

## Calculs urinaires, la solution est dans l'assiette

Paris, le 07 décembre 2015 • **Les coliques néphrétiques représentent 1 % des urgences hospitalières. Ces épisodes très douloureux, sont consécutifs, le plus souvent, à la présence de concrétions dans les voies urinaires, les "calculs". Principal coupable de la formation de ces cristaux : notre alimentation. Conseils pour une assiette anticalcul...**

Cela pourrait paraître anecdotique. Cela ne l'est pas. La courbe des lithiases urinaires évolue de façon parallèle au PIB d'un pays. Autrement dit, plus un pays s'industrialise, plus les formes de lithiases urinaires diagnostiquées se rapprochent de celles que l'on trouve sous nos latitudes. C'est le signe que cette maladie est essentiellement due au mode de vie, et en premier lieu à l'alimentation. Car en analysant nos urines, en observant les petits cristaux que nous fabriquons, on peut déterminer assez rapidement le type d'alimentation suivi. *"Au début du siècle dernier, dans les années 1900/1920 la prévalence des calculs et le type de calculs n'étaient pas les mêmes, explique le Pr Olivier Traxer, urologue à l'hôpital Tenon et membre du comité lithiase de l'AFU. On trouvait surtout des urates et des phosphates ; aujourd'hui les trois quarts des calculs urinaires sont formés d'oxalate de calcium"*. Que s'est-il passé en un siècle ? Le contenu de notre assiette a radicalement changé. On consomme moins de végétaux, plus de protéines, plus de sucre industriel (fructose issu du maïs), de plats préparés riches en sel...

### Soyez fort en calculs...

La bonne nouvelle c'est que puisque la maladie lithiasique est très largement corrélée à l'alimentation, la prévention des récurrences est relativement aisée dans la plupart des cas : il suffit de corriger certaines erreurs alimentaires.

- **Première règle : boire suffisamment**

Rien de plus simple ; Il faut excréter 2 litres par jour. En effet plus l'urine est concentrée et plus le risque de fabriquer des cristaux est élevé. Sachant qu'on urine environ 300 ml à chaque miction, cela veut dire, 6 à 8 passages aux toilettes par jour. On peut aussi se fier à la couleur des urines : si elles sont presque transparentes, c'est le signe que vous buvez en quantité suffisante. Ne négligez pas de boire le soir, afin d'éviter une concentration trop élevée des urines le matin, voire de prendre un verre d'eau pendant la nuit.

- **Seconde règle : bien choisir son eau**

Toutes les eaux sont bonnes à condition d'adapter le choix de son eau au type de calculs que l'on fabrique et à son alimentation.

- Les eaux de distribution et les eaux de source ont en général une minéralité peu élevée. Les eaux minérales peuvent être intéressantes, encore faut-il bien les choisir.

- Les eaux pétillantes bicarbonatées sont bénéfiques en prévention des calculs uriques (urines acides). On peut ainsi conseiller des eaux comme l'eau de Vichy, sans dépasser toutefois la quantité d'un litre par jour car c'est une eau très salée.
- Le magnésium est un inhibiteur de la formation des cristaux. A ce jour il n'existe aucune recommandation officielle, néanmoins si vous aimez les eaux magnésiennes, n'hésitez pas.
- Les eaux calcaïques (Vittel, Perrier, Badoit, Salvetat, Courmayeur, Contrexéville, Hépar....). Elles sont indiquées pour les personnes qui consomment peu de produits laitiers. La recommandation pour les patients souffrant de lithiase est de 800 à 1000 mg de calcium par jour. Les produits non laitiers apportent environ 200 mg par jour. Restent 600 à 800 mg, ce qui représente environ 3 laitages quotidiens. Ni plus, ni moins.
- Les eaux pauvres en calcium (Volvic, Evian...) sont préconisées pour celles et ceux qui ont leurs apports en calcium satisfaits par les laitages.

- **Et les autres boissons ?**

On évite le thé, très riche en oxalate, la bière (riche en acide urique) et on limite le vin blanc.

#### **Le petit conseil : l'orange pressée du matin**

Pour le lithiasique un verre de jus d'orange tous les matins c'est presque un médicament. Le jus d'orange apporte de l'eau (qui réhydrate), du citrate qui comme le magnésium empêche la cristallisation, et juste ce qu'il faut de vitamine C. En outre le jus d'orange diminue l'acidité des urines. Or le matin les urines sont très acides il faut faire rapidement remonter le PH. Le seul point négatif c'est le sucre : un verre de jus d'orange représente 6 morceaux de sucre.

#### **Et dans l'assiette ?**

- **On limite la quantité de protéines animales**

Plus la consommation de protéines animales (viande, poisson, œuf..) est élevée, plus l'excrétion urinaire du calcium augmente. Cela acidifie en outre les urines. En pratique 150 grammes quotidiens suffisent dans le cadre d'un régime équilibré. Un bon moyen pour respecter cette règle : prendre un seul repas carné par jour.

- **On évite autant que faire se peut, l'oxalate alimentaire**

L'oxalate est la molécule qui, en se combinant avec le calcium, donne la majorité des calculs rénaux. Une partie de l'oxalate est endogène c'est-à-dire fabriquée par notre corps, une autre partie provient de notre alimentation. Le cacao et donc le chocolat noir sont parmi les aliments les plus riches en oxalate. On en trouve aussi, mais dans des quantités moindres, dans le thé, les épinards, les blettes, l'oseille, le brocoli, les cacahuètes, les amandes, noix et noisettes, la rhubarbe, le poivre, la betterave, la patate douce, certaines baies rouges....

- **On limite drastiquement le sel alimentaire**

Comme les protéines animales, le sel favorise l'excrétion de calcium dans les urines et donc la formation de cristaux d'oxalate de calcium. Six à sept grammes par jour suffisent (ne jamais resaler un plat !). Prudence également avec les charcuteries qui apportent bien souvent, outre des protéines animales, de fortes quantités de sel,

ainsi que des "bases puriques" qui favorisent la survenue de cristaux d'urate de sodium.

### Le saviez-vous ?

Les calculs étaient des billes d'argile utilisées par les sumériens comme monnaie d'échange. Par analogie c'est ainsi qu'on a désigné les concrétions fabriquées par l'organisme, ces cristaux, ces petits "cailloux", qui viennent encombrer les voies excrétrices. Quant à la maladie "lithiasique", terme officiel utilisé pour désigner ces troubles, elle dérive du grec "lithos", la pierre.

- **On bannit les sodas, on restreint l'alcool et les sucres rapides**

Alcool, obésité, sucre, sont trois facteurs qui favorisent l'insulinorésistance. Or l'insuline diminue la réabsorption tubulaire du calcium. La consommation de sucres rapides est ainsi associée à un risque accru de lithiase.

A noter également que les plats préparés sont souvent riches en fructose industriel, un sucre qui non seulement se métabolise au niveau hépatique en acide urique et en triglycérides mais augmente par ailleurs la résistance à l'insuline.

- **On consomme beaucoup de végétaux riches en potassium**

Le potassium réduit l'excrétion de calcium dans les urines et aide ainsi à prévenir les calculs. Banane, pomme de terre, avocat, concombre, tomate, abricot, poivron, pruneau, persil sont riches en potassium. Les jus d'agrumes (citron, orange, pamplemousse) apportent beaucoup de citrate de potassium. L'eau de Vichy est également une bonne source de ce minéral.

### En chiffres

- 1 % des urgences hospitalières sont consécutives à une crise de colique néphrétique.
- 10% des Français souffrent, ont souffert ou souffriront un jour de lithiase urinaire. Dans 60% des cas ces lithiases sont récidivantes !
- 10 milliards de dollars de coûts directs et indirects pour la prise en charge des lithiases urinaires aux Etats-Unis. 1,83 milliards pour les seuls coûts directs.
- 2 hommes concernés pour une femme.
- 40 ans c'est l'âge moyen des patients souffrant de lithiase. Il y a 30 ans, la maladie survenait surtout au décours de la cinquantaine.

### 3 idées fausses...

**"Le calcium c'est l'ennemi".** Longtemps les personnes excrétaient des cristaux de calcium ont réduit leurs apports en ce minéral, avec un effet contraire à celui escompté : une augmentation des cristaux d'oxalate ! Et en prime une déminéralisation osseuse due à l'insuffisance des apports calciques. CQFD : ne jamais faire un régime pauvre en calcium quand on souffre de lithiase !

**Le citron acidifie les urines...** Au contraire, par sa richesse en potassium, c'est un puissant alcalinisant. Par ailleurs les agrumes sont riches en citrate, un composé qui contribue à prévenir la formation de calculs dans les urines ; le jus de tomate également.

En revanche il faut éviter la vitamine C en complément alimentaire car l'acide ascorbique (vitamine C) se convertit en oxalate. Pour un patient lithiasique les apports en vitamine C ne devraient pas dépasser 500 mg par jour, que l'on trouve aisément dans l'alimentation.

**On peut consommer des jus de fruits sans modération...** Les jus de fruits sont très riches en fructose. A noter que certaines baies rouges, par ailleurs excellentes pour la santé, sont riches en oxalate. Préférez les fruits entiers plutôt que les jus, et les fruits acidulés, plutôt que les fruits trop sucrés.

### *Aller plus loin :*

*Règles diététiques et calculs urinaires*

<http://urofrance.org/nc/urologie-grandpublic/fiches-patient/resultats-de-la-recherche/html/regles-dietetiques-et-calculs-urinaires.html>

### *À propos de l'AFU*

*L'Association Française d'Urologie est une société savante représentant plus de 90% des urologues exerçant en France (soit 1 133 médecins). Médecin et chirurgien, l'urologue prend en charge l'ensemble des pathologies touchant l'appareil urinaire de la femme et de l'homme (cancérologie, incontinence urinaire, troubles mictionnels, calculs urinaires, insuffisance rénale et greffe), ainsi que celles touchant l'appareil génital de l'homme. L'AFU est un acteur de la recherche et de l'évaluation en urologie. Elle diffuse les bonnes pratiques aux urologues afin d'apporter les meilleurs soins aux patients, notamment via son site internet [urofrance.org](http://urofrance.org).*