



Prévention des calcul rénaux: boire beaucoup

92.034F

Centre Hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 •
8900 Ypres • www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

Prévention des calculs rénaux : boire beaucoup

Pour éviter les calculs rénaux, le meilleur moyen consiste à boire beaucoup. Plus vous buvez, plus vous produisez d'urine. Plus l'urine est claire, moins il y a de risque que des cristaux s'y forment et évoluent en calculs rénaux.

Quelle quantité boire ?

Buvez chaque jour 2,5 à 3 litres. Vous produisez ainsi 2 à 2,5 litres d'urine claire, ce qui réduit considérablement le risque de calculs rénaux.

Quelques conseils pour boire suffisamment

- Répartissez l'hydratation tout au long de la journée. Buvez dès le lever, après chaque repas, tard le soir et même pendant la nuit, afin que la période pendant laquelle vous ne buvez pas soit aussi courte que possible.
- Dès que vous êtes à proximité d'un robinet, buvez un peu d'eau.
- Notez pendant quelques jours le nombre de verres ou tasses que vous avez vidés. Vous pourrez ainsi évaluer si vous buvez bien 2,5 à 3 litres d'eau par jour.
- N'attendez pas d'avoir soif pour boire. La soif est un signal qui indique que le corps manque d'eau.
- Par temps chaud, lors d'efforts physiques importants, en cas de fièvre, de diarrhée ou de vomissements, vous devez encore boire davantage, parce que vous perdez également plus de liquide.
- Veillez à ce que la couleur de votre urine demeure claire. Plus l'urine est pâle, moins elle est concentrée.

Quelles boissons privilégier ?

- L'eau, tout simplement, a la préférence. Peu importe que vous optiez pour de l'eau plate, pétillante ou du robinet. Il est toutefois préférable de choisir une eau pas trop riche en sel et en calcium, et offrant un faible résidu sec (voir plus loin).
- Les produits laitiers maigres sont riches en calcium et protègent contre la formation de calculs.
- Le thé et le café renferment assez bien d'oxalates, mais semblent ne pas vraiment favoriser la formation de calculs rénaux et sont donc autorisés avec modération.
- Les jus de fruits ne sont pas la panacée, car ils contiennent souvent beaucoup de sucre. Les jus de pomme, de pamplemousse et de canneberges doivent être évités, car ils augmentent le risque de calculs rénaux (en raison d'une excrétion supérieure d'oxalates dans l'urine). Le jus de citron et de citron vert offre une protection contre les calculs rénaux (grâce à une importante excrétion d'acide citrique dans l'urine).
- Les sodas ne sont pas idéaux, car ils contiennent beaucoup de sucre ; il est toujours préférable d'opter pour leur version light ou zero. Les sodas qui contiennent de l'acide phosphorique (E338) (toutes les sortes de cola) entraînent un risque accru de calculs rénaux et doivent dès lors être évités.
- L'alcool augmente également le risque de calculs rénaux (en raison d'une excrétion plus importante d'oxalates et d'acide urique dans l'urine) et doit dès lors être consommé avec modération.

Toutes les eaux ne se valent pas

- Eau (très) légèrement minéralisée (résidu sec < 500 mg/l)
- Eau pauvre en sel (teneur en sodium < 15 mg/l)
- Teneur en calcium pas trop élevée : il est préférable de combler les besoins quotidiens en calcium avec des produits laitiers
- Exemples de bons choix (voir plus loin dans le tableau) :
 - Bru, Evian, Nestlé Pure Life, Perrier, San Benedetto, Spa, Valvert, Volvic, (Vittel)
- Exemples de mauvais choix (voir plus loin dans le tableau) :
 - Apollinaris, Badoit, Chaudfontaine, Contrex, Gérolsteiner, Hépar, San Pellegrino, Tönissteiner, Vichy Célestins

Marque	Sodium (mg/l)	Calcium (mg/l)	Magnésium (mg/l)	Résidu sec (mg/l)
Bons choix :				
Bru	8	21	20	160
Evian	6,5	80	26	309
Nestlé Pure Life	2	70	2,1	208
Perrier	8	155	6,8	475
San Benedetto	11	46	30	404
Spa Barisart/Intense	5	5,5	1,5	49
Spa Marie-Henriette/Finesse	7	11	6,5	80
Spa Reine	3	4,5	1,3	33
Valvert	1,9	67,6	2	201
Volvic	11	12	6,1	130
Catégorie intermédiaire :				
Vittel	5	203,8	43,1	844
Mauvais choix :				
Apollinaris	470	90	120	2740
Badoit	150	190	85	1200
Chaudfontaine	44	65	18	385
Contrex	9,4	468	74,5	2078
Gérolsteiner	118	348	108	2500
Hépar	14,2	549	119	2611
San Pellegrino	33,6	179	52	948
Tönissteiner	106	170	129	?
Vichy Célestins	1172	103	10	4713

Dr K. De Keyzer – Dr H. Vanbelleghem – Dr S. Vandewaeter
Centre hospitalier Jan Yperman
Service Néphrologie