

## 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

- Buvez suffisamment tout au long de la journée pour produire au moins **2,5 litres d'urines par jour**. Cela nécessite généralement de boire environ 3 litres par jour, davantage en cas de chaleur, d'activité physique importante ou de diarrhée.
- Conservez un apport normal en calcium (environ deux produits laitiers par jour) en consommant les produits riches en calcium de préférence au moment des repas.
- 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,
- Évitez une consommation excessive protéines d'origine animale autre que les produits laitiers.
- 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**

Ameli  
Site



**Règles diététiques et calculs  
urinaires**

AFU  
PDF