



CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma routine alimentaire pour soutenir mes reins

Une fiche pratique pour composer des repas favorables à la santé rénale, sans promesse de détox miracle. Cochez les habitudes qui vous correspondent et adaptez-les à votre situation médicale.

Au sommaire

- 1 Les réflexes de base
- 2 8 aliments à intégrer simplement
- 3 Composer une journée sans chercher la détox
- 4 Bon réflexe ou fausse promesse ?
- 5 Ma vérification avant d'appliquer la checklist

! À retenir avant de commencer

Aucun aliment ne « nettoie » les reins et ne remplace un dépistage ou un traitement. Cette checklist concerne une alimentation générale chez l'adulte sans restriction médicale particulière.

RÔLE DES REINS ET LIMITES DE L'ALIMENTATION

Les reins sont des organes essentiels qui filtrent le sang, maintiennent l'équilibre de notre organisme et éliminent les déchets sous forme d'urine.



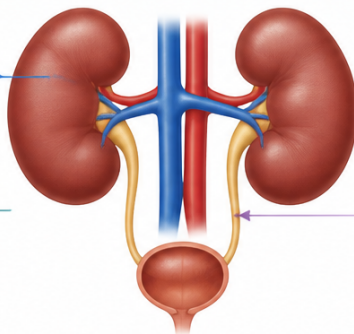
1 FILTRATION DU SANG

Les reins filtrent environ 180 litres de sang par jour. Ils retiennent les substances utiles et éliminent les déchets et toxines.



2 ÉQUILIBRE DE L'EAU ET DES SELS MINÉRAUX

Ils régulent la quantité d'eau dans le corps et l'équilibre des minéraux essentiels (sodium, potassium, calcium, phosphore, etc.).



3

PRODUCTION D'URINE

Les déchets filtrés, l'excès d'eau et les substances en trop sont éliminés sous forme d'urine. En moyenne : 1 à 2 litres d'urine produits par jour.



À RETENIR

Les reins travaillent 24h/24, en silence, pour maintenir notre santé et notre équilibre interne.



ALIMENTATION SAINE : SOUTIEN GÉNÉRAL

Une alimentation équilibrée aide à préserver la santé des reins et soutient leurs fonctions.



Fruits et légumes variés



Céréales complètes et légumineuses



Protéines de qualité en quantité adaptée



Hydratation suffisante



Limitation du sel, du sucre et des aliments ultra-transformés



Ces habitudes soutiennent la santé générale et peuvent ralentir l'évolution de certaines maladies rénales.



ALIMENTATION : NE REMPLACE PAS UN TRAITEMENT

Aucun aliment ou "aliment détox" ne peut remplacer un traitement médical ou guérir une maladie rénale.



Les cures ou jus "détox" n'éliminent pas les toxines plus que les reins.



Les compléments et plantes peuvent être dangereux sans avis médical.



Trop restreindre certains aliments peut déséquilibrer l'organisme et nuire aux reins.



Une alimentation déséquilibrée aggrave les maladies rénales et cardiovasculaires.



Seul un suivi médical personnalisé peut adapter votre régime à votre état de santé.



Respectez toujours les traitements et les recommandations de votre professionnel de santé.



PRENEZ SOIN DE VOS REINS AU QUOTIDIEN :



Buvez suffisamment d'eau



Restez actif physiquement



Maintenez un poids santé



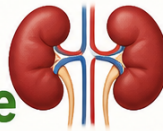
Surveillez votre tension artérielle et votre glycémie



Consultez régulièrement votre médecin

INFOGRAPHIE

12 aliments pour soutenir la santé rénale

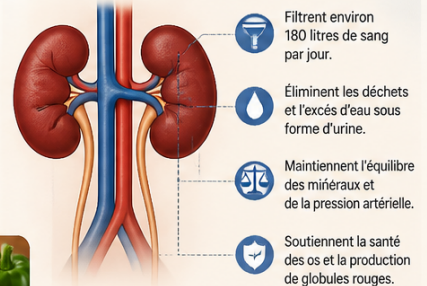


Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et des choix judicieux au quotidien peuvent contribuer à la santé de vos reins sur le long terme.

POURQUOI PRENDRE SOIN DE SES REINS ?

- Les reins filtrent les déchets et l'excès de liquide dans le sang.
- Ils régulent la pression artérielle, l'équilibre des électrolytes et produisent des hormones essentielles.
- Adopter une alimentation adaptée aide à préserver leur bon fonctionnement.

LES REINS, DES FILTRES ESSENTIELS



Aucun aliment ne nettoie les reins en quelques jours

La santé rénale se construit chaque jour avec une alimentation équilibrée, de l'hydratation, de l'activité physique et un suivi médical régulier.

3 Hydratation					
3 Fruits et agrumes					
5 Légumes et aromates					
1 Protéines	 Poisson gras en portion raisonnable Comme le saumon, les sardines ou le maquereau, riches en oméga-3, bénéfiques pour le cœur et les reins lorsqu'ils sont consommés avec modération.				

Buvez suffisamment d'eau chaque jour.	Limitez le sel et les aliments ultra-transformés.	Maintenez un poids santé et restez actif.	Surveillez votre tension artérielle et votre glycémie.	Consultez un professionnel de santé régulièrement.
---------------------------------------	---	---	--	--

INFOGRAPHIE

Les réflexes de base

- Je privilégie une alimentation variée et peu salée.**
Limitez notamment les sauces et produits industriels très salés.
- Je bois selon mes besoins et mon contexte.**
La quantité adaptée dépend de la chaleur, de l'activité, des pertes hydriques et de l'état de santé.
- Je préfère les aliments entiers aux jus.**
Un fruit entier apporte généralement davantage de fibres qu'un jus.
- J'utilise les aromates pour donner du goût.**
Le persil, les herbes et le citron peuvent aider à réduire l'ajout de sel ou de sucre.
- J'évite les cures détox, mono-diètes et mélanges diurétiques improvisés.**
Une sensation de légèreté ne prouve pas qu'un nettoyage des reins a eu lieu.

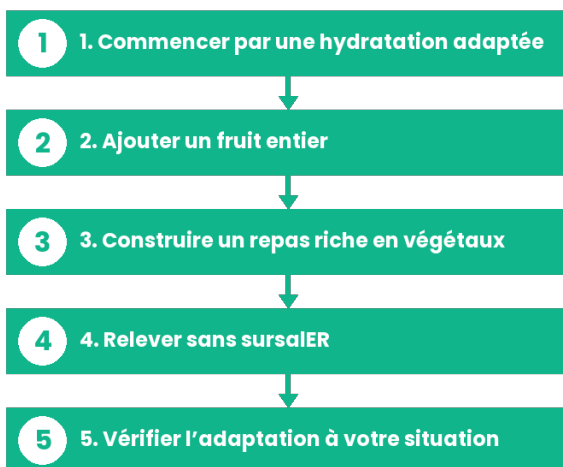
8 aliments à intégrer simplement

- | | |
|---|---|
| Eau : base de l'hydratation, sauf consigne médicale contraire. | Concombre : légume riche en eau, à associer de préférence à des préparations peu salées. |
| Pastèque : fruit hydratant, à consommer en portion raisonnable. | Citron : utile pour parfumer l'eau ; il ne traite ni les calculs ni une maladie rénale. |
| Persil : aromate pratique pour relever les plats sans multiplier le sel. | Myrtilles : à choisir fraîches ou surgelées, sans sirop ajouté. |

Pommes : le fruit entier est généralement plus intéressant qu'un jus pour l'équilibre alimentaire.

Chou-fleur : à préparer vapeur, rôti ou en écrasé avec des herbes plutôt qu'une sauce industrielle.

Composer une journée sans chercher la détox



1. Commencer par une hydratation adaptée

Choisissez de l'eau selon les recommandations qui vous concernent. Une eau citronnée peut simplement rendre la boisson plus agréable.

2. Ajouter un fruit entier

Une pomme ou une portion de myrtilles peut accompagner un petit déjeuner ou un goûter. Évitez de remplacer systématiquement le fruit par un jus.

3. Construire un repas riche en végétaux

Associez par exemple concombre, chou-fleur ou autres légumes à une préparation équilibrée, en limitant les sauces industrielles.

4. Relever sans sursaler

Utilisez citron, persil et autres herbes pour apporter du goût avec moins de sel.

5. Vérifier l'adaptation à votre situation

En cas de maladie rénale, les apports en potassium, phosphore, protéines et liquides peuvent devoir être surveillés.

Bon réflexe ou fausse promesse ?

Option	Ce qu'elle peut réellement apporter	Ce qu'elle ne fait pas
Eau	Contribuer à une hydratation adaptée	Ne remplace pas une consigne médicale et n'est pas à augmenter systématiquement
Eau citronnée	Rendre l'hydratation plus agréable	Ne « nettoie » pas les reins et ne traite pas tous les calculs

Option	Ce qu'elle peut réellement apporter	Ce qu'elle ne fait pas
Fruit entier	Apporter fibres et éléments végétaux dans une alimentation variée	Ne constitue pas un traitement de l'insuffisance rénale
Jus ou cure détox	Donner une sensation de changement alimentaire	Ne prouve pas qu'un nettoyage des reins a eu lieu
Plantes ou persil concentré	Différer d'un usage culinaire courant	Ne doivent pas être utilisés sans précaution en cas de traitement, grossesse ou maladie rénale

! Quand demander un avis médical rapidement

Consultez rapidement en cas de douleur intense, de sang dans les urines, de fièvre ou de baisse nette des urines. Si vous avez une insuffisance rénale, une insuffisance cardiaque, un diabète ou une restriction hydrique, ne modifiez pas vos apports sans l'avis d'un professionnel de santé.

Ma vérification avant d'appliquer la checklist

☐ Je n'ai pas de restriction médicale ignorée. ☐ Je ne transforme pas ces aliments en cure exclusive. ☐ Je privilégie la régularité et la variété. ☐ Je demande conseil si mes symptômes persistent ou si mon état de santé impose une alimentation spécifique.

Cette fiche fournit des repères généraux et ne remplace pas un avis médical personnalisé.