feu par le haut. Comme la bougie, le feu est censé brûler de haut en bas. La Ligue pulmonaire suisse a mis en ligne sur son site une petite vidéo explicative.

Plus d'infos:
<https://www.liguepulmonaire.ch/fr/preserver-les-poumons/nos-actions/un-allumage-reussi.html>

ADDICTION**Alcool, drogues et psychotropes au travail**

Les problèmes liés à la consommation de substances comme l'alcool, les drogues ou les psychotropes peuvent générer des coûts considérables pour les entreprises. Absences régulières, maladie, perte de productivité, fiabilité réduite peuvent être des conséquences directes. Ces situations de dépendance ne sont pas toujours faciles à gérer pour l'employeur ou pour le cadre. Addiction Suisse organise une formation à Lausanne les 12 et 19 mars 2018 pour renforcer les compétences dans l'encadrement de la gestion de ces problèmes. Le cours s'adresse aux responsables et cadres, aux collaborateurs des ressources humaines ou encore aux professionnels de la santé en entreprise. Plus d'infos: sur le site d'Addiction Suisse ou <http://147302.seu2.cleverreach.com/m/10478204/>