Mesures hygiéno-diététiques

Éviter la récidive des calculs urinaires : boire, bien manger, se faire suivre

L'essentiel

- Boire suffisamment, surtout de l'eau, est la mesure la plus importante : l'objectif est d'uriner 2 à 2,5 litres par jour.
- Limiter le sel et les excès de protéines animales, mais garder un apport normal en calcium.
- Conserver et faire analyser le calcul : les conseils sont ensuite adaptés à sa composition.

Pourquoi ces mesures ?

Après un premier calcul, le risque de récidive est important. La majorité des calculs sont liés au mode d'alimentation et à un apport en eau insuffisant, en particulier l'excès de sel, de sucres et de protéines animales. Des mesures simples, suivies dans la durée, réduisent nettement ce risque. Votre urologue les adapte ensuite à la composition de votre calcul et à votre bilan.

1. Boire : la mesure numéro un

- Objectif : un volume d'urine d'au moins 2 litres par jour (recommandation de l'AFU), et de 2 à 2,5 litres selon l'EAU. En pratique, cela demande 2,5 à 3 litres de boissons par jour.
- Privilégiez l'eau : du robinet, de source ou minérale peu minéralisée, plutôt plate que gazeuse. Selon le type de calcul, certaines eaux minérales peuvent être conseillées : demandez à votre urologue.
- Répartissez les prises dans la journée : un verre au réveil, un à chaque repas, un entre les repas et un avant le coucher. Un repère simple : des urines claires, jaune pâle.
- Buvez davantage quand il fait chaud, lors d'un sport ou d'une forte transpiration, en cas de fièvre ou de diarrhée (au moins 3 litres dans la journée).
- Vous pouvez ajouter du jus de citron frais à l'eau. Évitez les boissons gazeuses sucrées et les sodas.

2. Le sel : moins de 6 g par jour

- Un excès de sel augmente l'élimination de calcium dans les urines et favorise les calculs.
- Visez moins de 6 g de sel par jour, et même 4 à 5 g si votre urologue vous le conseille.
- Limitez les aliments salés : charcuterie, plats préparés, conserves, fromages, biscuits apéritifs, sauces. Ne resalez pas à table ; utilisez herbes et épices.

3. Le calcium : ne pas le supprimer

- Gardez un apport normal : environ 800 à 1 200 mg par jour, dont au moins la moitié sous forme de produits laitiers (lait, yaourt, fromage).
- Supprimer le calcium alimentaire augmente le risque de calculs d'oxalate de calcium.
- Ne prenez pas de compléments de calcium ou de vitamine D sans avis médical.

4. Les protéines animales : sans excès

- Viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers : un excès acidifie les urines et favorise les calculs. Cela concerne toutes les protéines animales, pas seulement la viande rouge.
- Repère : environ 1 g de protéines par kg de poids et par jour (soit environ 70 g pour 70 kg).
- Pas de régime restrictif : gardez des repas variés et équilibrés.

5. Sucres, calories, fruits et légumes

Limitez les sucres, en particulier les boissons sucrées, et évitez les excès caloriques. Variez l'alimentation et privilégiez fruits et légumes : ils apportent du potassium et du citrate, qui protègent contre les calculs.

Cabinet d'urologie Urovar – SOS Calcul Var Méditerranée
Tél. 04 94 36 77 11 • toulon@urovar.fr • www.soscalcul-var.fr
Hôpital Privé Toulon Saint Jean, 1 avenue Georges Bizet, 83100 Toulon
Soins non programmés et urgences : 8h–19h, 7j/7

Urgence vitale ou signes de gravité : appelez le 15 ou le 112.

Information générale, ne remplace pas une consultation médicale ni les fiches de l'AFU (urofrance.org/espace-grand-public).
Fiche rédigée d'après les fiches patients de l'AFU et les recommandations de l'AFU, de l'EAU et de la HAS. Version novembre 2026.

Prendre rendez-vous
Scannez le QR code

6. Les oxalates : seulement sur avis

Certains calculs sont faits d'oxalate de calcium. Si votre bilan montre un excès d'oxalate dans les urines, votre urologue ou un diététicien peut vous conseiller de limiter certains aliments riches en oxalates (par exemple rhubarbe, épinards, oseille, betterave, chocolat, thé noir fort, fruits à coque). N'en supprimez pas sans avis.

7. Calculs particuliers

- Calculs d'acide urique : des mesures spécifiques vous seront proposées, notamment l'alcalinisation des urines.
- Calculs de cystine (maladie héréditaire rare) : il faut boire plus de 3 litres par jour, avec un traitement adapté.

Le bilan et les traitements de prévention

- Faites analyser le calcul : c'est la base d'une prévention personnalisée.
- Un bilan métabolique (prise de sang et recueil des urines sur 24 heures) est proposé en cas de récidive ou de situation à risque.
- Selon le cas, un traitement de fond peut être prescrit (citrate de potassium, diurétique thiazidique prescrit hors AMM en France, allopurinol). Jamais sans avis médical.
- Un suivi régulier par consultation et imagerie permet de surveiller la formation de nouveaux calculs. Ces mesures se poursuivent toute l'année, sur la durée.

Parlez-en à votre médecin avant de modifier votre eau ou votre alimentation si :

- Vous avez une insuffisance cardiaque, une maladie des reins ou un traitement qui limite vos apports en eau
- Vous êtes enceinte
- Vous suivez un régime médical particulier (diabète, etc.)
- Pendant une colique néphrétique : buvez normalement, boire beaucoup plus ne soulage pas la crise

Cabinet d'urologie Urovar – SOS Calcul Var Méditerranée
Tél. 04 94 36 77 11 • toulon@urovar.fr • www.soscalcul-var.fr
Hôpital Privé Toulon Saint Jean, 1 avenue Georges Bizet, 83100 Toulon
Soins non programmés et urgences : 8h–19h, 7j/7

Urgence vitale ou signes de gravité : appelez le 15 ou le 112.

Information générale, ne remplace pas une consultation médicale ni les fiches de l'AFU (urofrance.org/espace-grand-public).
Fiche rédigée d'après les fiches patients de l'AFU et les recommandations de l'AFU, de l'EAU et de la HAS. Version novembre 2026.

Prendre rendez-vous
Scannez le QR code