Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Reins

Mes reins, mon suivi

Mes résultats d'une analyse à l'autre et les gestes qui protègent mes reins.

Nom	Mon néphrologue (si suivi)	Mon IPA / mon médecin

Mon stade
1 à 5 selon le DFG · A1 à A3 selon l'albuminurie

..... / A.....

Mes résultats

Date	Créatinine (µmol/L)	DFG (mL/min/1,73 m²)	RAC (mg/mmol)	Potassium	Commentaire

Mes repères

- DFG 60 ou plus : en général rassurant.
- DFG 45 à 59 : stade 3A ; 30 à 44 : 3B.
- RAC 3 mg/mmol ou plus : albumine dans les urines.
- Baisse de 5 points ou plus en un an : à signaler.

Ce qui protège mes reins

- Ma tension contrôlée.
- Pas d'anti-inflammatoire sans avis.
- Sel : moins de 5 g par jour.
- Vaccins grippe et pneumocoque, pas de tabac.

⚠ Je préviens mon IPA ou mon médecin

J'urine beaucoup moins, mes jambes gonflent, j'ai une diarrhée, des vomissements ou une forte fièvre, ou on me prescrit un scanner avec produit de contraste.

! **Je dis partout que mes reins sont fragiles : pharmacien, dentiste, radiologue, urgences.**

Mes questions pour le prochain rendez-vous :

Sources : Haute Autorité de santé (parcours MRC, 2021-2023), France Rein (2025), KDIGO (2024). Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet