FICHE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE · DIÉTÉTICIEN

CIM-10 : N18.9

Alimentation et insuffisance rénale chronique

Cette fiche donne surtout des repères pour l'adulte non dialysé. Chez l'enfant, l'adolescent ou une personne dialysée, le plan doit être adapté. Quand les reins filtrent moins bien, ce que vous mangez compte davantage. L'alimentation aide à protéger les reins et à éviter la fatigue ou la dénutrition. Elle se règle avec un néphrologue (médecin des reins) et un diététicien, jamais seul.

Qu'est-ce que c'est ?

Les reins nettoient le sang. Ils éliminent les déchets et l'eau en trop, ils règlent le sel, le potassium et le phosphore, et ils aident à contrôler la tension. Dans l'**insuffisance rénale chronique**, ils travaillent moins bien, pendant longtemps. On parle aussi de **maladie rénale chronique** (MRC).

La Haute Autorité de Santé (HAS, 2021, mise à jour en 2023) définit la maladie par des signes d'atteinte des reins qui durent plus de 3 mois, ou par un débit de filtration des reins (DFG) inférieur à 60 ml/min/1,73 m² pendant plus de 3 mois. Le DFG est un chiffre calculé à partir d'une prise de sang, qui mesure la capacité des reins à filtrer. La HAS estime que 7 à 10 % des Français ont une atteinte des reins. La maladie est classée en stades de 1 à 5. Plus le stade est élevé, plus la filtration est basse.

Une atteinte chronique des reins peut persister, mais traiter sa cause et suivre les soins peut stabiliser ou ralentir la maladie. L'alimentation en fait partie, avec le contrôle de la tension, l'arrêt du tabac et les médicaments quand ils sont nécessaires. Cette fiche explique le rôle de l'alimentation, sans remplacer l'avis de votre équipe.

Les symptômes ou les situations concernées

Situations possibles	Points à surveiller	Autres signes à évaluer
Aucun signe au début : la maladie se découvre par une prise de sang ou d'urines	Gonflement des chevilles ou des jambes (œdèmes)	Démangeaisons de la peau
Tension élevée	Urines mousseuses, besoin d'uriner la nuit	Nausées, perte d'appétit, goût métallique dans la bouche
Fatigue	Crampes	Essoufflement, confusion aux stades très avancés

Comment la situation évolue-t-elle ?

La maladie évolue souvent lentement. Chez certaines personnes, elle reste stable pendant des années. Chez d'autres, elle avance plus vite. Un contrôle régulier le montre. La HAS (2021) recommande de dépister chaque année les personnes à risque avec une prise de sang (créatinine, qui sert à calculer le DFG) et un test d'urine (albumine, une protéine qui ne devrait pas passer dans les urines).

Votre alimentation change avec le stade de la maladie. Le sel compte à tous les stades. Les protéines, le potassium et le phosphore sont suivis de plus près quand la maladie avance. La HAS (2021) indique que les patients aux stades 4 et 5 voient systématiquement un diététicien spécialisé en néphrologie. Si vous êtes dialysé, les règles sont différentes : suivez les consignes de l'équipe de dialyse.

MediScribeTest gratuit

Comment se passe la prise en charge ?

Étape	Ce qui se passe	Qui s'en occupe
1. Le dépistage	Prise de sang et test d'urine, surtout si vous avez de la tension, du diabète ou des antécédents familiaux.	Médecin généraliste
2. Le diagnostic et le stade	Le médecin cherche la cause et calcule le stade.	Médecin généraliste, néphrologue
3. Les premiers conseils	Sel, tabac, activité physique, médicaments à éviter.	Médecin, infirmier, pharmacien
4. La consultation de diététique	Bilan nutritionnel, puis plan d'alimentation adapté à vos prises de sang. Elle est systématique aux stades 4 et 5 (HAS, 2021).	Diététicien
5. L'éducation thérapeutique	Ateliers pour apprendre à lire les étiquettes, composer ses menus et comprendre ses résultats (SFNDT, 2022).	Diététicien, infirmier
6. Le suivi	Le nombre et la durée des consultations dépendent des besoins. Un dispositif de financement ne fixe pas à lui seul le rythme médical de suivi.	Néphrologue, diététicien

Quels examens ou contrôles peuvent être demandés ?

- **Créatinine et DFG** : pour savoir comment les reins filtrent.
- **Albumine dans les urines** : pour voir si les reins laissent passer des protéines (HAS, 2021).
- **Prise de sang pour le potassium, le phosphore et le calcium** : pour voir si l'alimentation doit être ajustée.
- **Albumine, pré-albumine et CRP dans le sang** : ces analyses peuvent compléter le bilan. L'albumine seule ne diagnostique pas une dénutrition : le poids, les apports alimentaires, les muscles et l'inflammation comptent aussi.
- **Recueil des urines sur 24 heures** : pour mesurer le sel et les protéines éliminés, donc ce que vous mangez (SFNDT, 2022).
- **Carnet alimentaire de 3 jours ou rappel des repas des dernières 24 heures** : pour connaître vos habitudes (SFNDT, 2022).
- **Mesure de la masse musculaire** : pour repérer une fonte des muscles (SFNDT, 2022).

Une prise de sang se lit toujours avec un médecin. Les valeurs de référence changent d'un laboratoire à l'autre.

Quels traitements et options existent ?

Le régime se fait avec un diététicien ou un médecin, surtout en cas de maladie rénale. Il n'y a pas de régime unique : il dépend de votre stade, de votre poids, de vos prises de sang et de vos autres maladies, par exemple le diabète. Ne supprimez pas d'aliments seul : les restrictions excessives risquent de provoquer une dénutrition (France Rein, 2022).

MediScribeTest gratuit

Sujet	Ce que disent les sources	Ce que vous pouvez faire
Sel	KDIGO 2024 propose moins de 5 g de sel par jour au total, soit moins de 2 g de sodium. Ce repère est adapté par l'équipe, notamment en cas de maladie faisant perdre du sel.	Limitez les charcuteries et plats préparés salés. Comparez les conserves : celles sans sel ajouté peuvent convenir. Ne resalez pas à table. Utilisez des épices et des herbes.
Protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers)	Chez l'adulte non dialysé, la quantité dépend du stade, de l'état nutritionnel et des analyses. En dialyse, les besoins changent. Chez l'enfant ou l'adolescent, il faut protéger la croissance : ne pas appliquer une restriction d'adulte.	Ne supprimez pas la viande ou le poisson seul. Le diététicien calcule vos portions.
Potassium	Il faut connaître les aliments riches en potassium et les adapter à ses besoins (HAS, 2021). Votre prise de sang dit si le taux est trop haut.	Ne supprimez pas les fruits et légumes seul. Demandez quels aliments limiter, si besoin.
Phosphore	Certains additifs ajoutent du phosphore, que le corps absorbe facilement. Ils se cachent dans les yaourts, sauces et biscuits. La quantité varie selon les produits : évitez d'en faire une règle chiffrée pour tous les aliments.	Lisez les étiquettes. Préférez les produits avec une liste d'ingrédients courte. Repérez les codes E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451 et E452.
Produits « réduits en sel »	Ils sont souvent riches en additifs de potassium (France Rein, 2022).	Ne remplacez pas le sel par un « sel de régime » sans avis du médecin.
Eau	La quantité d'eau dépend de la soif, des urines, des œdèmes, du cœur et d'une éventuelle dialyse. Le repère d'environ 1,5 litre du guide adulte n'est pas une consigne pour tous.	Suivez la quantité définie avec l'équipe ; ne forcez pas les boissons et ne vous imposez pas une restriction seul.
Énergie (calories)	Manger assez est important pour ne pas maigrir et garder ses muscles (SFNDT, 2022).	Ne sautez pas de repas. Pesez-vous régulièrement.
Compléments	La HAS (2021) met en garde contre la créatine, les compléments hyperprotéinés, la vitamine C à forte dose et certaines plantes (herbes chinoises à base d'acide aristolochique).	Demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre néphrologue avant d'en prendre.

Le diététicien spécialisé en néphrologie évalue votre nutrition, adapte vos repas à vos objectifs et propose des ateliers d'éducation (SFNDT, 2022). Le néphrologue et votre médecin traitant surveillent vos prises de sang et ajustent vos médicaments. Plusieurs médicaments sont à éviter sans avis, par exemple les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (HAS, 2021).

Quels sont les risques ?

- **Aggravation de la maladie** : trop de sel fait monter la tension, ce qui fatigue les reins. Que faire : limitez le sel, mesurez votre tension si le médecin vous le demande.
- **Maladies du cœur et des vaisseaux** : elles sont plus fréquentes en cas de MRC. Que faire : arrêtez le tabac et bougez (la HAS, 2021, cite 30 minutes, 5 fois par semaine).
- **Trop de potassium ou de phosphore dans le sang** : cela se voit surtout aux stades avancés. Que faire : faites vos prises de sang et suivez les conseils du diététicien.
- **Dénutrition** : un régime trop strict ou une perte d'appétit fait maigrir et fondre les muscles (France Rein, 2022). Que faire : parlez de toute perte de poids à votre médecin, ne restreignez pas seul.
- **Compléments ou médicaments qui abîment les reins** : anti-inflammatoires, compléments hyperprotéinés, certaines plantes (HAS, 2021). Que faire : demandez toujours un avis avant.
- **Sel de régime** : il peut contenir du potassium (France Rein, 2022). Que faire : ne l'utilisez pas sans avis.

Quelles difficultés sont possibles ?

- **Les repas à l'extérieur** : choisissez des plats simples. Évitez la charcuterie et les sauces toutes prêtes. Un écart ne ruine pas vos efforts.
- **Les étiquettes** : elles sont difficiles à lire. Gardez la fiche de France Rein dans votre sac ou sur votre téléphone, et demandez au diététicien de vous apprendre à les décoder.
- **Le goût** : moins de sel donne parfois l'impression que tout est fade. Les herbes, les épices, le citron et l'ail aident.
- **L'appétit** : en cas de fatigue ou de nausées, mangez en petites quantités plusieurs fois par jour et prévenez l'équipe.
- **Le budget** : le prix varie. Des légumes surgelés nature ou des conserves sans sel ajouté peuvent aider ; comparez les étiquettes et adaptez selon votre plan.

- **L'école et le travail** : un adolescent peut apporter son repas. Un adulte peut demander à sa médecine du travail d'adapter sa pause repas.
- **Le coût des consultations** : demandez à votre néphrologue, à votre caisse ou à votre mutuelle quelles consultations de diététique sont prises en charge.

Qu'est-ce qui est normal au quotidien ?

- Devoir apprendre à lire les étiquettes. Cela prend un peu de temps au début.
- Trouver les plats moins salés un peu fades les premières semaines.
- Avoir besoin de refaire régulièrement des prises de sang.
- Voir son alimentation évoluer avec le stade de la maladie.

Qu'est-ce qui est normal dans le temps ?

Moment	Ce qui est normal
Première consultation de diététique	Un long rendez-vous d'environ 1 heure, avec un compte rendu (SFNDT, 2022). Le diététicien demande vos repas des derniers jours.
Les semaines suivantes	Vous changez une habitude à la fois : le sel, puis les étiquettes.
Selon vos besoins	Le rythme des consultations et des prises de sang est individualisé. Une perte de poids ou un changement d'analyses peut nécessiter un rendez-vous plus tôt.
Chaque année	Dépistage annuel (créatinine et albumine) pour les personnes à risque (HAS, 2021).
Quand la maladie avance	Le plan change : votre équipe revoit vos repères et vous explique pourquoi.

Que pouvez-vous faire au quotidien ?

À la maison

- Cuisinez des produits frais ou peu transformés : la liste d'ingrédients doit être courte.
- Goûtez avant de saler, puis salez moins.
- Pesez-vous régulièrement, au même moment de la journée.
- Gardez la liste de vos médicaments et de vos compléments, et montrez-la à chaque professionnel de santé.

Courses et étiquettes

- Cherchez les codes E d'additifs phosphatés (E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452) dans les yaourts, sauces et biscuits (France Rein, 2022).
- Méfiez-vous des produits « réduits en sel » : ils contiennent souvent du potassium ajouté (France Rein, 2022).
- En cas de doute, demandez au diététicien plutôt que de supprimer des aliments.

Mode de vie

- Arrêtez le tabac : il abîme les reins et les artères (HAS, 2021).
- Bougez 30 minutes, 5 fois par semaine, si votre médecin est d'accord (HAS, 2021).
- Évitez l'automédication, surtout les anti-inflammatoires (HAS, 2021).

Pour vos proches

- Cuisinez le même repas que vous. Cela évite de vous isoler à table.
- Venez à une consultation de diététique si vous faites les courses ou la cuisine.

MediScribeTest gratuit

ATTENTION **Signaux d'alerte : consultez votre médecin généraliste**

- Gonflement des chevilles ou des jambes, prise de poids rapide en quelques jours.
- Perte de poids sans l'avoir cherchée, perte d'appétit, nausées.
- Fatigue qui augmente, crampes, démangeaisons.
- Urines très mousseuses ou beaucoup moins abondantes.
- Tension très élevée lors de vos mesures.
- Prise d'un complément ou d'un anti-inflammatoire sans avoir demandé l'avis du médecin.

Vous pouvez aussi contacter votre néphrologue ou votre diététicien.

URGENCE **Signaux d'urgence : appelez le 15 ou le 112**

- Essoufflement brutal ou douleur dans la poitrine.
- Palpitations, cœur très lent ou très irrégulier, malaise, faiblesse musculaire soudaine (risque de potassium trop haut).
- Vomissements répétés avec impossibilité de boire.
- Une forte diminution des urines ou une absence d'urines inhabituelle : demandez un avis urgent, sans attendre une journée entière.
- Confusion, somnolence anormale.

Appelez le 15 ou le 112 en cas de malaise, essoufflement, douleur thoracique ou confusion. Pour une impossibilité de boire ou une baisse importante des urines, contactez sans attendre votre équipe ou un service d'urgence.

Foire aux questions

Dois-je arrêter de manger de la viande ?

Non, pas seul. Les portions sont calculées selon le stade, le poids et la nutrition. Une personne dialysée ou dénutrie a des besoins différents. Un enfant ou adolescent ne doit pas suivre une restriction destinée aux adultes.

Puis-je manger des fruits et des légumes ?

Oui, en général. Ne les supprimez pas seul. Certains sont riches en potassium, et la HAS (2021) conseille de connaître ces aliments et de les adapter à ses besoins. Votre prise de sang dit si votre taux de potassium est trop haut.

Faut-il boire beaucoup d'eau pour protéger mes reins ?

Ne forcez pas les boissons pour « nettoyer » vos reins. La quantité est personnalisée selon vos urines, vos œdèmes, votre cœur et une éventuelle dialyse. Demandez à l'équipe votre repère, en particulier par forte chaleur ou en cas de vomissements.

Puis-je utiliser du sel de régime ?

Pas sans avis. Les produits « réduits en sel » contiennent souvent du potassium ajouté (France Rein, 2022). Pour saler moins, utilisez herbes, épices, citron ou ail.

Un adolescent sportif peut-il prendre des compléments de protéines ?

Non, pas en cas de maladie rénale. La HAS (2021) met en garde contre les compléments hyperprotéinés et la créatine. Parlez-en à votre néphrologue ou à votre diététicien.

Puis-je prendre de l'ibuprofène contre la douleur ?

Non, sauf avis de votre médecin. Les anti-inflammatoires, dont l'ibuprofène, sont à éviter en cas de maladie rénale (HAS, 2021). Demandez à votre pharmacien quel médicament choisir.

MediScribeTest gratuit

Mon régime sera-t-il le même toute la vie ?

Non. Il change avec le stade de la maladie et avec vos prises de sang. Votre équipe le revoit régulièrement. Si vous passez en dialyse, les règles changent à nouveau.

Votre carnet de suivi

Notez ici tout ce qui est en lien avec votre alimentation et votre maladie rénale : repas, poids, tension, prises de sang et questions.

Date	Ce que j'ai mangé ou bu	Mon poids	Ma tension	Ce qui m'a gêné	Questions à poser

Sources

- **Haute Autorité de Santé (HAS)**, Guide du parcours de soins : maladie rénale chronique de l'adulte, 2021, mise à jour septembre 2023. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-09/guide__mrc.pdf
- **Société francophone de néphrologie, dialyse et transplantation (SFNDT)**, Fiche de poste diététicien-nutritionniste pour le forfait maladie rénale chronique (document hébergé sur sfndt.org), 2022. https://www.sfndt.org/files/medias/documents/FICHE%20PRATIQUE_FICHE%20DE%20POSTE%20DIETETICIEN%20NUTRITIONNISTE%20POUR%20LE
- **France Rein (association de patients)**, Fiche pratique n° 104 : Phosphore, Potassium, Sel, décryptez les étiquetages, 2022. https://www.francerein.org/wp-content/uploads/2022/07/fiche-pratique-france-rein-104-phospho-potass-sel-decryptez-etiquetages.pdf
- KDIGO, recommandations MRC 2024, alimentation et situations particulières : lien.
- Assurance Maladie, vivre avec une MRC : lien.

Ce document est fourni à titre informatif et éducatif dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient. Il ne remplace pas l'avis de votre médecin.

MOT DE VOTRE PRATICIEN

Merci pour votre confiance et n'hésitez pas à prendre un rdv téléphonique au 07 77 76 85 49

Florent Admin