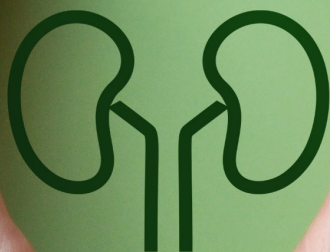




**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

PARCOURS DE LA MALADIE RÉNALE CHRONIQUE (MRC)



Quels sont
**les traitements non
médicamenteux ?**

Quels sont les traitements non médicamenteux ?

Le médecin généraliste joue un rôle majeur pour le dépistage des patients à risque et pour le suivi de ces patients dans le but de préserver leur fonction rénale. En effet, une prise en charge précoce, la mise en place d'actions et de traitements permettent de prévenir ou de ralentir la maladie rénale chronique et d'éviter le recours en urgence au traitement de suppléance. Le traitement non médicamenteux est à instaurer quel que soit le stade de la maladie pour tous les patients.

- Inciter le patient à lutter contre la sédentarité, en pratiquant des activités physiques adaptées à l'âge et à la pathologie
- Sensibiliser le patient à adopter une alimentation équilibrée¹ : (<http://www.mangerbouger.fr>)
Conserver ou améliorer l'état nutritionnel : l'alimentation doit être variée et équilibrée et doit permettre de maintenir un poids idéal (IMC < 25 kg/m²).
 - **Apport en eau** : boire environ 1.5 litre par jour en adaptant à la soif, à la diurèse et la maladie causale.
 - **Limiter l'excès de sel** : limiter l'apport en NaCl à moins de 6 grammes / j (Ne pas saler l'eau de cuisson des aliments ; lors du repas, ne pas resaler les plats ; limiter l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries,

Quelques repères sur la quantité de sel contenue dans nos aliments

- une rondelle de saucisson
- une poignée de biscuits apéritifs ou de chips
- le tiers d'un sandwich
- un bol de soupe en brique, en sachet...
- 4 tranches de pain
- une part de pizza

¹ Guide parcours de soins Maladie rénale chronique de l'adulte - Haute Autorité de Santé (HAS), juillet 2021

² PNNS : « le sel comment limiter sa consommation »



- **Limiter les apports à moins de 1g/kg/jour** et à partir du stade 3 les limiter entre 0.6 et 0.8 g/kg/jour (à adapter chez les personnes âgées).

On retrouve en moyenne 10 g de protéines dans 1 :



- 50 grs de viande
- 50 grs de jambon
- 50 grs de poisson



- 2 petits œufs
- 250 ml de lait
- 100 gr de fromage blanc
- 2 yaourts

On retrouve en moyenne 5 g de protéines dans :



- 5 biscottes
- 1/4 de baguette
- 3 tranches de pain de mie
- 50 g de céréales pour petit déjeuner



- 250 g de féculents cuits (pâtes, semoule, riz)
- 100 g de légumes secs cuits (lentilles, flageolets, pois cassés.)

- **Le potassium** : en cas d'hyperkaliémie, limiter la consommation d'aliments riches en potassium (les aliments les plus riches en potassium sont les fruits secs et oléagineux, les légumes secs, certains légumes verts, les céréales complètes, les bananes, le chocolat...).
- **Le phosphore** : en cas d'hyperphosphorémie, limiter les apports d'aliments riches en phosphore comme les abats, certains poissons (sardine, bar, dorade, lieu noir, lotte, hareng, saumon...), les légumes secs, les fruits oléagineux, les céréales complètes, les fromages à pâte dure et la crème de gruyère (fromages à tartiner).
- **Traiter la dépendance tabagique**
Le tabac connu comme facteur de risque cardio-vasculaire est à lui seul un facteur de risque de dégradation de la fonction rénale. Pour aider vos patients, plusieurs accompagnements sont disponibles. Ils sont décrits sur le site ameli.fr 2. Vous pouvez les orienter également vers Tabac info service, pour un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue au 3989 ou sur www.tabac-info-service.fr
- Apprendre l'autosurveillance du poids
- Apprendre l'autosurveillance de la pression artérielle

the fact that the *Journal of Applied Behavior Analysis* is the most widely read journal in the field of behavior analysis.

It is my hope that this book will be useful to you in your current or future work. I would like to thank the following people for their help in the preparation of this book: my wife, Susan; my children, David and Elizabeth; and my colleagues, Robert and Susan.

Finally, I would like to thank the publisher, John Wiley & Sons, for their support and assistance in the production of this book.

David A. Reardon
University of North Carolina at Charlotte
Charlotte, North Carolina

© 1998 by John Wiley & Sons, Inc.
All rights reserved.

This book is a U.S. Government work and, as such, is in the public domain in the United States of America.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 605 Third Avenue, New York, NY 10158.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 Brook Hill Drive, Westchester, NY 10804.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.

This book is published by John Wiley & Sons, Inc., 100 River Street, Hoboken, NJ 07030.