

fiche info patient

FICHE REMISE LE

...../...../.....

PAR DR

.....

FICHE CRÉÉE : JANVIER 2024
DERNIERE MISE A JOUR : MAI 2024

RÈGLES DIÉTÉTIQUES ET CALCULS URINAIRES

Madame, Monsieur,

Cette fiche, rédigée par l'Association Française d'Urologie est un document destiné à vous aider à mieux comprendre les informations qui vous ont été expliquées par votre urologue à propos de votre maladie et des choix thérapeutiques que vous avez faits ensemble.

En aucune manière ce document ne peut remplacer la relation que vous avez avec votre urologue. Il est indispensable en cas d'incompréhension ou de question supplémentaire que vous le revoyiez pour avoir des éclaircissements.

POUR PLUS D'INFORMATION, VOUS POUVEZ CONSULTER LE SITE :
WWW.UROFRANCE.ORG/ESPACE-GRAND-PUBLIC/

**Votre urologue se tient
à votre disposition
pour tout renseignement.**

La majorité des calculs sont d'origine diététique. Une modification de votre prise de boisson et de l'alimentation permettra une diminution du risque de récurrence.

BOISSONS

Le plus important est de boire en quantité suffisante pour diluer vos urines et diminuer le risque de former des calculs.

Combien faut-il boire ?

L'objectif est d'uriner 2 litres par jour, la quantité de boissons est donc à adapter en fonction. En climat tempéré, 2 litres de boisson correspondent environ à 2 litres de volume urinaire mais la quantité devrait être augmentée en cas de fortes chaleurs ou si vous faites du sport.

Quand faut-il boire ?

- Tous les jours, en veillant bien à répartir les boissons sur toute la journée
- Incluant le soir au coucher et la nuit si vous vous réveillez

Que faut-il boire ?

- Tous les liquides sont autorisés et comptent : l'eau du robinet peut être privilégiée, même calcaire, un café, une tisane, le potage
- La quantité des boissons est plus importante que la qualité
- Si vous souhaitez agrémenter votre eau pour favoriser la boisson, ajouter un jus de citron pressé ou concentré de citron mais ne pas ajouter de sirop sucré

Quelles boissons consommer avec modération ?

- Les boissons sucrées, les sodas
- L'alcool

Quand ai-je atteint mon objectif de dilution ?

Quand vos urines sont très claires à chaque miction (transparente ou jaune pâle)



ALIMENTATION

Il ne s'agit pas d'un régime mais d'un ajustement de vos habitudes alimentaires.

Les excès de calcium, sel, sucre, protéines animales, oxalate et acide urique favorisent la formation des calculs : le problème se situe souvent sur la quantité des aliments ingérés.

Apports en citrate

- Le citrate est un inhibiteur de cristallisation
- Il est présent dans les fruits et les légumes qu'il faut favoriser dans l'alimentation

Apports en Calcium

- Le calcium vient de certaines eaux et des produits laitiers
- Il ne faut ni trop, ni trop peu de calcium
- Les apports doivent être de 800 mg à 1 gramme par jour
- Il est recommandé de prendre 3 à 4 portions de produits laitiers par jour à privilégier pendant le repas
- 1 verre de lait (15 cl) = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc = 40 g de fromage sec
- L'eau peut contenir du calcium et pourra être proposée par votre médecin ou votre diététicienne si vous n'aimez pas les produits laitiers. Les eaux riches en calcium sont l'hépar®, la courmayeur®, contrexville®, vittel® dans une moindre mesure

Apports en sel

- L'excès de sel alimentaire augmente la natriurèse (quantité de sel dans les urines) qui favorise l'excrétion de calcium dans les urines
- Il faut limiter les aliments et les repas trop salés (charcuterie, restauration rapide, plats cuisinés tout prêts, fromages secs, biscuits apéritifs)
- Ne jamais ajouter de sel à table
- Attention aux sels cachés (pain, sauce soja, bouillon cube, sauce préparée, conserve, cornichon, olives, moutarde)

Apports en protéines

- Les protéines animales sont apportées par la viande, le poisson, la charcuterie et la volaille, œuf, fruits de mer
- 100 g de viande correspondent à 100 g de poisson qui correspond à 2 œufs
- est plus simple de ne prendre qu'un repas de protéines animales tous jours ou 1 jour sur 2 en fonction de votre poids.
- Attention aux compléments alimentaires et aux compléments protidiques

Apports en oxalate

- Les aliments riches en oxalate doivent être consommés avec modération : fruits secs (cacahuètes, noix, noisettes, amandes), chocolat noir en grande quantité, sésame, betteraves, rhubarbe, épinards, thé trop infusé, figues, les bonbons à base de gélatine.
- La vitamine C en grande quantité (comprimés de 500 mg à 1 g) est déconseillée

Apports en acide urique

- Il faut limiter les aliments apportant de l'acide urique : charcuterie, abats (ris de veau, rognons, cervelle, foie...), gibier, certains poissons (hareng, thon, truite, sardine à l'huile, anchois...) et les fruits de mer
- Consommer régulièrement des légumes
- Éviter les aliments sucrés
- Remarque : en cas de calculs d'acide urique, votre médecin pourra vous conseiller une eau alcaline riche en bicarbonates

En résumé,

Le volume urinaire d'environ 2 litres est le 1er objectif à atteindre pour diluer les urines et diminuer la récurrence des calculs.

Une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, normosalée et normoprotéique avec une consommation calcique d'environ 800 mg à 1 g est également nécessaire.

Ces conseils doivent être adaptés à la nature du calcul et un ajustement personnalisé peut être nécessaire.

Nous vous encourageons à consulter un.e diététicien(ne) pour vous aider à mettre en place les bonnes mesures diététiques.

Suivre ces règles diététiques réduit également le risque d'hypertension artérielle, de diabète et d'obésité.



**BUVEZ, BUVEZ ENCORE,
MANGEZ MOINS
et MANGEZ MIEUX,
cela diminue le risque de faire
ou de refaire des calculs.**