

## Les conseils suivants peuvent vous aider à limiter l'évolution de votre lithiase urinaire (calculs uriques) et les épisodes de colique néphrétique :

- Hydratez-vous régulièrement dans la journée. Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- Privilégiez les boissons alcalines comme l'eau de Vichy (certaines eaux riches en sodium peuvent être déconseillées en cas de régime sans sel, parlez-en à votre médecin).
- **Limitez la consommation de :**
  - **Aliments riches en purine** : abats, charcuterie, viande séchée, bouillons ou extraits de viande, les fruits de mer, les poissons gras (sardines, anchois),
  - **Alcool fort, de bières (même sans alcool), de sodas et de jus de fruit,**
  - Sel,
  - Chocolat,
  - Fruits secs,
  - Épinards,
  - Oseille,
  - Rhubarbe,
  - Thé.
- Évitez les excès alimentaires.
- Privilégiez la consommation de fruits et légumes.
- Si besoin est, demandez conseil à votre médecin ou à un diététicien.
- Veillez à avoir une activité physique régulière.

Pour en savoir plus sur la lithiase urinaire et la colique néphrétique, **scannez les QR codes.**



Colique néphrétique  
(Ameli)



Lithiase urinaire -  
Règles hygiéno-  
diététiques