



Tes reins n'ont plus de secret pour toi. Fais passer le message !



Que dirais-tu à tes amis, ta famille pour les convaincre de prendre soin de leurs reins ?

Écris-le sur la carte postale que l'on t'a remise et tu gagneras un cadeau si ton message est élu comme l'un des meilleurs.

1 Les reins ont plusieurs fonctions. Parmi les 4 propositions, laquelle n'est pas bonne ?

- 1 - Ils permettent de grandir en fabriquant des vitamines
- 2 - Ils fabriquent l'Erythropoïétine qui permet de fabriquer les globules rouges
- 3 - Ils conservent toutes les substances toxiques de ton sang
- 4 - Ils éliminent l'eau et les déchets produits par le corps

Réponse 3

2 Tous les jours, on mange et on boit. Parmi les propositions, laquelle est la bonne ?

- 1 - Les reins éliminent toujours la même quantité d'urine
- 2 - Quand je bois 3 litres de liquide dans la journée, je fais plus pipi que quand je bois 1 litre
- 3 - Quand je bois 1 litre de liquide dans la journée, je fais plus pipi que quand je bois 3 litres

Réponse 2

3 Quand les reins fonctionnent mal, on a des symptômes. Lequel ? (1 proposition juste)

- 1 - Mal au ventre
- 2 - Un fort amaigrissement
- 3 - Un gonflement des yeux et des jambes

Réponse 3

4 Quel médecin spécialiste va-t-on voir si on a un problème aux reins ?

- 1 - Un cardiologue
- 2 - Un gastro-entérologue
- 3 - Un néphrologue

Réponse 3

5 Que faire pour garder des reins en bonne santé ? (2 propositions justes)

- 1 - Manger des hamburgers et boire du coca tous les jours
- 2 - Rester devant la télé ou des jeux vidéos toute la journée
- 3 - Faire du sport et du vélo avec mes copains (copines)
- 4 - Boire entre 1,5 et 2 litres de liquide par jour

Réponse 3 et 4



Une vie saine pour des reins costauds

Les 4 bonnes habitudes à prendre

Pour garder des reins en bonne santé, il suffit que tu prennes de bonnes habitudes.

1) **Boire de l'eau** : l'eau est une véritable amie ! Il est indispensable de boire beaucoup d'eau, mais pas trop non plus, tout au long de la journée, entre 1,5 et 2 litres. Cela stimule tes reins et facilite leur travail.

2) **Apprendre à manger un peu de tout de manière équilibrée** : certains aliments sont excellents pour ta santé. Par exemple, les légumes et les fruits t'apportent les vitamines, les fibres et l'eau dont ton corps a besoin.

3) **Bouger** : n'oublie pas qu'il faut pratiquer du sport régulièrement, tout au long de ta vie, ce qui te permettra de rester en bonne santé.

• C'est quoi la 4^e ? Ne pas fumer, bien sûr !



“ Les règles d'or :
boire, manger équilibré,
ne pas fumer et...
se bouger ! ”





Qu'est-ce qui se passe si on ne prend pas soin de ses reins...

On peut tomber malade...

Souvent, on ne s'aperçoit pas qu'on est malade, car **les maladies des reins ne font pas mal**. La maladie des reins n'est détectable qu'à partir d'une prise de sang. Les gens qui ont une maladie des reins sont souvent fatigués, ils ont des gonflements autour des yeux ou au niveau des jambes, des crampes, ils ont souvent envie de faire pipi...

Ce qui peut abîmer les reins :

- certains **microbes**,
- certains **médicaments** ou **produits chimiques**,
- certaines **maladies** héréditaires,
- des **infections urinaires** à répétition,
- le **diabète**,
- l'**hypertension artérielle**.

Lorsque le problème devient plus sérieux on l'appelle "**insuffisance rénale chronique**". Le docteur qui est spécialiste de ce problème est appelé "**néphrologue**". Son rôle est d'expliquer au malade quels traitements lui permettront de se soigner, car lorsque les reins ne fonctionnent vraiment plus du tout, il faut les remplacer puisqu'ils sont indispensables à la vie.

Il y a deux solutions :

- **la dialyse**, qui permet de nettoyer le sang à la place des reins. C'est un traitement qui consiste à aller à l'hôpital 3 fois par semaine se brancher à une machine de dialyse qui fait en 4 heures le travail que les reins font habituellement sans que l'on s'en rende compte 24 heures sur 24. C'est contraignant et fatigant,
- **la greffe de rein**, qui permet de retrouver une vie quasi normale, à condition que la personne greffée fasse bien attention à prendre régulièrement ses médicaments.



Ces maladies, si elles sont prises en charge très tôt, se soignent bien, mais il faut savoir qu'elles existent et savoir les détecter... C'est le rôle du docteur et c'est pourquoi il ne faut pas hésiter à lui décrire tout ce qu'on ressent.

Mes reins, c'est ma santé de demain



À quoi ça ressemble ?

Tu as **deux reins**, chacun de la taille d'un poing et de la forme d'un haricot.

Ils ne se trouvent pas en bas du dos comme on le croit souvent, mais bien plus haut, de chaque côté de la colonne vertébrale, sous les côtes, comme tu peux le voir sur le schéma.

Ils sont reliés à la vessie par deux tubes, appelés les "uretères".

Les reins **fabriquent de l'urine** qui est évacuée dans la vessie.

La vessie est un réservoir ; lorsqu'elle est pleine, tu as envie de faire pipi.



À quoi ça sert ?

Les reins sont des **filtres intelligents** qui travaillent nuit et jour pour régler la quantité d'eau et de nombreuses substances à l'intérieur de ton corps, et veiller à son équilibre en eau et en sels minéraux.

Ils **nettoient ton sang** de ses impuretés et de toutes les substances toxiques pour que ton corps soit toujours alimenté par du sang propre et les rejette dans les urines.

Mais tes reins ont aussi d'autres rôles :

- ils te permettent de grandir en **fabriquant des vitamines** (vitamine D),
- ils se chargent de maintenir la **bonne tension artérielle**,
- ils fabriquent une hormone*, l'Erythropoïétine, qui permet de **fabriquer les globules rouges** dans la moelle osseuse.

* Une hormone est un minuscule produit chimique fabriqué dans différents endroits du corps. Chaque hormone a un rôle bien précis et ton corps en produit des dizaines.



Comment ça marche ?

Ce que tu manges va dans l'estomac où tout est malaxé pour être emmené dans les intestins et y être digéré. Le corps garde ce dont il a besoin et rejette ce dont il n'a pas besoin dans les selles.

Tout le reste, devenu liquide et microscopique, passe dans ton sang et va nourrir ton corps pour qu'il puisse continuer à fonctionner :

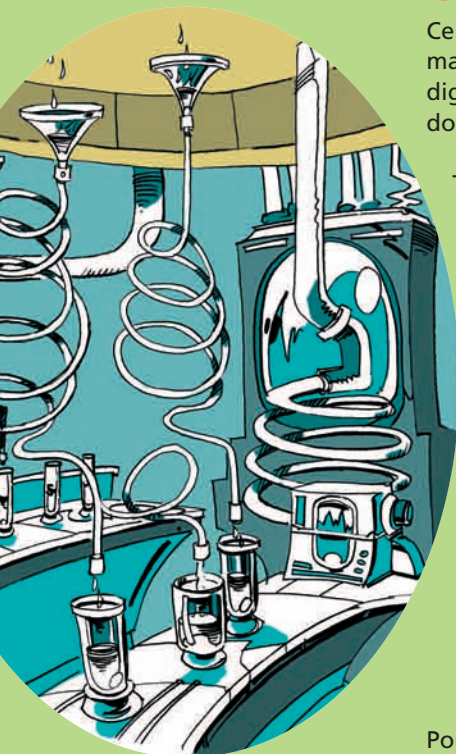
- **les protéines** (viandes, œufs, poissons...), pour la construction ou la reconstruction de la peau, des muscles, des os... Elles te permettent de grandir,
- **les graisses ou lipides et les sucres** qui fournissent à ton organisme de l'énergie. Ils te permettent de faire du sport, de jouer, de travailler à l'école...
- et plein d'autres petites molécules, comme **les vitamines et les sels minéraux** (sodium, potassium, calcium, phosphore) qui sont nécessaires au fonctionnement de tes cellules et à la fabrication de l'os et des muscles...

Pour fonctionner, ton corps utilise donc ce que lui a apporté l'alimentation et il le transforme, fabriquant ainsi des déchets qui ont besoin d'être éliminés, car leur accumulation est toxique.

Ton corps n'utilise pas tout. Ce dont il n'a pas besoin doit également être éliminé.



Ce sont tes reins qui vont nettoyer ton sang de tous ses déchets.



“

Les reins laissent passer certaines choses, et pas d'autres et ils en récupèrent aussi... ”

Les reins sont munis de petits filtres, appelés les **“glomérules”**. Ces petits filtres sont un peu comme un filtre à café : ils laissent passer les petites molécules, mais pas les grosses. Ainsi, tous les déchets seront éliminés dans l'urine, tandis que les molécules plus grosses, comme par exemple des protéines, seront gardées.

Certaines molécules utiles passent quand même au travers du filtre, mais elles sont rattrapées plus bas, au niveau d'une autre partie du filtre, un petit tube qui lui est accroché, appelé **“tubule”**.

Pour finir, dans les urines, on ne retrouvera que ce qui devait vraiment être éliminé.

Et l'eau ?

Les reins contrôlent aussi la **quantité d'eau qui est contenue dans ton corps**, quelle que soit la quantité de liquides que tu as absorbée dans la journée !

Que tu boives 1 litre ou 3 litres d'eau, tu auras toujours la même quantité d'eau dans ton corps ! C'est pour ça que **plus tu bois, plus tu fais pipi !**

En résumé :

- tout ce que tu manges est transformé en toutes petites particules qui passent dans le sang pour nourrir ton corps,
- ton corps, en mangeant, en courant, en dormant, fabrique des déchets,
- ce sont tes reins qui débarrassent ton corps de tous ces déchets.

“

C'est grâce au bon fonctionnement de tes reins que tu es en pleine forme... mais attention, les reins ça s'entretient ! ”

”





Attention, reins fragiles !

Les mauvaises habitudes à perdre

Il faut manger pour grandir, mais manger trop ou trop souvent les mêmes choses ne te fera pas grandir davantage et risquera au contraire de fatiguer tes reins.

Prends soin de tes reins en évitant de manger et de boire certains aliments ou boissons en trop grande quantité.

Un hamburger et des frites, avec une boisson trop sucrée comme un énorme coca, c'est un repas trop gras et trop sucré. Cela fait grossir, et peut favoriser le diabète.

Il ne faut pas en manger tous les jours, cela doit rester exceptionnel !

Attention **de ne pas manger trop salé** non plus, car cela n'est pas bon pour ton corps et ça fait monter la pression artérielle, ce qui peut abîmer les reins.

Evite aussi de passer ton temps libre dans le canapé devant la télé ou l'ordinateur car **ton corps a besoin de bouger pour être en bonne santé.**

Fais du sport régulièrement.

Tout cela, c'est valable pour toi, bien-sûr car c'est quand on est jeune qu'il faut prendre de bonnes habitudes.

Mais c'est encore plus valable pour tes parents, tes grands parents, et tous les adultes que tu côtoies.

En effet, plus on vieillit, plus notre corps devient sensible aux mauvais traitements qu'on lui fait subir et plus les risques d'abîmer ses reins sont grands.

Par exemple, en plus des mauvaises habitudes alimentaires et de la sédentarité, si ton papa ou ta maman fume, explique leur qu'ils ne doivent pas le faire quand tu es là car c'est très mauvais pour toi et profite-en pour leur rappeler que ce n'est pas bon pour eux non plus !

“
Un hamburger
et un soda,
ça doit rester
exceptionnel !
”

