



# Calculs rénaux

# Qu'est-ce qu'un calcul rénal ?

Les calculs rénaux sont des dépôts solides de minéraux et de sels dans les tubes de drainage des reins. L'eau contenue dans l'urine maintient les déchets solubles. Lorsque les déchets sont trop concentrés (en raison d'un manque d'eau ou d'une trop grande quantité de déchets), il y a précipitation. La plupart des calculs rénaux se forment dans les petits tubes de drainage des reins, mais ils peuvent également se former ailleurs dans les voies urinaires (uretères, vessie).

## Recommandations

### ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

Une urine foncée est un signe de déshydratation. Une urine saine est de couleur jaune clair, plus claire qu'une bière blonde. Pour de nombreuses personnes, les 8 verres d'eau recommandés par jour ne suffisent pas. Buvez au moins 12 verres de liquide par jour (3 litres) et essayez d'uriner au moins 2 litres par jour.

### RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE SEL

Les adultes devraient absorber moins de 2 300 milligrammes (mg) de sel par jour, soit environ une cuillère à café de sel de table (6 g de sel).

#### Évitez les aliments riches en sel, tels que

- le salami, le pâté, la viande hachée ou fumée
- la plupart des repas emballés ou préparés
- chips (également avec poivrons, cornichons, etc.)
- la plupart des soupes en boîte
- la plupart des nouilles ou des plats d'accompagnement préparés à l'avance

- cubes de bouillon
- les aliments frits
- les aliments contenant d'autres types de sodium, notamment le bicarbonate de sodium, le phosphate disodique, le glutamate monosodique, la levure chimique, les nitrites et le nitrate de sodium

## MAINTENIR UN POIDS SAIN

La surcharge pondérale met les reins à rude épreuve. Toutefois, il est important de perdre du poids en toute sécurité. Les régimes draconiens et les régimes à base de protéines animales augmentent le risque de calculs rénaux. Buvez beaucoup d'eau lorsque vous suivez un régime !

## RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

### ET DE CAFÉINE

L'alcool et la caféine produisent plus de déchets dans l'urine (et relativement moins de liquide). Évitez l'alcool et consommez jusqu'à 400 mg de caféine (4 tasses de café) par jour. **Les boissons gazeuses, le chocolat, le thé et les boissons énergisantes peuvent également contenir de la caféine.**

## ÉVITER LES BOISSONS SUCRÉES

Les boissons sucrées, souvent à base de sirop de maïs fructose, augmentent le risque de calculs rénaux.

## INCLURE SUFFISAMMENT DE CALCIUM DANS

### L'ALIMENTATION

Bien que l'oxalate de calcium soit courant dans les calculs rénaux, le calcium alimentaire peut réduire le risque de

calculs. La plupart des produits laitiers constituent une bonne source de calcium.

## AUGMENTER LA CONSOMMATION D'ACIDE

### CITRIQUE

Une urine acide peut augmenter le risque de calculs rénaux et rendre leur élimination plus douloureuse. L'acide citrique aide à éliminer les calculs de calcium et à limiter leur croissance. Environ 60 % des personnes souffrant de calculs rénaux ont un taux d'acide citrique trop faible.

#### Les bonnes sources d'acide citrique sont

- jus de citron ou de limette non dilué et non sucré
- jus d'orange, de melon ou de mangue

## LIMITER LES ALIMENTS RICHES EN ACIDITÉ

#### Aliments riches en acidité :

- viande rouge et porc
- la volaille
- la plupart des poissons
- la plupart des fromages et des œufs

Il n'est pas nécessaire d'éviter complètement les aliments riches en acide. Ils peuvent constituer une bonne source de protéines. Si vous souffrez fréquemment de calculs rénaux, il est préférable de limiter votre consommation de protéines.

## ASSURER UN APPORT SUFFISANT EN VITAMI-

## NES ET EN COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Une large gamme de suppléments naturels et de vitamines peut contribuer à réduire le risque de calculs rénaux :

- citrate de potassium
- vitamine B-6 : bananes, mangues, soja, avocats et flétan
- suppléments de pyridoxine
- huile de poisson

## SYMPTÔMES DES CALCULS RÉNAUX

Les petits calculs rénaux ne provoquent parfois aucun symptôme et passent parfois sans grande gêne. Les calculs rénaux de taille moyenne à grande peuvent provoquer une douleur intense et vive.

Les symptômes apparaissent généralement dès que les calculs se déplacent dans le système urinaire. Les calculs coincés peuvent provoquer un stockage d'urine, ce qui peut être extrêmement douloureux.

### Symptômes généraux des calculs rénaux :

- douleurs lombaires intenses et persistantes
- urine sanguinolente
- vomissements ou nausées, en raison de la douleur intense
- fièvre et frissons
- urine à l'odeur désagréable ou étrange
- urine trouble
- douleurs coliques dans l'abdomen

## TRAITEMENT ET QUAND CONSULTER UN

### MÉDECIN

Si vous pensez qu'un calcul rénal est à l'origine d'une douleur ou d'une gêne importante, il est important de consulter un médecin.

Bien que la plupart des personnes ne souffrent pas d'effets à long terme des calculs rénaux, ceux-ci

peuvent être très douloureux et nécessiter un suivi médical.

Dans la plupart des cas, le traitement consiste à augmenter l'apport en liquide et à soulager la douleur. Pour les petits calculs, l'hospitalisation n'est pas nécessaire. Les calculs trop gros ou coincés dans les voies urinaires doivent être enlevés chirurgicalement. Une intervention chirurgicale peut également être nécessaire si l'urine et/ou le calcul sont infectés.

## Contacts pratiques

**SERVICE DE NÉPHROLOGIE CH GLORIEUX**

055 23 37 03

## Plus d'informations

Pour toute question ou information complémentaire, veuillez contacter votre médecin.



**ASBL WERKEN GLORIEUX | CH GLORIEUX**

Avenue Glorieux 55, 9600 Renaix

T 055 23 30 11 | [info@azglorieux.be](mailto:info@azglorieux.be) | [www.chglorieux.be](http://www.chglorieux.be)

Cette brochure est fournie à titre indicatif et ne remplace pas une consultation chez le médecin. Les collaborateurs et médecins du CH Glorieux déclinent toute responsabilité pour d'éventuelles erreurs ou omissions dans cette brochure.