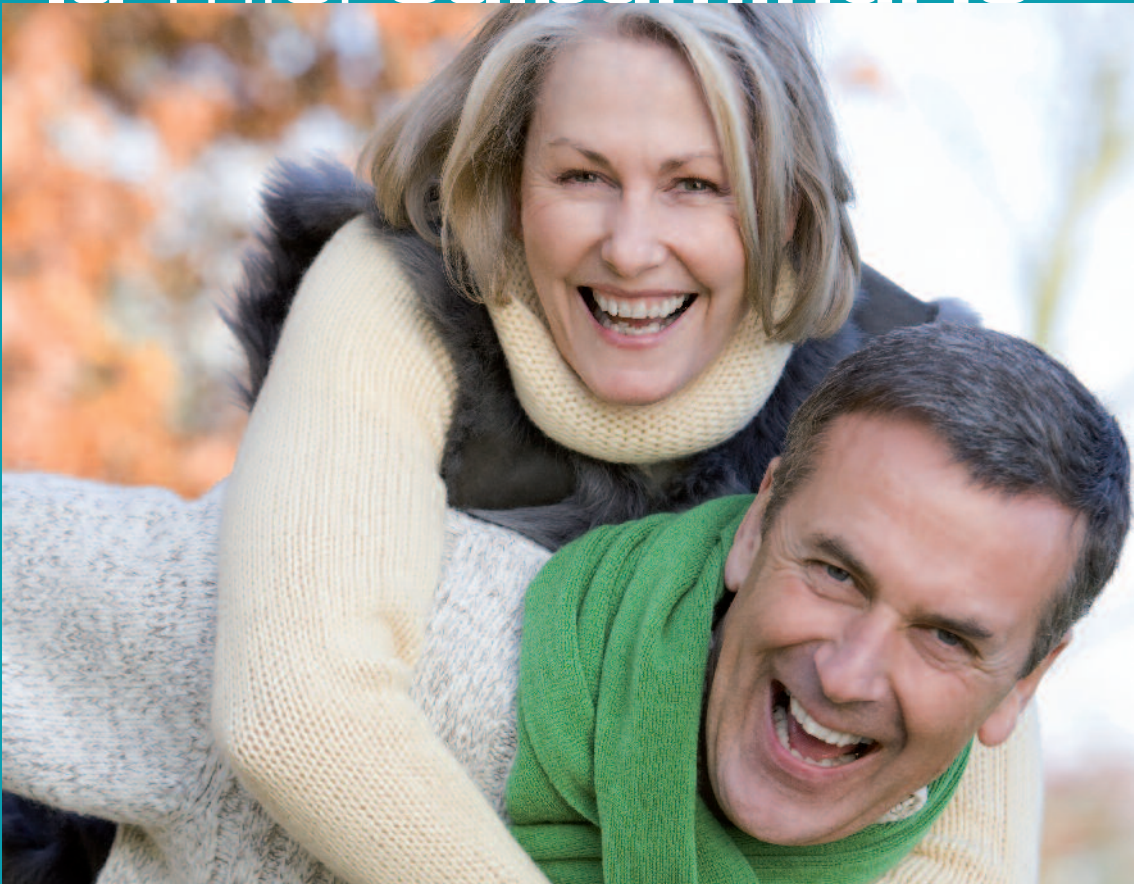


la microalbuminurie



*Une valeur élevée
de votre microalbuminurie vient de vous être annoncée :
cette brochure vous est destinée. En la lisant, vous connaîtrez
mieux ce que cela signifie.*

***Vous pouvez choisir d'agir
et d'être efficace pour votre santé !***



CE DOCUMENT A ÉTÉ RÉALISÉ PAR LES ÉQUIPES DES RÉSEAUX
DE LA RÉGION NORD-PAS-DE-CALAIS :

Coeur en Santé (Y. PAIX, Dr LEPEUT)

coeurensante@orange.fr

Diabhainaut (S. TIRELLI, Dr ESCOUFLAIRE)

diabhainaut@wanadoo.fr

www.diabhainaut.com

Diabète Obésité (I. TETAR)

res.diab.obesite@wanadoo.fr

Pôle Santé du Douaisis (F. LAUREYNS, Dr BRESSON)

secretariat@santedouaisis.fr

Préval (MO. VANHILLE, Dr VERLET)

preval@cegetel.net

www.reseaupreval.org

Prévert (L. CLEMENT, Dr LEMAIRE)

reseau-cardiovasculaire@prevart.fr

www.prevart.fr

Rédiab (M. VAMPOUILLE, Dr COLICHE)

contact@rediab.fr

Diab Ophta (Y. CHUFFART, Dr CALMET)

secretariat@diabophta.org

coordonnées par
le Docteur Christine LEMAIRE.

la microalbuminurie

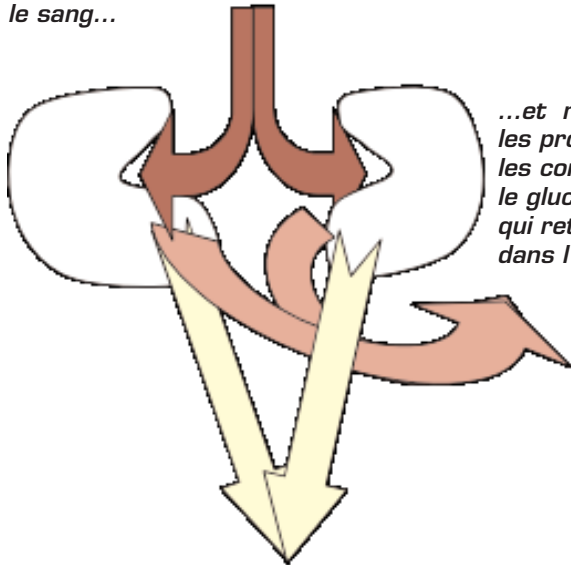
Qu'est-ce que la microalbuminurie ?

Les reins, en filtrant en continu le sang, produisent de l'urine. Ils organisent le « tri sélectif » de notre organisme : ils éliminent l'eau (95% de l'urine), laissent passer dans les urines les molécules toxiques et retiennent celles qui lui sont utiles.

Les protéines, présentes dans le sang sont normalement absentes des urines, car elles sont retenues par les reins.

La microalbuminurie, c'est la présence dans les urines d'albumine (variété particulière de protéine) en quantité trop importante.

*Les reins
filtrent
le sang...*



*...et retiennent
les protéines,
les corps gras,
le glucose,
qui retourneront
dans l'organisme.*

*...et laissent passer dans les urines : l'eau, l'urée,
la créatinine pour être éliminés de l'organisme.*

Pourquoi réaliser un dosage de la microalbuminurie ?

DIABÈTE DE TYPE 1

La présence d'une microalbuminurie dans les urines reflète l'état du fonctionnement du rein.

**ATTEINTE
RÉNALE**

■ Microalbuminurie = perturbation du fonctionnement du rein.

■ Sans traitement, la maladie rénale peut évoluer vers une insuffisance rénale chronique.

**je protège
mon rein
(néphroprotection)**

DIABÈTE DE TYPE 2 ou présence d'un risque cardiovasculaire

La microalbuminurie signale avant tout un risque plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire.

**SOUFFRANCE
VASCULAIRE**

■ Microalbuminurie = perturbation du système cardiovasculaire.

■ Sans traitement, la maladie peut évoluer : infarctus du myocarde, artérite des membres inférieurs, accidents vasculaires cérébraux.

**je protège
mon coeur
(cardioprotection)
et mon rein
(néphroprotection)**

Si la microalbuminurie dépasse les valeurs normales, vous pouvez prévenir et traiter efficacement à la fois le risque cardiovasculaire (cardioprotection) et le risque rénal (néphroprotection).

En quoi suis-je concerné(e) ?

J'ai un risque cardiovasculaire si je présente :



■ un diabète

■ une surcharge pondérale
ou une obésité



■ un tour de taille supérieur à
88 cm chez la femme et
102 cm chez l'homme,

■ une hypertension artérielle,



■ un tabagisme,

■ un excès de cholestérol,



■ un manque d'activité physique...

Quand dois-je réaliser une microalbuminurie ?

- si présence d'un risque cardiovasculaire (voir page 6)
- dès le diagnostic de la maladie diabétique
- puis **une fois par an**.

Comment réaliser le dosage de la microalbuminurie ?

Le dosage peut être réalisé de différentes façons :

- Soit sur un échantillon d'urine du matin ou prélevé à n'importe quel moment de la matinée : c'est la méthode de choix à retenir.

- Soit sur les urines de 24 heures (toutes les urines doivent être intégralement recueillies pendant 24h).

Le dosage de la microalbuminurie peut varier d'un jour à l'autre chez la même personne en fonction de :

- l'activité physique,
- la température du corps,
- le tabagisme,
- la tension artérielle,
- l'élévation de la glycémie...

Avant d'affirmer le diagnostic d'une microalbuminurie élevée, il est nécessaire de réaliser au moins **deux dosages** espacés de quelques semaines.

Les résultats d'un dosage sont exprimés en mg/g de créatininurie.

En dessous de 30 : <i>valeur normale</i>	De 30 à 300 : <i>microalbuminurie</i>	Au dessus de 300 : <i>protéinurie ou macroalbuminurie. Nécessite l'avis spécialisé d'un néphrologue</i>
--	---	---

Si les dosages sont positifs...

Si les dosages répétés confirment l'élévation de la microalbuminurie, **sachez qu'il n'y a aucune gravité immédiate.**

Votre médecin généraliste et/ou spécialiste mettra en place :

- Une prise en charge qui vous permettra d'être efficace sur votre santé (voir page suivante : alimentation, activité physique, traitements protecteurs...)
- Des contrôles réguliers : l'évolution de la microalbuminurie est différente d'une personne à l'autre et sera fonction du contrôle du diabète et du contrôle des chiffres de tension artérielle.

<i>Quand ?</i>	<i>Qui contacter ?</i>	<i>Pourquoi ?</i>
Tous les 3 mois	Votre médecin traitant	Pour faire le point sur votre alimentation, votre activité physique, votre poids, votre tension artérielle (objectif inférieur à 13/8), vos pieds, vos contrôles avec le lecteur de glycémie
Tous les 3 à 4 mois	Le laboratoire	Pour vérifier si votre traitement est efficace : faire une hémoglobine glyquée (non à jeun) Être entre 6 et 7%
Une fois par an	Le laboratoire	- Un dosage de la microalbuminurie - Un dosage de la créatinine - Un dosage du cholestérol (le bon et le mauvais) et les triglycérides
	Le cardiologue	Bilan
	L'ophtalmologue	Fond d'œil - Acuité visuelle
	Le dentiste	Bilan
	Votre médecin traitant	Faire le point sur votre sexualité et votre contraception

Si vous suivez les recommandations proposées par votre médecin :

- Votre santé est protégée.
- La valeur de la microalbuminurie peut revenir à la normale.
- Une régression ou une stabilisation est possible.
- Une progression du taux peut également se produire et atteindre le seuil de la **protéinurie** : supérieur à 300 mg/g de créatininurie.

Que puis-je faire pour ma santé ?

Vous pouvez être actif pour votre santé !

♥ Adopter une hygiène de vie protectrice pour la santé :

- L'arrêt du tabac est indispensable. Fumer pour une personne diabétique ou à risque cardiovasculaire augmente de façon importante le risque d'accident cardiovasculaire : infarctus mais aussi artérite.
- Gérer le stress de la vie quotidienne. L'activité physique peut être une aide.

♥ Bouger plus :

- Dans les activités quotidiennes: se garer plus loin, jardiner, faire le ménage...
- Marcher (au moins 30 min) 3 ou 4 fois par semaine.
- Préférer les escaliers à l'ascenseur.

♥ Adopter une alimentation plus saine, manger mieux :

- Manger au moins 5 légumes ou fruits/jour.
- Limiter la consommation de graisses visibles ou cachées,
- Privilégier le poisson au moins deux fois par semaine, limiter la viande et le fromage.
- Consommer du pain et des féculents.
- Ne pas resaler les aliments.
- Éviter l'excès de boissons alcoolisées (2 verres de vin par jour pour les femmes, 3 pour les hommes).

♥ Maitriser la maladie diabétique :

Maintenir l'HbA1c inférieure à 6 - 6,5 ou 7% selon votre diabète : à définir avec votre médecin traitant (demander le dosage tous les 3 mois, il n'est pas nécessaire d'être à jeun pour le réaliser).

♥ **Contrôler votre bilan lipidique :**

Prise de sang après 8 heures de jeûne. Il faut s'intéresser au cholestérol total, au cholestérol LDL ("mauvais cholestérol", objectif : inférieur à 1g (entre 0,70 g/l et 1g/l)), au bon cholestérol (HDL), aux triglycérides. Votre alimentation vous y aidera.

♥ **Contrôler votre tension artérielle :**

Objectif : TA inférieure à 130/80 mmHg

Objectif : TA inférieure à 120/75 mmHg si le dosage de protéinurie est supérieur à 0,5 g/l

Vous pouvez apprendre à contrôler votre tension vous-même (automesure).

Les médicaments appelés "Inhibiteur de l'Enzyme de Conversion" (IEC) et "Antagonistes des Récepteurs de l'Angiotensine" (ARA2) sont utilisés pour le contrôle de la microalbuminurie.

Ils sont aussi utilisés pour faire baisser la tension artérielle.

Ils protègent à la fois le cœur et le rein. Ils sont utilisés à forte dose.

♥ **Prendre un anti-agrégant plaquettaire :**

Ces médicaments, proches de l'aspirine, protègent le cœur et les vaisseaux, en permettant d'éviter la formation de caillots.

♥ **Eviter les médicaments toxiques pour le rein :**

Essentiellement les anti-inflammatoires.

***Ces médicaments
vous protègent : ne les oubliez pas !***

Si vous avez du mal à prendre régulièrement votre traitement, n'hésitez pas à en parler à votre médecin et à votre pharmacien.

Microalbuminurie décelée, que faire ?

- > Faire vérifier le résultat par 2 dosages.
- > Agir pour votre santé* :

Prendre votre
traitement



Faire un
bilan cardiaque



Arrêter le tabac



Tension artérielle
< 130/80



LDL cholestérol < 1 g/l
Triglycérides < 1,5 g/l



Manger mieux



Surveiller votre
poids



Pratiquer une activité
physique régulièrement



HbA1c < 7%



- > Vous faire suivre régulièrement par votre médecin :
 - pour surveiller l'évolution de la microalbuminurie.
 - pour suivre l'impact du traitement qui protège votre cœur et votre rein.

