

Du 6 au 13 mars 2021

la Semaine nationale du Rein®
un événement national de prévention de santé publique
Pour bien vivre, ménagez vos reins.
Parlez-en avec votre médecin

Alors que le PLFSS 2019 affichait clairement un passage de la T2A à la forfaitisation des maladies chroniques et à la valorisation de la prévention, cette dernière reste dans le champ de compétences des associations de patients.

Une détection précoce pour améliorer la prévention et améliorer la qualité de vie des patients

Suite à nos campagnes de sensibilisation et au travail des bénévoles auprès des institutions, **un forfait maladies rénales chroniques a été mis en place fin 2019**. En effet, seule une prise en charge précoce permet d'améliorer la prise en charge des patients et ainsi d'améliorer leur qualité de vie. Ce forfait représente un progrès dans la prise en charge, mais il reste loin de l'objectif de prévention de la maladie rénale.

Dans ce cadre, pour **la 16^{ème} année consécutive**, France Rein organise la Semaine Nationale du Rein afin d'informer et de sensibiliser aux maladies rénales chroniques et **d'inciter au dépistage avec un professionnel de santé**.

Affichage sur les abribus, vidéo de prévention dans les cabinets médicaux, affichage dans les pharmacies, webinaires, spots radios, questionnaires, tous les moyens sont déployés à cette occasion afin que chacun se pose la question de la santé de ses reins.

Pourquoi se faire dépister ?

La maladie rénale est dite « silencieuse » car elle ne se manifeste par aucun symptôme perceptible. C'est généralement à un stade très avancé de la maladie que l'on se rend compte que l'on est malade. Aujourd'hui en France, plus d'un tiers des personnes entrent en urgence en traitement de suppléance, greffe ou dialyse. Un dépistage précoce permet une prise en charge appropriée qui ralentira, voire stoppera, l'évolution vers une insuffisance rénale dite « terminale » (lorsque les reins ne fonctionnent plus du tout), ce qui concerne environ 11 000 personnes par an (+2%)

2021 une édition adaptée

Dans le contexte de pandémie, **la Semaine Nationale du Rein** oriente les patients vers un **dépistage en cabinet médical** afin de ne pas exposer au virus ses patients-bénévoles qui habituellement proposent des dépistages gratuits à travers toute la France.

Chiffres moyens de la Semaine Nationale du Rein :

- 300 stands de dépistages et sensibilisation
- 20 000 dépistages gratuits par an.
- 800 bénévoles mobilisés
- 700 professionnels impliqués

Comment prendre soin de ses reins ?

- En ayant une alimentation équilibrée permettant d'éviter le surpoids. L'obésité est un facteur qui favorise la maladie rénale.
- En luttant contre la sédentarité grâce à une activité physique adaptée à son âge.
- En buvant la quantité d'eau adaptée à ses besoins (au moins 1,5 litre par jour) répartie sur la journée, afin de faciliter le travail de vos reins.
- En arrêtant de fumer.
- En ne mangeant pas trop salé, car l'excès de sel favorise l'hypertension. Attention à la surconsommation de plats tout prêts du commerce

Attention aux substances qui peuvent être toxiques ! L'aspirine, les anti-inflammatoires non-stéroïdiens comme l'ibuprofène peuvent être toxiques pour le rein lorsqu'ils sont utilisés à forte dose ou à long terme. N'abusez pas des laxatifs et des diurétiques. Evitez les herbes dites « soignantes » et plus généralement tout produit dont la composition n'est pas clairement identifiée. L'excès de protéine (œuf, viande, poisson) « fatigue » le rein et, à terme, l'abîme. Méfiez-vous donc des régimes hyper-protéinés.

A propos de France Rein

Créée en 1972, France Rein est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1991, qui représente les 80 000 personnes dialysées et greffées du rein que compte la France. Afin d'améliorer la qualité de la vie et des soins des personnes souffrant d'insuffisance rénale, les actions que mène France Rein s'organisent à plusieurs niveaux :

- En prévenant l'évolution de la maladie rénale, en informant, en dépistant et en encourageant la recherche médicale afin de réduire le nombre de personnes entrant chaque année en traitement de suppléance.
- En influençant les pouvoirs publics dans la définition des politiques de santé, en faisant reconnaître la maladie rénale comme un enjeu de santé publique majeur.
- En améliorant la qualité de vie et de traitement des patients, en les aidant à construire leur projet de vie avec la maladie, en soutenant leurs proches.

France Rein déploie ses actions dans toute la France, à travers son réseau solidaire d'associations régionales animées par plus d'un millier de bénévoles et représentants élus. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.francerein.org

Contact Presse

Cécile Vandevivère : c.vandevivere@francerein.org / Tél : 01 75 43 65 14 - 06 24 09 23 07

Les partenaires de France Rein dans le cadre de la Semaine Nationale du Rein 2021

