Les bons gestes pour éviter les calculs urinaires

Compte Test - 2013-07-10 16:48:00 - Vu sur pharmacie.ma

Les calculs urinaires sont constitués, dans 90 % des cas, d'oxalate de calcium qui se forme à partir des éléments apportés par l'alimentation, notamment lorsque les urines sont trop concentrées.

La chose la plus utile à faire est donc de boire beaucoup, mais surtout d'uriner beaucoup. Boire en quantité suffit d'ailleurs à éliminer la moitié des calculs. «Les urgences de Lyon se remplissent, au moment des grands départs d'été, de patients qui voyagent en pleine chaleur et qui, même s'ils ont l'impression de boire, éliminent l'eau surtout par la transpiration, regrette le Pr Fouque. Ils font une colique néphrétique et passent leur première semaine de vacances chez nous...»

La quantité d'eau ingérée chaque jour doit permettre d'éliminer 2 litres d'urine par jour, à répartir le jour et la nuit lorsqu'on est sujet aux calculs. «On utilise des trucs, comme de boire un verre d'eau à chaque fois que la pendule sonne l'heure ainsi qu'un verre au coucher et si on se lève pour faire pipi.» L'eau du robinet est parfaitement adaptée dans tous les cas.

Deuxième point d'attaque: le calcium. Contrairement aux idées reçues, il ne faut surtout pas éliminer le calcium de l'alimentation car son absence favorise les calculs. «Il faut consommer environ 1 g de calcium par jour, soit en buvant de l'eau riche en calcium ou en consommant un peu de produits laitiers.»

La recherche a également montré que l'insuline favorise la sécrétion de calcium. Les aliments sucrés doivent donc être évités et les patients diabétiques doivent adapter leur consommation de calcium.

Le sel entraîne le calcium vers les urines: sa consommation doit donc être limitée à 6 ou 7 g/j.

Les protéines animales sont également mises en cause dans la formation des calculs. Elles favorisent la libération du calcium osseux qui se retrouve dans les calculs calciques ou bien apportent des purines responsables des calculs uriques. «Il faut consommer 1 g de viande ou de poisson par jour et par kg.»

Dernier pilier d'intervention: les fruits et les légumes, qui contiennent de l'eau mais aussi des citrates, lesquels inhibent la formation des calculs.

Toutes les mesures diététiques mises en ½uvre pour éviter les calculs sont favorables à un bon état de santé général, et chacun devrait avoir envie de les suivre pour être en forme. Le médecin sera néanmoins amené à vérifier, par le biais d'analyses de sang et d'urine, que le patient obéit bien à ses recommandations...