

Adapter son alimentation en cas de lithiase urique - Fiche conseil

La lithiase urinaire à acide urique correspond à la formation de calculs (petites pierres) dans les reins ou les voies urinaires en raison d'une accumulation excessive d'acide urique. L'acide urique est une substance produite par l'organisme lorsqu'il dégrade les purines, des molécules naturellement présentes dans les cellules du corps et certains aliments. Un taux élevé d'acide urique dans l'urine peut favoriser la formation de cristaux, qui peuvent s'agréger et former des calculs.

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**.
- Privilégiez les boissons alcalines comme l'eau de Vichy (certaines eaux riches en sodium peuvent être déconseillées en cas de régime sans sel, demandez conseil à votre médecin).
- **Limitez au maximum votre consommation d'alcool fort, de bière (même sans alcool), de sodas et de jus de fruits.**
- Consommez avec modération les aliments riches en purines, tels que les abats, la charcuterie, la viande séchée, les bouillons et extraits de viande, les fruits de mer et certains poissons gras comme les sardines et les anchois.
- 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.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Si vous êtes en situation de surpoids ou d'obésité, parlez-en à votre médecin.

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 le QR code**.



**Information sur la colique
néphrétique**

Assurance Maladie

Site internet