

## Prévenir les calculs (hyperoxalurie) - Fiche conseil

Vous êtes atteint d'**hyperoxalurie**, une affection caractérisée par une accumulation d'oxalate dans les urines. Cette accumulation favorise la formation de calculs rénaux qui peuvent être responsables d'épisodes de douleur intense (coliques néphrétiques) et, dans certains cas, mener à une altération de la fonction rénale connue sous le nom d'insuffisance rénale.

Pour prévenir ces calculs, il est crucial de suivre un régime alimentaire approprié et de s'hydrater correctement.

### Hydratation

- **Buvez 2,5 à 3 litres d'eau par jour**, sauf avis médical contraire.
- **N'oubliez pas de boire également le soir avant de vous coucher.**
- **Augmentez votre consommation d'eau** lors de fortes chaleurs ou d'exercice physique.

### Régime alimentaire

- **Limitez la consommation de :**
  - **aliments et boissons riches en sel** : charcuteries, fromages, biscuits apéritifs, sauces industrielles, conserves, eaux minérales riches en sodium (exemples : St-Yorre<sup>®</sup>, Vichy Célestins<sup>®</sup>, Rozana<sup>®</sup>),
  - **viande**,
  - **aliments riches en oxalate** : chocolat, fruits secs, épinards, oseille, rhubarbe, thé, café,
  - **vitamine C**, évitez les compléments alimentaires sans avis médical,
  - **bonbons et produits contenant de la gélatine** (repérables aux codes E428 et E441 sur les étiquettes).
- **Favorisez la consommation de :**
  - **fruits et légumes frais**,
  - **calcium** (produits laitiers, lait, fromage), réparti sur 3 repas (1 produit laitier par repas).
- **Préférez les plats maison** aux plats cuisinés industriels.

### Conseils supplémentaires

**Consultez un diététicien** pour équilibrer votre régime si nécessaire. Ces consultations ne sont généralement pas remboursées par la sécurité sociale, mais certaines mutuelles peuvent les prendre en charge.

**Pour mieux comprendre et gérer votre hyperoxalurie, scannez les QR codes page suivante** pour accéder à des informations utiles, notamment :

- **des informations générales** sur l'hyperoxalurie et son suivi (via podcast, livret d'information),
- **un lien vers une association de patients**,
- **des conseils alimentaires** pour réduire votre consommation de sel,
- **des suggestions pour augmenter votre activité physique**.



### Information sur l'hyperoxalurie primitive

Rarealecoute  
Podcast



### Livret d'information sur l'hyperoxaliurie

AIRG  
PDF



### Réduire les produits salés et le sel

Manger Bouger  
Site internet



### Bouger plus

Santé Publique France  
Site internet