

# TABLE

## des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>9</b>
<b>LA SANTÉ RÉNALE</b> .....	<b>11</b>
Petit cours de biologie .....	12
L'insuffisance rénale chronique .....	13
Les maladies rénales les plus fréquentes .....	16
<b>RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES</b> .....	<b>21</b>
Atteignez et maintenez un poids santé .....	21
Intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne .....	21
Cessez de fumer .....	22
Évitez les suppléments alimentaires et les produits de santé naturels .....	22
Contrôlez votre glycémie .....	23
Vérifiez votre tension artérielle régulièrement .....	23
<b>RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES</b> .....	<b>25</b>
Diminuez vos apports en sodium .....	26
Limitez votre consommation de protéines .....	32
Misez sur les protéines d'origine végétale .....	37
Adoptez une alimentation riche en fibres .....	44
Consommez plus de légumes et de fruits .....	48
Équilibrez vos repas et votre alimentation .....	50
Choisissez les bons gras .....	56
Limitez les aliments riches en phosphore .....	60
Consommez une quantité adéquate de potassium .....	64
Hydratez-vous suffisamment .....	68
Les aliments à privilégier .....	72
Les aliments à limiter .....	74
Les aliments à éviter .....	75
<b>LES MENUS</b> .....	<b>77</b>

<b>LES RECETTES</b> .....	<b>100</b>
Petits-déjeuners .....	102
Collations et desserts .....	124
Plats principaux .....	141
<b>À PROPOS DE L'AUTEURE</b> .....	<b>203</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>204</b>
<b>RESSOURCES</b> .....	<b>206</b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	<b>209</b>
<b>CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS</b> .....	<b>210</b>





## INTRODUCTION

Dès ma sortie de l'université, en tant que jeune diplômée nutritionniste, j'ai été plongée dans le monde fascinant de la néphrologie et des maladies rénales. J'ai tout de suite été impressionnée par toute la complexité du métabolisme des reins, ainsi que par l'importance incontestable de l'alimentation dans la prise en charge des maladies rénales. Quelques années plus tard, j'ai appris que ma grande sœur, à peine âgée de 30 ans à l'époque, était atteinte d'une maladie rénale sévère à progression rapide. C'est pourquoi depuis plus de 15 ans, je suis continuellement à l'affût des plus récentes avancées dans le domaine de la nutrition, que ce soit pour prévenir ou pour ralentir la progression des maladies rénales.

Les reins sont des organes vitaux aussi indispensables au maintien de la vie que le cœur, le cerveau, les poumons, le foie et le pancréas. Bien que l'on puisse vivre avec un seul rein, avec une insuffisance rénale ou avoir recours à des dialyses ou à une greffe rénale, l'alimentation constitue un facteur clé pour le succès thérapeutique des traitements médicaux.

Le rôle protecteur de l'alimentation est efficace à titre préventif chez les individus à risque et dès les stades précoces des maladies rénales. Lorsque l'insuffisance rénale est installée, un régime alimentaire adapté permet de ralentir sa progression et de limiter d'éventuelles complications (ex. : fragilité osseuse, hypertension, maladies cardiovasculaires).

La première partie de cet ouvrage vous permettra de comprendre les enjeux des maladies rénales ainsi que le rôle important de l'alimentation dans leur prévention et leur traitement. Vous y découvrirez les recommandations nutritionnelles préconisées pour une bonne santé rénale, avec notamment les principaux nutriments clés à surveiller. Pour passer facilement de la théorie à la pratique, ce guide vous offre 21 jours de menus adaptés pour les personnes atteintes de maladies rénales ou qui veulent tout simplement améliorer leur alimentation afin de protéger leurs reins. Les recettes proposées dans la dernière partie de l'ouvrage ont été spécialement élaborées pour vous fournir tous les nutriments clés et en bonnes quantités pour une meilleure santé rénale.

# JOUR 6

## MATIN



Smoothie velouté (p. 102)  
1 muffin aux figues et aux noix de Grenoble (p. 112)

### Collation

1 pomme, en tranches  
1 c. à soupe de beurre de noix (au choix)



## MIDI



Omelette aux champignons et aux amandes (p. 184)  
servie avec des bettes à carde sautées au miel  
et une tranche de pain de grains entiers

Fruit

### Dessert ou collation

Chocolat chaud aztèque (p. 124)  
1 galette aux amandes et aux abricots (p. 131)



## SOIR



Ragoût de pois chiches à l'indienne (p. 162)  
servi avec du riz parfumé

### Dessert ou collation

1 biscuit moelleux à la citrouille (p. 134)



# JOUR 7

## MATIN



Végé-cretons à la moutarde de Dijon (p. 122)  
2 tranches de pain de grains entiers  
1 petite tomate, en tranches

### Collation

Fruit  
2 noix du Brésil



## MIDI



Soupe-repas au chou et à l'orge (p. 142)  
Salade de fruits maison

### Collation

Houmous au cari (p. 138)  
1 pain pita de blé grillé



## SOIR



Lasagne jardinière (p. 178)  
servie avec une salade d'accompagnement (p. 182)

### Dessert ou collation

1 brownie aux courgettes (p. 136)  
250 ml (1 tasse) de boisson végétale











**Valeur nutritive  
par portion**

**Teneur**

Calories 410

Lipides 26 g

Glucides 21 g

Fibres 6 g

Protéines 22 g

Sodium 310 mg