



LES CALCULS RÉNAUX (=PIERRES AUX REINS)

NÉPHROLOGIE/DIALYSE

Dr. Anne-Marie Bogaert
Dr. Françoise Leroy
Dr. Johan Vanuytsel
Dr. Olivier Boey
Dr. Elien Mahieu
Dr. Celine Vanfraechem

SECRÉTARIAT NÉPHROLOGIE/DIALYSE

Tel. 055 23 37 03

absl Werken Glorieux | ch Glorieux
Avenue Glorieux 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

30/11/2017
NEF13_FR

Les calculs rénaux sont des dépôts solides de minéraux et de sels dans les tubes de drainage des reins. L'eau dans l'urine assure que les déchets restent solubles. Lorsque les déchets sont trop concentrés (en raison d'une quantité d'eau trop faible ou de trop de déchets), il se forme des pierres. Les calculs rénaux les plus communs se développent dans les petits tubes de drainage dans les reins, mais ils peuvent également se former ailleurs dans les voies urinaires (les uretères ou la vessie).

Grâce à cette brochure, nous voulons vous donner quelques recommandations afin de prévenir les calculs rénaux:

RECOMMANDATIONS

1. Prévenir la déshydratation

Une urine foncée est un signe de déshydratation. Idéalement, l'urine devrait être jaune clair, plus claire qu'une bière blonde. Pour beaucoup de personnes, les 8 verres d'eau recommandés par jour ne sont pas suffisants. Pour réduire le risque de calculs rénaux, on doit essayer de boire au moins 12 verres de liquide par jour (3 litres).

Nous avons pour objectif d'uriner environ 2 litres par jour.

2. Diminution de l'apport en sels

Les adultes devraient maintenir une consommation de sel en dessous de 2300 milligrammes (mg) par jour ou l'équivalent d'une cuillère à café (sel 6g).

Des exemples de nourriture contenant beaucoup de sels sont:

- le salami, le pâté, la viande hachée ou la viande fumée
- la plupart des repas emballés ou préparés
- les chips aux sels (également ceux aux goûts paprika, pickles, etc. ...)
- la plupart des soupes en conserve
- les nouilles préparées ou les accompagnements
- cubes de bouillon
- les aliments à frire
- les aliments contenant d'autres types de sodium, y compris: le bicarbonate de sodium, le phosphate disodique, le glutamate monosodique, la levure chimique, les nitrites et le nitrate de sodium

3. Garder un poids sain

La surcharge pondérale peut surcharger les reins. Il est important de perdre du poids en toute sécurité. Les régimes drastiques et les régimes à base de protéine animale peuvent augmenter le risque de calculs rénaux. Boire de l'eau lors d'un régime est absolument recommandé !

4. Éviter l'alcool et la caféine

L'alcool et la caféine augmentent les déchets dans l'urine par conséquent il y a moins d'eau dans les urines. Cela conduit à une concentration plus élevée de déchets dans l'urine.

L'alcool: éviter d'en boire

Caféine: 400 mg maximum = 4 tasses de café par jour ! Les boissons gazeuses, le chocolat, le thé et les boissons énergisantes peuvent également contenir de la caféine.

5. Éviter les boissons sucrées

Les boissons sucrées contiennent beaucoup de « sirop de maïs » (édulcorant à haute teneur en fructose) ce qui augmente le risque de calculs rénaux.

6. Un apport suffisant en calcium

Alors que l'oxalate de calcium est l'élément le plus commun des calculs rénaux, le calcium dans l'alimentation peut diminuer la formation de pierres. La plupart des produits laitiers sont une bonne source de calcium.

7. Augmenter l'apport en acide citrique

Une urine très acide peut augmenter le risque de calculs rénaux et rendre le passage des calculs plus douloureux. L'acide citrique aide à éliminer les calculs calciques et à limiter leur croissance. Environ 60% des personnes atteintes de calculs rénaux ont une valeur d'acide citrique trop faible.

Les sources d'acide citrique sont:

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

8. Limitez les aliments à haute teneur en acides

Les aliments ayant une teneur élevée en acide:

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

Les aliments à haute teneur en acide ne doivent pas être complètement évités. Ils peuvent être une bonne source de protéines. Si les calculs rénaux sont fréquents, la consommation de ces aliments doit être vérifiée et limitée.

9. La prise de vitamines et de suppléments nutritionnels

Une large gamme de suppléments naturels et de vitamines peuvent aider à réduire le risque de calculs rénaux, notamment:

- le citrate de potassium
- la vitamine B-6: bananes, mangues, soja, avocats et flétan (poissons)
- suppléments de pyridoxine
- l'huile de poisson

LES SYMPTÔMES DES CALCULS RÉNAUX

Les petits calculs rénaux peuvent parfois ne causer aucun symptôme et parfois passer sans trop d'inconfort. Les calculs rénaux de moyennes à plus grosse taille peuvent causer une douleur intense et vive.

Les symptômes commencent généralement dès que les calculs se déplacent dans le système urinaire.

Les pierres qui sont bloquées peuvent provoquer un stockage d'urine, ce qui peut être extrêmement douloureux

Les symptômes généraux des calculs rénaux comprennent:

- une douleur intense et persistante dans le bas du dos
- du sang dans les urines
- vomissements ou nausées, en raison de douleurs intenses
- fièvre et frissons

- urine très désagréable ou étrangement odorante
- urine trouble
- douleur colique dans l'abdomen

TRAITEMENTS ET QUAND DEVEZ-VOUS CONSULTER VOTRE MÉDECIN

Si quelqu'un soupçonne qu'une pierre au rein est la cause d'une douleur ou d'une gêne importante, il est important de consulter un médecin. Bien que la plupart des gens n'aient pas d'effets à long terme sur les calculs rénaux, ils peuvent être très douloureux et nécessiter des examens médicaux.

Dans la plupart des cas, le traitement consiste à augmenter l'apport liquidien et soulager la douleur. Une hospitalisation n'est pas nécessaire seulement pour les petites pierres. Les pierres qui sont trop grandes ou coincées dans les voies urinaires doivent être retirées par voie chirurgicale. La chirurgie peut également être nécessaire si l'urine ou la pierre est infectée.