



Maladie rénale chronique & alimentation

par Sylvie Partouche

coordinatrice diététique, Rénif

La maladie rénale est responsable de la rétention sanguine de substances normalement éliminées dans les urines. L'alimentation, source de déchets, a donc une place importante et fait partie intégrante de son traitement. Les objectifs de la prise en charge diététique sont simples :

- Maintenir ou améliorer l'état nutritionnel,
- Ralentir la progression de l'insuffisance rénale,

« Le maintien d'un bon état nutritionnel est une priorité [...] Il faut manger ! »

- Prévenir les complications extra-rénales (surtout cardio-vasculaires) de l'insuffisant rénal chronique (IRC).

Maintenir ou améliorer l'état nutritionnel

Contre toute attente, un grand nombre de patients en IRC est dénutri. La désinformation, ou au contraire trop d'informations, ou une mauvaise interprétation aboutissent parfois à des auto restrictions sévères. Le maintien d'un bon état nutritionnel est une priorité, pour votre santé en général mais aussi pour l'autonomie et la qualité de vie.

Pour cela, il faut manger ! Si votre indice de masse corporelle (IMC) est normal, il est sou-

haitable de maintenir votre poids (tableau 1). Il est impératif de faire 3 repas par jour, d'avoir une alimentation variée c'est-à-dire qui apporte à chaque repas un aliment de chaque groupe alimentaire. Aucune famille d'aliments ne doit être supprimée sous peine d'avoir des carences. Faites attention aux idées reçues : les besoins nutritionnels de la personne âgée sont au moins aussi importants que ceux d'un adulte à activité physique équivalente.

Ralentir la progression de l'insuffisance rénale

Les protéines

Nécessaires à la construction puis à l'entretien de la masse musculaire, les protéines ne doivent surtout pas être supprimées de l'alimentation. Cependant, leur produit de dégradation étant l'urée, filtrée par les reins, il convient de les limiter de 0,8 à 1 g/kg de poids idéal/jour. Le poids idéal est un poids correspondant à un IMC compris entre 23 et 27. Le médecin ou le diététicien peut vous aider à définir votre poids idéal.

Les protéines animales (tableau 2), de bonne qualité, sont essentiellement apportées par la viande (rouge ou blanche), le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers (laitages et fromages).

Les protéines végétales (tableau 3), de qualité inférieure, sont apportées par le pain, les féculents, les légumes secs et les céréales.

Pour maintenir un bon état musculaire, variez les sources de protéines animales et végétales et utilisez les équivalences.

Afin d'équilibrer le travail rénal, il est préférable, dans la mesure du possible, de répartir les protéines sur la journée. Cependant, si vous avez succombé à une deuxième tranche de rosbif au déjeuner dominical, vous pouvez vous passer de viande (ou équivalent) au dîner ou réduire votre portion.

Au cours de l'insuffisance rénale chronique (IRC), les toxines urémiques s'accumulent et peuvent, parfois, favoriser une anorexie vis-à-vis de la viande. Il est très important de consommer au minimum 50 g de protéines/jour. Cela correspond au minimum de protéines dégradées dans la journée. Parlez-en à votre diététicien.

Le sel

L'excès de sel entraîne une augmentation du travail rénal et de la pression artérielle. Il est recommandé de ne pas dépasser 6 g de sel par jour. Cette limite améliore les valeurs tensionnelles.

On entend par «sel» le chlorure de sodium (NaCl).

Il ne faut pas totalement supprimer le sel et les aliments salés de votre alimentation. Vos menus deviendraient alors trop fades et votre appétit en serait affecté.

Le sel de table est à limiter mais il est aussi essentiel de connaître les aliments les plus salés

LES PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE

150 ml de lait	4,5 g
1 yaourt (125 g)	5 g
100 g de fromage blanc	8 g
1 petit suisse (60 g)	5 g
30 g de fromage à pâte molle (camembert, ...)	6 g
20 g de fromage à pâte dure (emmental, ...)	6 g
100 g de viande	20 g
2 tranches de jambon (100 g)	20 g
100 g de poisson	20 g
2 oeufs	12 g

tableau 2

LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE	
4 biscottes standard	3 g
60 g de pain (1/4 de baguette)	5 g
3 petites tranches de pain de mie	5 g
50 g de céréales de petit déjeuner	4 à 5 g
200 g de féculents cuits (6 à 8 c. à soupe de riz ou pâtes, pommes-de-terre...)	4 g
100 g de tofu	11 g

tableau 3

comme le pain, les fromages, la charcuterie, le jambon, les viandes et les poissons fumés et/ou séchés, les chips, les biscuits apéritifs, les quiches, les pizzas, les conserves, les préparations du commerce, etc. (cf. : Rénif'mag n° 12 «Hypertension, le sel à consommer avec modération»). Là aussi le système des équivalences est précieux.

Pour rehausser le goût des aliments et la saveur des plats, pensez aux épices et aux herbes aromatiques.

Si vous avez fait ou devez faire un repas particulièrement riche en sel, l'équilibre se fait aussi sur la journée. Réduisez au maximum vos apports au deuxième repas principal de la journée.

L'eau

Il est important d'avoir une bonne hydratation. Buvez sans exagération 1 litre à 1,5 litre par jour. Répartissez vos boissons sur l'ensemble de la journée. L'eau reste la seule boisson indispensable mais le thé, le café, et les tisanes contribuent aussi à l'hydratation. Retenez que les jus de fruits et sodas restent pourvoyeurs de sucre en quantités importantes.



Le contrôle glycémique chez les patients diabétiques

L'évolution du diabète vers la néphropathie s'accompagne du renforcement des mesures de suivi et de la recherche d'un équilibre glycémique.

Le cas du potassium

Au cours de l'évolution de l'IRC, il est possible, mais non systématique, d'avoir le taux de potassium sanguin (ou kaliémie) supérieur à la normale. Cela justifie de contrôler ses apports en potassium. Présent dans l'alimentation, le potassium se trouve principalement dans les fruits secs et oléagineux (cacaahuètes, amandes...), les légumes secs, les pommes de terre, les céréales complètes, le chocolat, mais aussi les viandes, les poissons, les légumes et les fruits.

L'atelier «Le potassium, une affaire de cœur» (cf. calendrier des ateliers pages 36-37) peut vous aider à vous limiter tout en variant quotidiennement vos menus et sans supprimer aucune famille d'aliments.

Le sel sans sel

Le sel de régime ne contient quasiment pas de NaCl, mais du KCl ou chlorure de potassium. Ce dernier est parfois à limiter chez certaines personnes en IRC, il n'est donc pas souhaitable d'utiliser du sel de régime.

Prévenir les complications extra-rénales (surtout cardio-vasculaires) de l'IRC

Le cholestérol

Une alimentation adéquate peut vous aider à garder un bon bilan lipidique. Le LDL cholestérol (ou «mauvais cholestérol») doit rester inférieur à 1 g/L.

Pour cela, limitez votre consommation de

Graisses cachées	GRAISSES	Graisses visibles
Côte de boeuf, côte de mouton Fromages Lait entier et laitages au lait entier	SATUREES	Beurre, crème fraîche, saindoux, palme, palmiste, margarines ordinaires
Porc, volailles, amandes	MONO-INSATUREES	Huile d'olive, de colza, d'arachide
Poissons gras (sardine, saumon, maquereau, flétan...)	POLY-INSATUREES	Huiles et margarines au tournesol, colza, pépins de raisin, maïs, soja, noix

tableau 4

graisses en général mais surtout limitez les graisses saturées et favorisez l'apport de graisses insaturées (voir tableau 4). L'atelier «Graisses et cholestérol : les choix du cœur» peut vous aider à faire le tri (cf. calendrier des ateliers pages 36-37).

La pratique d'une activité physique régulière et l'arrêt du tabac

Ce sont des moyens complémentaires pour ralentir l'évolution de l'insuffisance rénale et ils sont d'autant plus justifiés que le tabac participe à l'aggravation du risque cardio-vasculaire.

Nul n'est besoin d'être marathonien ! Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport pour avoir une activité physique. Marchez au moins 30 minutes chaque jour, en une ou plusieurs fois, tous les jours de la semaine. Intégrez cette mesure à votre vie quotidienne. Délaissez la voiture. Raccourcissez votre temps dans les transports en commun et terminez votre voyage par une ou deux stations à pieds. Sortez votre chien un peu plus longtemps que d'habitude, jardinez... On ne le répétera jamais assez : il faut bouger.

En dépit de toutes ces informations, comment faire le tri ?

L'alimentation doit être adaptée aux goûts et habitudes de l'individu, afin d'assurer une compliance optimale. Méfiez-vous «d'internet» dont les articles, souvent très vulgarisés, ou pire des multiples forums fournisseurs (officiels !) d'idées fausses, de recommandations contradictoires et d'expériences personnelles souvent catastrophiques et alarmantes.

Les paramètres alimentaires sont multiples, tout comme les goûts de chacun. La consultation diététique est « la » solution pour une prise en charge réellement personnalisée. C'est votre bilan nutritionnel qui permettra d'aboutir à de nouvelles recommandations nutritionnelles ciblées et individualisées. Elle est complémentaire des 6 ateliers diététiques proposés par le réseau (cf. calendrier des ateliers page 36-37).

Chaque patient adhérent au réseau Rénif peut bénéficier gracieusement de 4 consultations diététiques par an. 116 diététiciennes en Ile-de-France ont été formées par le réseau à la diététique de l'IRC. Il suffit d'une prescription médicale pour y accéder, n'hésitez pas.

Classification du surpoids et de l'obésité par l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

Classe de l'obésité IMC (kg/m ²)		Age ≤ 70 ans (kg/m ²)	Age > 70 ans (kg/m ²)
Poids normal		18,5 - 24,9	23 - 27,9
Surpoids		25,0 - 29,9	28 - 32,9
Obésité	I. modérée	30,0 - 34,9	33 - 37,9
	II. sévère	35,0 - 39,9	38 - 42,9
	III. morbidité	≥ 40	≥ 43

tableau 1

En conclusion, il est certain que modifier ses habitudes alimentaires prend du temps. Il est utopique de vouloir tout mettre en place d'un seul coup. Commencez par identifier ce qui vous semble réalisable et vous demandera moins d'effort. Lorsque cela sera devenu un réflexe, expérimentez alors un nouveau geste, une nouvelle mesure. L'équilibre alimentaire reste la clé du succès. La diététique de l'IRC ne se résume pas à une liste d'aliments interdits ou autorisés. «L'interdiction» fait d'avantage briller et convoiter «l'interdit». Tout est une question de fréquences, de quantités, d'équivalences et surtout de connaissances. ●

Les 7 groupes d'aliments

Les produits laitiers, ainsi que les fruits et légumes, sont les deux groupes d'aliments que les Français consomment insuffisamment juste devant les produits céréaliers.



**Viande,
Poisson
Œufs**

Riches en protéines, ce sont les meilleures sources de fer. Ils apportent également des vitamines et de nombreux autres minéraux.

**1 à 2 fois
par jour.**

This infographic features a red background. It includes images of a shrimp, a fish, a piece of meat, a whole chicken, and two eggs. The text is in white and red.



**Pain, pâtes, riz,
pommes de terre,
légumes secs
et produits céréaliers**

Ils sont riches en glucides. Les produits céréaliers complets apportent également des fibres et des vitamines B.

**À tous les repas
selon votre appétit.**

This infographic has a brown background. It shows a loaf of bread, a slice of bread, a potato, and some lentils. The text is in white and brown.



**Fruits
et légumes**

Ils sont la principale source de vitamine C. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en nombreux minéraux.

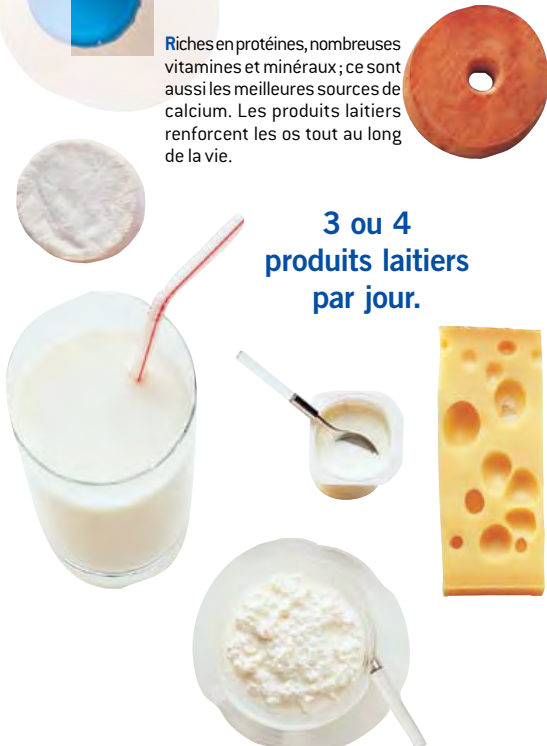
**5 fruits
et légumes
par jour.**

This infographic has a green background. It displays various fruits and vegetables including an apple, a lemon, cherries, a head of cabbage, an orange, a grape cluster, a corn cob, carrots, and a fennel bulb. The text is in white and green.

Lait et produits laitiers

Riches en protéines, nombreuses vitamines et minéraux ; ce sont aussi les meilleures sources de calcium. Les produits laitiers renforcent les os tout au long de la vie.

3 ou 4 produits laitiers par jour.



Matières grasses

Riches en lipides, elles apportent également certaines vitamines. Le beurre et la crème contiennent des vitamines A et D, tandis que l'huile contient de la vitamine E.

En consommer un peu à chaque repas.



Sucre et produits sucrés

Pour le plaisir, en quantité modérée.



Boissons

Seule l'eau est indispensable. On peut aussi en boire sous forme de café, de thé, de tisane, ou de lait pour les enfants et les adolescents ; les jus de fruits et les sodas apportent aussi de l'eau mais contiennent du sucre. Quant aux boissons alcoolisées, il faut évidemment ne pas en abuser.

Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.

