

Adapter son alimentation en cas de lithiase - Fiche conseil

La lithiase urinaire correspond à la formation de calculs (petites pierres) dans les reins ou les voies urinaires. 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 en buvant environ **2,5 à 3 litres d'eau par jour**, répartis sur la journée.
- Contrôlez votre consommation de protéines.
- Contrôlez votre consommation de calcium (environ **deux produits laitiers par jour**).
- Limitez votre consommation de :
 - **sel** : moins de **6 g/j**,
 - **aliments riches en oxalate**, tels que :
 - chocolat,
 - fruits secs,
 - épinards,
 - oseille,
 - betteraves,
 - rhubarbe,
 - thé,
 - alcool, sodas.
- Privilégiez la consommation de fruits, notamment d'agrumes, et de légumes.
- Adoptez une alimentation équilibrée. Si besoin, 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 forte au niveau du dos ou si vous observez du sang dans vos urines.

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



**Information sur la colique
néphrétique**

Assurance Maladie
Site internet



**Règles diététiques et calculs
urinaires**

AFU
PDF