

CHOISIR LES BONS ALIMENTS,

VOILÀ QUI FAIT UNE DIFFÉRENCE!

IRENE AGUZZI

Les reins sont les chimistes en chef de l'organisme. Ils produisent des hormones vitales qui aident à réguler la pression artérielle et à garder vos os en santé en contrôlant les taux de minéraux dans l'organisme. En outre, les reins vous débarrassent des toxines, comme l'excédent de médicaments ou la créatinine, qui est un déchet produit par les muscles. La prise en charge proactive de l'insuffisance rénale peut faire toute une différence. À cet égard, le choix d'aliments bons pour la santé jouent un rôle clé.

M. Karen Rongve a appris que ses reins s'étaient détériorés lorsque les médecins ont diagnostiqué chez lui une **tumeur parathyroïdienne** dans les années 1960. Mais ce n'est qu'en 2004 que sa pression artérielle a grimpé à un point tel que, se sentant extrêmement faible pendant une partie de golf, il a dû s'allonger sur le sol. Les reins de **Karen** ne fonctionnaient plus qu'à 20% de leur capacité normale. « Le diabète et l'hypertension sont les deux



causes de l'insuffisance rénale terminale qu'on peut le mieux éviter et traiter », souligne **Paul Shay**, directeur général national de **La Fondation canadienne du rein**.

Aujourd'hui, **Karen** connaît l'importance de l'autocontrôle en matière de santé, notamment pour ce qui est des choix d'aliments. Une saine alimentation, un programme d'exercice quotidien et la prise de médicaments conformément aux indications du médecin lui permettent de mener, avec **Sylvia**, son épouse et sa proche aidante, le genre de vie active qu'ils aiment, ce qui comprend la pratique du golf et des voyages. Pour **Karen**, le rôle d'une diète, ce n'est pas de faire perdre du poids. Il croit que c'est de choisir des aliments qui sont bons pour la santé. « Il s'agit de réussir à maintenir un bon équilibre entre le magnésium, le phosphore, le potassium et les autres nutriments, explique **Karen**. J'ai éliminé les aliments transformés parce qu'ils contiennent trop de sel et je mange rarement au restaurant. C'est une décision à prendre, une fois qu'on s'est posé la question : qu'est-ce que je vais faire pour m'occuper de ma santé ? »

Enseignant à la retraite, **Karen Rongve** continue à apprendre et encourage les autres à en faire autant. Si vous désirez de plus amples renseignements sur l'insuffisance rénale et des choix d'aliments bons pour la santé, consultez le site Web de **La Fondation canadienne du rein** au www.rein.ca.

Vous y trouverez un guide complet, un grand nombre de dépliants et de feuilles d'information, des recettes pour les personnes ayant des problèmes rénaux et un blogue tenu par la diététiste **June Martin**.



*Karen Rongve
avec sa femme Sylvia*

