



REGLES DIETETIQUES ET CALCULS URINAIRES

(Document conçu par le Comité Lithiase de l'Association Française d'Urologie CLAFU)

Les mauvaises habitudes alimentaires représentent une cause majeure dans la formation des calculs calciques, oxaliques et uriques. Les mesures diététiques concernent les boissons et l'alimentation.



Boissons

Le plus important est de boire en quantité suffisante. Cela dilue vos urines et diminue le risque de former des calculs. Vous buvez suffisamment si vous urinez 2 litres par jour.

Combien faut-il boire ?

- 2 litres par jour, plus s'il fait chaud ou si vous faites du sport

Quand faut-il boire ?

- Tous les jours, en répartissant régulièrement 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 : l'eau du robinet ou en bouteille, un café, une tisane...
- La **quantité** des boissons est plus importante que la **qualité**
- Deux verres de jus d'oranges pressées sont conseillés

Quelles boissons consommer avec modération ?

- Le thé trop fort, les boissons sucrées ou salées, le lait, la bière
- L'alcool

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.

Apports en Calcium

- Le calcium vient de l'eau 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 **2 à 3 portions de produits laitiers par jour** selon la quantité de calcium de votre eau (voir étiquette)
- 1 verre de lait (15 cl) = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc

Produit laitier	Teneur en calcium en mg/100 g	Produit laitier	Teneur en calcium en mg/100 g
Petits suisses	100	Chèvre sec, Munster, Coulommiers	200 - 250
Lait entier ou demi-écrémé	120	Camembert, Bleu	450
Brie, Chèvre frais, Fromage blanc	120 - 160	Roquefort, Cantal	600 - 700
Crèmes glacées	150	Gouda, Edam, Comté, Gruyère	900 - 1000
Yaourts	150	Emmental, Parmesan	1200

À titre d'exemples, les teneurs en calcium de certaines eaux sont les suivantes (liste complète sur www.aquamania.net)

Nature de l'eau	Teneur en calcium en mg/Litre	Nature de l'eau	Teneur en calcium en mg/Litre
Volvic®	10	Eau de ville*	30 à 120
Évian®	78	Badoit®, Vittel®	160 - 202
Eau de source	10 à 120	Contrexéville®	451
Perrier®	150	Hépar®	600

La teneur exacte en calcium est celle qui figure sur l'étiquette - * Renseignements auprès de votre mairie.

En pratique : vous calculez puis vous choisissez

- Si vous buvez 2 litres d'eau pauvre en calcium (moins de 20mg/L), vous devez consommer environ 800 mg de calcium sous forme de produits laitiers
- Si vous buvez 2 litres d'eau riche en calcium (plus de 400 mg/L), vous devez limiter la consommation de produits laitiers



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)
- Ne jamais ajouter de sel à table

Apports en Protéines Animales

- Les protéines animales sont apportées par la viande, le poisson, la charcuterie et la volaille
100 g de viande correspondent à 100 g de poisson
- Il ne faut pas manger plus de 150 g de viande ou de poisson par jour. Il est plus simple de ne prendre qu'un repas de protéines animales par jour

Apports en Oxalate

- Les aliments riches en oxalate doivent être consommés avec modération : en particulier **le chocolat et le cacao**
- Mais aussi : cacahuètes, noix, noisettes, amandes, asperges, betteraves, rhubarbe, épinards, oseille, thé, figues
- 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 fruits et des légumes
- Remarque : en cas de calculs d'acide urique, votre médecin pourra vous conseiller une eau alcaline riche en bicarbonates

En résumé

Boissons : 2 litres par jour, répartis sur la journée et la nuit + 2 verres de jus d'orange
Calcium : 800 à 1000 mg par jour
Protéines : Pas plus de 150 g de viande ou poisson
Sel : Ne jamais ajouter de sel à table
Oxalate : Éviter les aliments riches en oxalate : chocolat, cacao et cacahuètes
Acide urique : Éviter la charcuterie, les abats et le gibier
Sucres : Éviter les sucreries, les bonbons, les pâtisseries et les sodas

- Maintenez une activité physique régulière
- Évitez l'excès de calories
- Variez l'alimentation et consommez des fibres (fruits et légumes)

Ces règles diététiques sont simples
Elles doivent être respectées à vie
Elles sont plus efficaces si vous buvez plus de 2 litres d'eau par jour
Elles réduisent fortement le risque de récurrence

**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**