

CHECKLIST IMPRIMABLE

Préserver ses reins au quotidien : les gestes alimentaires qui comptent

Une fiche pratique pour passer des promesses de « détox » à des habitudes réellement utiles. À utiliser comme repère général si vous n’avez pas de maladie rénale connue.

Au sommaire

1 Le repère essentiel
2 Mes choix à cocher au quotidien
3 Des idées simples pour composer les repas
4 Avant de suivre un conseil alimentaire

Le repère essentiel

Les reins filtrent le sang et produisent l'urine : aucun aliment, jus ou complément ne les « purifie » à lui seul.

En cas d'insuffisance rénale, de dialyse ou de restriction prescrite, les apports en liquides, protéines, potassium et phosphore doivent être individualisés.

Le levier le plus utile est une alimentation variée, peu salée et peu transformée, associée à une hydratation adaptée.



INFOGRAPHIE *Schéma des étapes d'une alimentation favorable aux reins et de l'adaptation des apports*

Mes choix à cocher au quotidien

- [ ] **Je fais de l'eau ma boisson de référence.**
  Les besoins varient selon la santé, l'activité, la chaleur et les consignes médicales.
- [ ] **Je privilégie les aliments bruts ou peu transformés.**
  Ils permettent plus facilement de maîtriser le sel ajouté.

- **Je cuisine davantage maison.**
  Pour limiter sauces prêtes à l'emploi, bouillons cubes et préparations industrielles.
- **Je réduis les produits très salés et ultra-transformés.**
  C'est plus pertinent qu'une cure détox ponctuelle.
- **J'assaisonne avec des herbes, de l'ail, du citron ou des épices douces.**
  Une alternative pratique pour moins saler les plats.
- **Je lis les étiquettes des produits comparables.**
  Je repère notamment le sodium ajouté, sans me fier seulement aux mentions marketing.
- **Je limite les boissons très sucrées et l'alcool.**
  L'eau reste l'option la plus simple au quotidien.

Des idées simples pour composer les repas

Aliment cité	Usage pratique	Point de vigilance
Fruits rouges	Les choisir pour varier les fruits ou remplacer un dessert très sucré.	Ils ne drainent pas les reins et ne traitent pas une infection urinaire.
Pomme	La consommer entière au petit-déjeuner ou en collation.	Le jus apporte moins de fibres et rassasie moins.
Raisin	Le choisir ponctuellement à la place d'une confiserie ou d'un dessert industriel.	Le consommer en portion raisonnable.
Chou-fleur	Le cuisiner vapeur, rôti ou en purée dans un repas maison.	L'assaisonner sans excès de sel.
Poivron	L'ajouter frais ou surgelé nature aux salades, poêlées et plats mijotés.	Les versions en bocal peuvent être plus salées.
Chou	Varier les textures avec du chou vert, rouge ou chinois.	Le chou frais ne se compare pas à une préparation salée comme la choucroute.

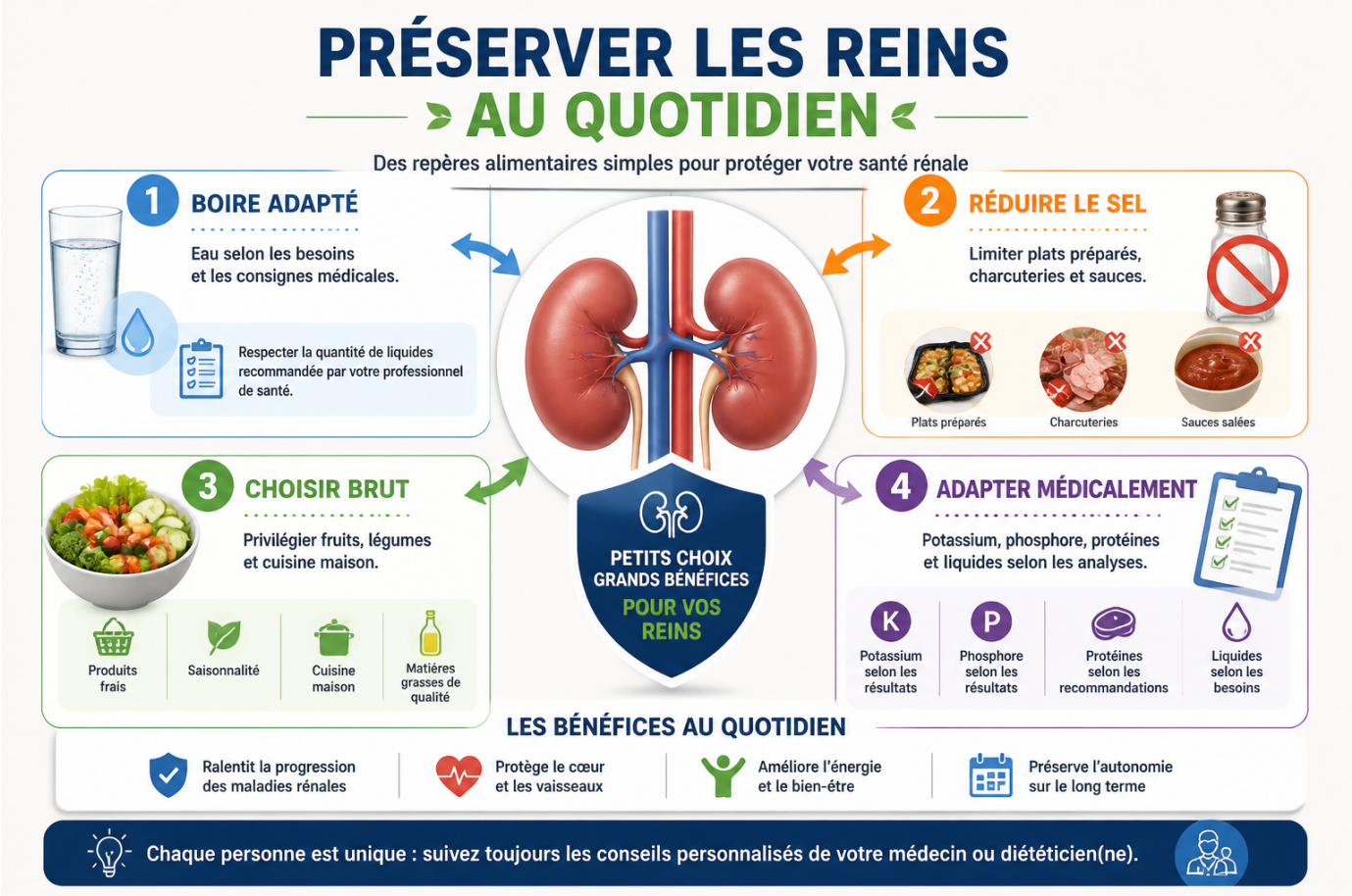


SCHÉMA *Les principaux repères alimentaires à adapter à votre situation.*

Avant de suivre un conseil alimentaire

- [ ] **Je vérifie si j'ai une maladie rénale connue ou une restriction médicale.**
- [ ] **Je ne modifie pas seul mes apports en eau si je suis dialysé, si j'ai une insuffisance rénale ou cardiaque.**
  Les quantités de boisson peuvent alors être prescrites individuellement.
- [ ] **Je demande un avis personnalisé si je dois surveiller le potassium, le phosphore ou les protéines.**
- [ ] **Je tiens compte de mes analyses, traitements et recommandations de l'équipe soignante.**

> ! **Quand consulter plutôt que chercher une « détox »**
> Une douleur à la miction, de la fièvre, du sang dans les urines ou une douleur lombaire justifient un avis médical rapide. L'alimentation ne remplace ni un bilan sanguin, ni une analyse d'urine, ni un traitement prescrit.

Cette fiche donne des repères généraux et ne remplace pas un avis médical. En cas de maladie rénale, les recommandations alimentaires doivent être adaptées avec un néphrologue ou un diététicien.