

Buvez, éliminez !

par Irène Joulin, diététicienne nutritionniste

service de néphrologie, hôpital Bicêtre, Le Kremlin-Bicêtre

La nature des calculs en France s'est complètement modifiée ces cinquante dernières années, avec aujourd'hui une prédominance de la lithiase oxalo-calcique. Il existe un parallèle entre le changement de nos habitudes alimentaires et la forte augmentation des lithiases rénales. L'offre alimentaire est devenue abondante et l'on mange trop de protéines, trop de sel, mais aussi trop de sucre, trop gras ou tout simplement trop. De surcroît, nous sommes de plus en plus sédentaires. La diététique fait donc partie du traitement de la lithiase.

Buvez, éliminez !

Ces deux mots résument la majeure partie des conseils pour éviter la récurrence de lithiase rénale. Boire, oui mais pas n'importe comment et pas n'importe quoi pour éviter la formation de cristaux et pour éliminer correctement.

Concrètement, il faut «faire une cure de diurèse». Il faut boire plus de 2 litres par jour : 2,5 litres sont recommandés. La répartition des boissons est aussi importante que la quantité. Il faut boire sur 24 heures. Il est donc nécessaire de toujours avoir une bouteille sur soi. Il est important de boire en soirée et au moment du coucher. Lors de tout réveil nocturne, il faut boire à nouveau. Il faut donc prévoir une bouteille d'eau sur la table de nuit.

Les urines du matin sont foncées ? Cela traduit un manque de boisson après le dîner.

Comment savoir si l'on boit assez ? En gardant les urines pendant 24 heures : leur volume doit être supérieur à 2 litres.

Et l'alimentation, comment faire au quotidien ?

Normaliser les apports en calcium soit 800 à 1000 mg par jour, même en cas de lithiase calcique. Cela correspond à 3 produits laitiers par jour (avec une eau pauvre en calcium). S'il y a moins de 3 produits laitiers, choisir une eau plus riche en calcium.

Teneur en calcium et sodium de quelques eaux

eaux plates	calcium mg	sodium mg
Mt Roucous®	1	3
Volvic®	12	12
Valvert®	68	2
Aquarel®	70	2
Evian®	78	5
Thonon®	108	3
St Amand®	176	28
Vittel®	202	5
Contrex®	486	9
Courmayeur®	517	1
Hépar®	555	14
Eau de source eau de ville	≤ 120	faible
eaux gazeuses	calcium mg	sodium mg
St Yorre®	90	1703
Célestin®	103	1172
Perrier®	149	11
San Pellegrino®	179	34
Badoit®	190	150
Quezac®	241	255
Salvetat®	253	7

Attention aux consommations importantes de fromage : une portion correspond à 30 à 40 g de fromage, fromage râpé compris.

Contrôler les apports en protéines : 100 à 150g de viande par jour, selon son poids. La viande, (rouge ou blanche) peut être remplacée par du poisson ou des œufs.

Limiter les apports en sel à 6 à 7 g par jour : éviter les aliments les plus riches en sel (charcuteries, plats préparés, potages industriels, gâteaux apéritifs, chips, viennoiseries...), limiter le fromage à une portion par jour. Saler modérément à la cuisson et ne pas resaler à table.

Augmenter la consommation de fruits et légumes, pourvoyeurs de citrates qui limitent la cristallisation. Donc 2 à 3 fruits et au moins 2 portions de légumes par jour.



Equivalence en calcium des produits laitiers

	Teneur en calcium pour 100 g	1 part = 150 à 200 mg de calcium
Lait (vache, chèvre)	120 mg	150 ml
Lait (brebis)	200 mg	100 ml
Yaourt (125 g)	160 mg (pour 1 yaourt)	1 yaourt
Fromage blanc	120 mg	150 g
Petits suisses	120 mg	2 x 60 g
Fromages à tartiner (chèvre, vache, type Kiri®)	moins de 100 mg = apport négligeable	
Fromage fondu (crème de gruyère, type La vache qui rit®)	variable de 300 à 700 mg	30 à 40 g
Fromage à pâte molle (brie, camembert, ...)	300 à 400 mg	50 g
Fromage à pâte ferme (St Nectaire, tomme, gouda, pyrénées ...)	650 à 850 mg	25 g
Fromage à pâte dure (emmental, comté ...)	1000 mg	≤ 20 g
Fromage à pâte dure (parmesan ...)	1250 mg	15 g

Modérer les apports en sucre : sodas et autres boissons sucrées, jus de fruits compris, pâtisseries, confiseries... La consommation excessive de sucres augmente la sécrétion d'insuline qui augmente l'élimination du calcium dans les urines.

En cas de lithiase oxalo-calcique, modérer les apports en oxalate. Les principales sources sont le cacao et le chocolat noir (le chocolat au lait en petite quantité est moins déconseillé). Il faut aussi limiter la fréquence de consommation de blettes, betteraves, rhubarbe, épinards, oseille,

cacahuètes et amandes. Attention aux comprimés de vitamine C. La vitamine C est dégradée dans l'organisme en acide oxalique pouvant favoriser la formation de calculs dans les voies urinaires.

Il existe quelques lithiases rares pour lesquelles d'autres conseils plus spécifiques peuvent s'ajouter.

Si vous avez des difficultés à gérer votre alimentation ou si la lithiase récidive, n'hésitez pas à contacter un diététicien-nutritionniste. ●

