

Les conseils suivants peuvent vous aider à limiter l'évolution de votre lithiase urinaire et les épisodes de colique néphrétique.

- Hydratez-vous régulièrement dans la journée. Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- Limitez votre consommation de :
 - Protéines animales,
 - Sel,
 - Sucre et boissons sucrées,
 - 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