

## EN PRATIQUE POUR L'ALIMENTATION

Les excès et déséquilibres alimentaires ont un effet défavorable sur les lithiases urinaires.

L'alimentation doit être équilibrée, variée et bien répartie sur la journée.

**Diminuer les éléments lithogènes\* : excès de protéines, de sel, de sucre, insuffisance ou excès de calcium.**

Produits sucrés à limiter.

Adapter avec votre médecin et/ou diététicien :

- Protéines : 0.8 à 1g/kg de poids idéal/jour
- Sel : 6g/jour (cf. fiche sur le sel)
- Calcium : 800 à 1000mg/jour à répartir sur la journée

\* lithogène : qui favorise le développement d'un calcul

**Augmenter les éléments anti-lithogènes\* : citrates, magnésium et potassium.**

- Consommer suffisamment et systématiquement des légumes aux repas (crus, cuits, en entrée et/ou en plat)
- Manger 2 à 3 fruits par jour
- Privilégier les céréales complètes et les légumineuses (lentille, pois et haricots secs ...)

\* anti-lithogène : protecteur, diminue le développement d'un calcul

En fonction de la nature de la lithiase, il peut y avoir d'autres adaptations particulières de l'alimentation (oxalates, acide urique...).

La prise de compléments alimentaires (riches en vitamine C, en calcium, en magnésium...) nécessite un avis médical.

# La lithiase urinaire



**Adresse :** 55 rue de Turbigo 75003 Paris



**Email :** [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr)



**Tél :** 01 48 01 93 00

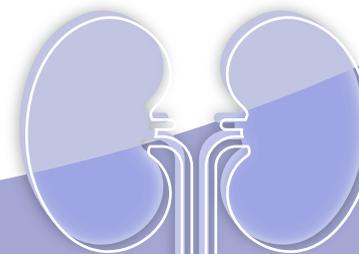


**Site :** [www.renif.fr](http://www.renif.fr)

Soutenu et financé par



Juin 2025



# En fonction de la nature de la lithiase et des habitudes alimentaires de chacun, des adaptations peuvent être proposées en consultation diététique

## LA LITHIASSE URINAIRE, C'EST QUOI ?

C'est une maladie multifactorielle qui consiste en la formation de calculs (petites pierres composées de cristaux) dans les reins et/ou les voies urinaires. Les calculs rénaux sont le résultat d'une cristallisation (ou agglomération) d'éléments présents souvent en quantité trop importante dans l'urine (calcium, oxalates, phosphate, acide urique...).

Les calculs mesurent de quelques millimètres à plusieurs centimètres.

Dans la majeure partie des cas, ils sont liés à :

- des urines trop concentrées par manque d'hydratation et/ou
- une alimentation trop abondante en protéines, sel, sucres ... et/ou
- une alimentation insuffisante en calcium, citrates, magnésium ... et/ou
- une répartition inadaptée des boissons et/ou de l'alimentation sur la journée.

## LA LITHIASSE ET LES REINS

La lithiase urinaire est une maladie chronique. Elle est souvent révélée par une douleur aiguë d'apparition brutale (au niveau lombaire et/ou abdominale) appelée colique néphrétique. Cela correspond au déplacement d'un calcul dans l'appareil urinaire. Les calculs rénaux à répétition peuvent altérer la santé des reins.



## EN PRATIQUE POUR L'HYDRATATION

**Le volume des urines des 24 h (diurèse) doit être supérieur à 2 litres. Il faut boire suffisamment pour augmenter la diurèse afin de diluer les urines.**

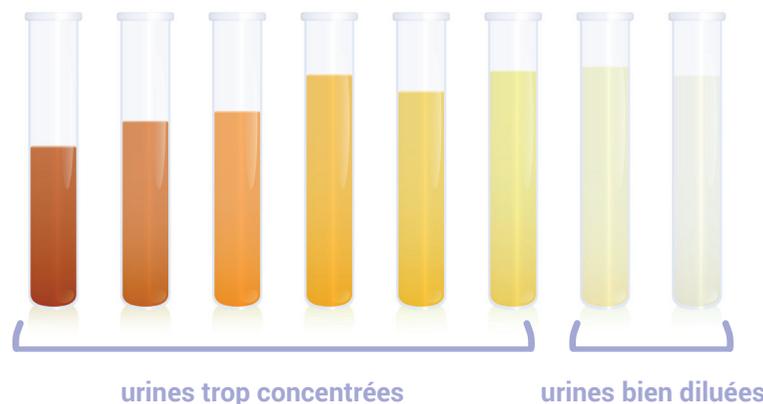
Consommer plus de 2 litres de boissons, répartis sur la journée et la nuit.

Boire 20 à 25 cl toutes les 2 à 3h sans oublier de boire au coucher et si réveil nocturne.

Majorer ce volume dans les situations particulières : forte chaleur, activité physique, vomissement, diarrhée, fièvre, repas riches en sel, protéines, alcool ...

Le volume des urines peut être mesuré avec un verre doseur ou un bocal de recueil d'urines.

La couleur des urines est un bon indicateur de dilution, jaune-claire chaque jour, en continu et notamment au réveil.



Toutes les boissons n'ont pas le même intérêt



### Privilégier :

L'eau du robinet, les eaux de source et les eaux minérales avec une teneur en calcium aux environs de 100 mg / litre.

Les eaux gazeuses peu salées avec une teneur en sodium inférieure à 100 mg/litre (Salvetat, San Pellegrino, Perrier, Cristalline gazéifiée...).

Le café et le thé (avec modération), la tisane.



### Limiter :

Les boissons sucrées telles que les jus de fruits, les sodas, les boissons énergisantes.

Les boissons salées telles que les jus de légumes, certaines eaux gazeuses (Quézac, Rosana, Arvie...) et les bouillons cubes du commerce.

Les boissons alcoolisées.



### Adapter avec votre médecin et/ou diététicien :

Les boissons riches en bicarbonates telles que les eaux de Vichy ® (selon prescription médicale).

Les eaux riches en calcium (Contrex, Hépar, Courtmayeur...) : Leur volume dépend des apports alimentaires en calcium tout comme les boissons végétales enrichies en calcium.



### Et pour vous aider :

Pour ne pas oublier de boire : alarmes de montres ou de téléphones, applications pour smartphones ...

Pour boire suffisamment, repérer le volume des contenants : bouteilles isothermes, gourdes, réglettes graduées à coller sur les bouteilles.