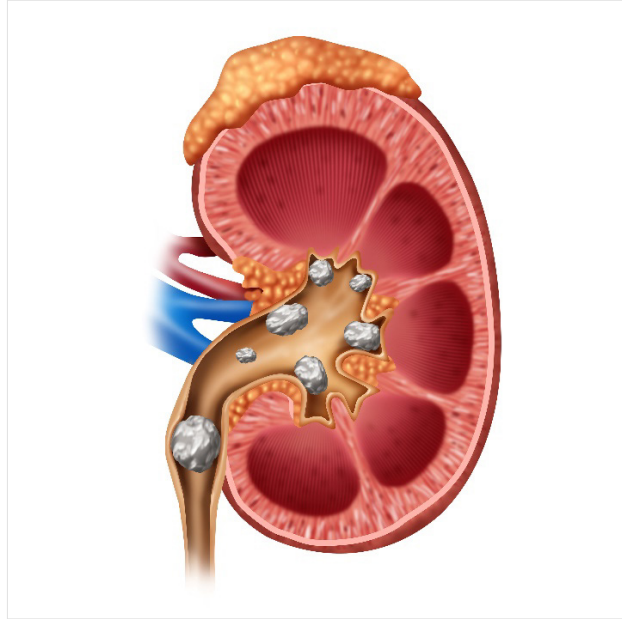


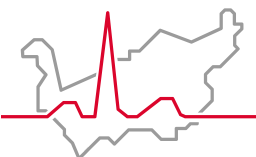
Calculs rénaux

INFORMATIONS ET CONSEILS AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Nutrition et diététique
Centre Hospitalier du Valais Romand

Cette brochure a pour but de vous fournir des informations et conseils pour adopter une hydratation et une alimentation permettant de prévenir une récurrence de calculs rénaux.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

AVERTISSEMENT

Ce document permet de vous rappeler les informations reçues lors de la consultation diététique, mais ne la remplace en aucun cas. La consultation avec le/la diététicien·ne permet d'individualiser les conseils en fonction des besoins.

INTRODUCTION

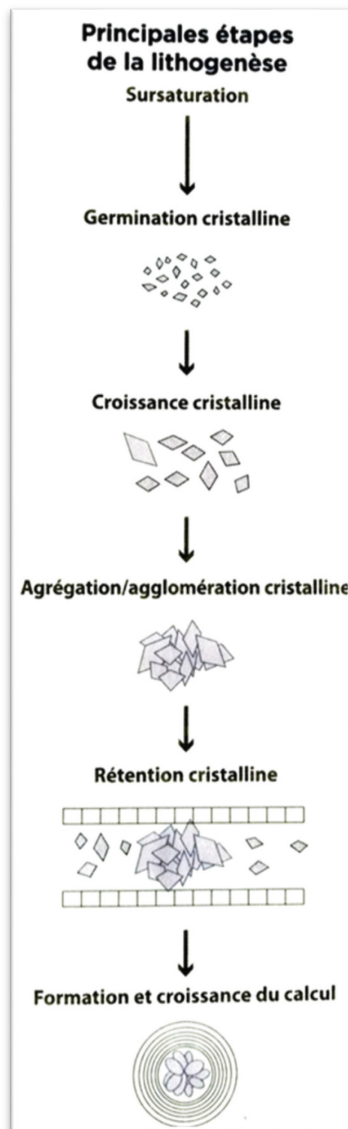
Les lithiases rénales, ou calculs urinaires sont le résultat d'une agglomération de cristaux dans le système urinaire. Grâce à des **facteurs protecteurs**, les cristaux restent de petite taille et sont rapidement éliminés par les urines.

Cependant, lorsque plusieurs **facteurs de risque** sont réunis, la taille des cristaux augmente, ils s'agglomèrent et forment le calcul (lithogénèse) ¹.

Il existe différents types de calculs selon leur composition. Les plus fréquents sont les calculs :

- d'oxalate de calcium
- de phosphate de calcium
- d'acide urique

La colique néphrétique est le terme désignant la douleur vive provoquée par le passage du calcul dans l'un des deux uretères. Au-delà de ces manifestations aiguës douloureuses, une prise en charge inadéquate de la maladie lithiasique peut s'avérer dommageable à long terme pour la fonction rénale.



¹ Tostivint I, Jungers P. Calculs rénaux Les aliments à éviter...ou pas ! Alpen 2019.

STRATÉGIES

L'objectif du suivi nutritionnel est d'équilibrer son alimentation afin de promouvoir les **facteurs protecteurs** et de limiter les **facteurs de risque**.

Plus le diagnostic de la maladie lithiasique sera précis, plus la thérapie nutritionnelle pourra être adaptée. Ainsi, selon le type de calcul que vous présentez, les conseils peuvent varier.

Type(s) de calcul(s):

La prise en charge nutritionnelle est individualisée selon vos besoins et habitudes alimentaires. Il n'y a pas de régime particulier !

Les objectifs spécifiques à traiter sont (*cochez ce qui convient*) :

- Boissons
- Fibres et minéraux
- Protéines
- Sel
- Calcium et oxalates
- Sucres
- Purines

OUTILS PRÉCIEUX POUR UNE PRISE EN CHARGE INDIVIDUALISÉE

Le carnet alimentaire permet de répertorier ce que vous mangez ou buvez durant 3 jours. Plus vous serez précis, plus les conseils pourront l'être en respectant vos habitudes et vos goûts.

La récolte urinaire durant 24h permet également de révéler plusieurs données, notamment concernant vos apports alimentaires et ainsi objectiver vos progrès.

Aussi, le maintien ou l'atteinte d'un bon état nutritionnel reste essentiel. La pratique d'une activité physique quotidienne est recommandée.

HYDRATATION

Combien ?

Ciblez un apport hydrique d'au moins 2.5 litres par jour.

Pourquoi ?

Suffisamment de boissons = dilution et augmentation du volume des urines



Facteur protecteur

Quoi ?

Privilégiez l'eau nature, parfumée, gazeuse, froide, chaude.

Évitez les boissons salées, sucrées, alcoolisées.

Remarques vous concernant : _____

Comment ?

Fractionnez et répartissez les boissons tout au long de la journée et de la nuit.

Instaurez vos routines : _____

Vos Astuces : _____

Mesurez les contenants de votre domicile :



_____ ml



_____ ml



_____ ml



_____ ml

Autres : _____ ml

Pensez à compenser les pertes hydriques lors de températures élevées, d'activité physique engendrant de la transpiration ou encore lors de maladie (fièvre, diarrhées, vomissements).

FRUITS ET LÉGUMES

Combien ?

5 fruits et légumes par jour.

Pourquoi ?

Suffisamment de fruits & légumes
= apports en potassium, citrates, fibres, magnésium



Facteur protecteur

Quoi ?

Varier les fruits, légumes et crudités à chaque repas, idéalement selon la saison.

Comment ?

À tous les repas et en proportion suffisante dans l'assiette, mais aussi, en dessert et/ou en collation.

Vos objectifs

PROTÉINES

Combien ? Votre cible _____ par jour.

Pourquoi ?

Excès de protéines



Facteur de risque

Quoi ?

Protéines animales : viandes, poissons, œufs, produits laitiers.

Protéines végétales : légumineuses, soja, tofu, etc.

Produits enrichis en protéines ou suppléments de protéines (poudres).

*Remarque : Certains aliments sources de protéines (abats, charcuteries, extraits de viande/bouillons, certains poissons tels qu'anchois, sardines, hareng) sont également riches en **purines**. À limiter si vous présentez des calculs d'acide urique.*

Comment ?

Planifiez votre apport journalier en protéines.

Idéalement, répartissez l'apport en protéines parmi les différents repas.

Laissez-vous tenter par de savoureux plats végétariens.

Vos objectifs

SEL

Combien ? Votre cible _____ par jour.

Pourquoi ?

Excès de sel



Facteur de risque

Quoi ?

Le sel ajouté pour la cuisson et/ou l'assaisonnement : sel de table, sel marin, bouillon, aromate, certains mélanges d'épices, etc.

Le sel « caché » dans les aliments : produits de boulangerie, viandes froides, charcuteries, fromages, poissons fumés, aliments en conserve, apéritifs salés, plats pré-cuisinés, etc.

Identifiez vos principales sources de sel : _____

Comment ?

Opérez des choix judicieux et favorisez des alternatives moins salées.

Optez pour une cuisine goûteuse, colorée, parfumée, épicée.

Cuisinez autant que possible vous-même avec des aliments frais et non transformés.

Intéressez-vous aux étiquetages nutritionnels et apprenez à comparer les produits.

Vos objectifs

Blank area for writing objectives.

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Secteur médico-thérapeutique

Service nutrition et diététique

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 94 39

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 94 39

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 603 94 39

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 603 94 39