Les conseils suivants peuvent contribuer à ralentir la progression de votre maladie rénale et à éviter les complications.

- Arrêtez de fumer.
- Contrôlez régulièrement votre tension artérielle et assurez-vous qu'elle correspond aux objectifs donnés par votre médecin.
- **Ne prenez jamais d'anti-inflammatoire** sans l'avis de votre médecin. Plus généralement, certains médicaments peuvent être toxiques pour les reins et il est préférable d'éviter toute auto-médication.

Concernant votre alimentation

L'objectif principal est d'atteindre et de maintenir votre poids « idéal », en luttant contre 2 facteurs d'aggravation de votre maladie : la dénutrition et le surpoids.

- **Adoptez une alimentation équilibrée**.
- Surveillez votre poids. En cas de prise de poids, parlez à votre médecin.
- Évitez de manger trop salé (consommez moins de 6 grammes de sel par jour).
- Assurez un apport en calcium suffisant en consommant 3 produits laitiers par jour (lait, laitages, fromages) ;
- Buvez sans vous y forcer (environ 1,5 L d'eau par jour).

Si besoin est, un.e diététicien.ne pourra vous aider à adapter votre alimentation. (Cette consultation n'est pas prise en charge par la Sécurité Sociale mais peut l'être par certaines mutuelles).

Dans certaines situations votre médecin pourra vous conseiller de surveiller également vos apports en potassium et/ou en phosphore

Concernant votre activité physique

Il est essentiel de conserver une activité physique suffisante et régulière.

Il vous est conseillé de pratiquer au moins : 150 minutes (2h30) d'activité physique dynamique par semaine (activité responsable d'un essoufflement faible à élever) soit :

- 30 minutes, 5 jours/semaine, ou
- 50 minutes, 3 jours/semaine

Un avis médical peut être nécessaire avant la reprise de certaines activités physiques, parlez-en à votre médecin.

Pour vous aider dans le choix de vos aliments et obtenir des conseils sur les moyens d'augmenter votre activité physique : **flashez les QR codes.**

Avoir une alimentation équilibrée

Informations sur la maladie rénale chronique

Bouger plus

Les produits salés et le sel