

# Règles diététiques et calculs urinaires

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
Petits suisses	100
Lait entier ou demi-écrémé	120
Brie, Chèvre frais, Fromage blanc	120 - 160
Crèmes glacées	150
Yaourts	150

Produit laitier	Teneur en calcium en mg/100 g
Chèvre sec, Munster, Coulommiers	200 - 250
Camembert, Bleu	450
Roquefort, Cantal	600 - 700
Gouda, Edam, Comté, Gruyère	900 - 1000
Emmental, Parmesan	1200

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

Nature de l'eau	Teneur en calcium en mg/Litre
Volvic®	10
Évian®	78
Eau de source	10 à 120
Perrier®	150

Nature de l'eau	Teneur en calcium en mg/Litre
Eau de ville*	30 à 120
Badoit®, Vittel®	160 - 202
Contrexéville®	451
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 Urrique

- 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**

Cette fiche vous est proposée par votre médecin

Cachet du médecin



Association  
Française  
d'Urologie  
[www.urofrance.org](http://www.urofrance.org)

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

Réalisé avec le soutien de  **Coloplast**