

## Adapter son alimentation en cas de lithiase - Fiche conseil

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

Lorsqu'un calcul bloque l'écoulement de l'urine, il peut provoquer des douleurs intenses (colique néphrétique) ou altérer le fonctionnement du rein en cas d'obstruction prolongée. 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. Buvez au moins **3 litres d'eau par jour**.
- Privilégiez les eaux alcalines comme l'eau de Vichy (certaines eaux riches en sodium peuvent être déconseillées en cas de régime sans sel, parlez-en à votre médecin).
- Limitez la consommation de :
  - **aliments riches en méthionine**, un précurseur de la cystine :
    - œufs (surtout le blanc),
    - parmesan, gruyère,
    - viandes,
    - thon, saumon, maquereau,
    - sésame,
    - soja,
    - noix du Brésil,
  - protéines animales,
  - sel,
  - sucre et boissons sucrées,
  - chocolat,
  - fruits secs,
  - épinards, oseille, rhubarbe,
  - thé.
- Évitez les excès alimentaires.
- Votre régime doit rester équilibré. Si besoin, demandez conseil à votre médecin ou à un diététicien.
- Privilégiez la consommation de fruits et légumes.
- Veillez à maintenir une activité physique régulière.

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

Pour en savoir plus sur la colique néphrétique, **scannez le QR code**.



Information sur la colique  
néphrétique

Assurance Maladie

Site internet