

Adapter son alimentation en cas de lithiase PAM - Fiche conseil

La lithiase urinaire correspond à la formation de calculs (petites pierres) dans les reins ou les voies urinaires en raison d'une accumulation excessive de minéraux dans l'urine.

Lorsqu'un calcul bloque l'écoulement de l'urine, il peut provoquer des douleurs intenses (colique néphrétique) et, en cas d'obstruction prolongée, altérer le fonctionnement du rein. Les calculs peuvent également irriter les parois des voies urinaires et entraîner des saignements.

Réduire le risque de formation de nouveaux calculs

- Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée en buvant environ **2,5 à 3 litres d'eau par jour**.
- Limitez la consommation de :
 - **eaux riches en bicarbonates et alcalines** (certaines eaux riches en sodium peuvent être déconseillées en cas de régime sans sel, demandez conseil à votre médecin),
 - protéines animales,
 - sel,
 - sucre et boissons sucrées,
 - chocolat,
 - fruits secs,
 - épinards,
 - oseille,
 - rhubarbe,
 - thé.
- Évitez les excès alimentaires.
- Privilégiez la consommation de fruits et légumes.
- Adoptez une alimentation équilibrée. Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin ou à un diététicien.
- Maintenez une activité physique régulière.

Consultez un médecin en urgence si vous ressentez une douleur très intense au niveau du dos ou si vous observez du sang dans vos urines.

Pour en savoir plus sur la colique néphrétique, **scannez les QR codes**.



**Information sur la colique
néphrétique**

Assurance Maladie
Site internet