

## Recommandations pour une saine alimentation afin de prévenir les calculs rénaux récurrents

Les calculs rénaux sont de petits cristaux durs qui peuvent se former dans vos reins. Ils peuvent se former lorsque vous avez un niveau élevé de calcium, d'oxalate, de phosphate ou d'acide urique dans votre urine.

Il existe différents types de calculs rénaux. Cette ressource présente des renseignements sur les calculs d'oxalate de calcium, de phosphate de calcium et d'acide urique. Les calculs d'oxalate de calcium sont les plus courants. Il est utile de connaître le type de calculs dont vous avez souffert, car les conseils en matière d'alimentation varient légèrement de l'un à l'autre. Si vous êtes incertain, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Plus de la moitié des personnes qui ont souffert de calculs rénaux en développeront d'autres. Ces recommandations vous aideront à réduire votre risque d'en avoir de nouveau.



### Étape par étape

**1. Buvez beaucoup, surtout de l'eau.** C'est la chose **la plus importante** à faire pour réduire votre risque de développer d'autres calculs rénaux.

- Visez à consommer au moins 2,5 à 3 litres (10 à 12 tasses) de liquide chaque jour. Cette quantité devrait produire entre 2 et 2,5 litres d'urine par jour. L'excrétion d'une quantité importante d'urine contribue à prévenir la formation de calculs. Elle permet aussi d'éliminer les petits calculs qui se sont formés avant qu'ils ne grossissent.
- Si vous n'avez pas l'habitude de boire autant, commencez par ajouter un verre par jour à votre consommation habituelle; augmentez progressivement le nombre de verres que vous buvez.
- Vous devriez surtout boire de l'eau. Vous pouvez aussi boire du lait, des boissons enrichies à base de plantes, du thé ou du café.
- Limitez la consommation de boissons sucrées comme les boissons énergétiques, les boissons pour sportifs, les eaux aromatisées, les boissons gazeuses, les thés et les cafés sucrés ainsi que les boissons à saveur de fruits. Ces boissons peuvent accroître le risque de calculs rénaux.

Fr: Lignes directrices pour une saine alimentation afin de prévenir les calculs rénaux récurrents (Healthy Eating Guidelines for Prevention of Recurrent Kidney Stones)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Suivez ces conseils pour boire davantage d'eau :

- Buvez un verre d'eau au réveil.
- Buvez un verre d'eau à chaque repas.
- N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Utilisez une bouteille d'eau pour vous aider à surveiller la quantité d'eau que vous buvez.
- Gardez un pichet d'eau sur le comptoir de votre cuisine ou dans le réfrigérateur quand vous êtes à la maison ou au travail.
- Ajoutez quelques tranches de citron, de lime, de concombre, de melon d'eau ou des feuilles de menthe à votre verre d'eau pour lui donner un goût rafraîchissant.
- Fixez-vous des rappels comme des courriels automatiques ou des messages textes sur votre téléphone intelligent, ou des rappels dans votre calendrier.

**2. Suivez un régime alimentaire équilibré, comme la diète DASH** La diète DASH est riche en légumes, en fruits et en grains entiers. Elle comprend des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, du poisson, de la volaille, des graines et des noix, des haricots, des pois secs et des lentilles. Ce régime alimentaire est à faible teneur en sodium et à haute teneur en potassium et en citrate, ce qui contribue à diminuer le risque de formation de calculs rénaux.

**3. Limitez votre consommation de protéines d'origine animale, dont la viande, le poisson, les fruits de mer, la volaille et les œufs, à un maximum de deux portions de 3 onces (90 grammes) par jour.**

- Les protéines provenant des produits laitiers et des aliments à base de plantes n'augmentent pas le risque de formation de calculs rénaux.
- Choisissez le plus souvent possible des sources de protéines végétales, comme les pois et les haricots secs, les lentilles, le tofu, les noix et les graines.

**4. Limitez la quantité de sel (sodium) que vous consommez à moins de 2 300 mg par jour.**

- Si vous consommez des aliments hautement transformés, faites-le moins souvent ou en petites quantités. Les aliments hautement transformés sont

Fr: Lignes directrices pour une saine alimentation afin de prévenir les calculs rénaux récurrents (Healthy Eating Guidelines for Prevention of Recurrent Kidney Stones)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

la principale source de sodium dans notre alimentation. Ces aliments comprennent :

- les produits de boulangerie commerciaux, comme les pains, les muffins, les biscuits, les desserts, les craquelins et les barres de céréales
  - les plats composés disponibles en épicerie comme la pizza, la lasagne, les plats et les hors-d'œuvre réfrigérés ou congelés, les pommes de terre surgelées et les salades préparées
  - la viande transformée comme les saucisses, les viandes fines, les ailes de poulet, les hamburgers et les boulettes de viande
  - le fromage, les soupes en conserve et en sachet, les sauces et les condiments.
- Vérifiez les étiquettes pour vous aider à choisir des produits à faible teneur en sodium. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique si l'aliment est à faible ou à haute teneur en sodium. Ainsi, 5 % VQ ou moins correspond à « un peu » et 15 % VQ ou plus correspond à « beaucoup ». Vous pouvez aussi l'utiliser pour comparer les produits.
  - Cuisinez plus souvent vos repas à partir d'ingrédients moins transformés qui contiennent peu ou pas de sodium ajouté.
  - Assaisonnez vos aliments sans ajouter de sel. Utilisez des fines herbes, des épices, des assaisonnements, du citron, de la lime, de l'ail, du gingembre ou du poivre.

**5. Comblez vos besoins en calcium.** Pour la plupart des adultes de 19 à 50 ans, la quantité de calcium recommandée quotidiennement est de 1 000 milligrammes. Les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 70 ans ont besoin de 1 200 milligrammes de calcium par jour.

- Consommez des aliments à haute teneur en calcium plutôt que de prendre des suppléments. Les aliments à haute teneur en calcium comprennent :
  - Le lait et les produits laitiers comme le yogourt et le fromage
  - Les boissons enrichies à base de plantes comme la boisson de soya enrichie
  - Le tofu fait avec du sulfate de calcium

- Les poissons mis en conserves avec leurs arêtes comme le saumon et la sardine.
- Si vous devez prendre un supplément pour répondre à vos besoins, faites-le au moment des repas.

**6. Si vous avez souffert de calculs rénaux formés d'oxalate de calcium par le passé, intégrez des aliments riches en calcium lorsque vous consommez des aliments à haute teneur en oxalate.** Cela contribue à réduire l'absorption d'oxalate par votre corps et diminue le risque de formation de calculs rénaux. Les aliments suivants sont à haute teneur en oxalate :

- Les betteraves
- Le thé noir
- Le chocolat noir
- Les noix et les arachides
- La rhubarbe
- Les épinards
- Les fraises
- Le son de blé

**7. Comblez vos besoins en vitamine C par votre alimentation plutôt que par la prise de suppléments.** Un apport supplémentaire de plus de 1 000 mg de vitamine C par jour pourrait augmenter votre risque de formation de calculs rénaux.



### Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Fr: Lignes directrices pour une saine alimentation afin de prévenir les calculs rénaux récurrents (Healthy Eating Guidelines for Prevention of Recurrent Kidney Stones)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

### Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.