

Diététique & Calculs rénaux

CALCIUM

Les calculs rénaux sont souvent secondaires à un excès de calcium dans l'urine, situation que l'on nomme « **hypercalciurie** ». Le calcium est parfois trop élevé dans l'urine parce qu'il est trop élevé dans le sang (hypercalcémie), parfois parce que les os relarguent trop de calcium (ce qui peut induire un risque d'ostéoporose) parfois parce que les reins laissent fuir le calcium (« tubulopathies »).

Parfois le calcium n'est pas élevé dans l'urine stricto sensu, mais il y a trop peu d'urines (urines foncées) et le calcium se trouve en quantité trop importante et forme des cristaux avec de l'oxalate ou du phosphate. Pour finir, certaines infections urinaires favorisent les calculs de calcium, car elles alcalinisent les urines (urines moins acides) et que certains cristaux de calcium se forment préférentiellement dans cette condition.

En pratique, **dire que l'on a des « calculs de calcium » est peu informatif**. Selon le type de calcul, les causes peuvent aller d'une infection urinaire à un trouble endocrinien. Paradoxalement, certains calculs dits « de calcium » peuvent être liés à un apport insuffisant en calcium alimentaire (calculs de type I, oxalate de calcium monohydraté également appelé whewellite, ou calcul de type I).

Dans tous les cas et peu importe le type de calcul, il est important d'avoir des **apports en calcium comme conformes aux recommandations de la population générale**. Plusieurs études ont montré qu'un apport adéquat en calcium réduit le risque de calculs calciques, et diminue le risque d'ostéoporose.

Quels sont mes besoins en calcium ?

Les besoins en calcium peuvent augmenter dans différentes situations comme lors d'une grossesse, de l'allaitement, de la ménopause,...

Voici les apports calciques recommandés chez l'adulte :

Femmes	Calcium (mg/jour)
19-50 ans	1000
Post-ménopause (51 ans et plus)	1200
Pendant la grossesse/allaitement (14-18 ans)	1300
Pendant la grossesse/allaitement (19-50 ans)	1000

Hommes	Calcium (mg/jour)
19-70 ans	1000
70+ ans	1200

<https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/prevention/nutrition/calcium>

Comment ?

On trouve du calcium dans l'alimentation, certaines eaux riches en calcium et on peut éventuellement y associer du calcium médicamenteux pour les personnes qui n'aiment vraiment pas les produits laitiers où celles qui ont une malabsorption.

Quand ?

Bien répartir les apports calciques tout au long de la journée, et les prendre pendant les repas, pour limiter l'absorption d'oxalate.

Apport par votre alimentation

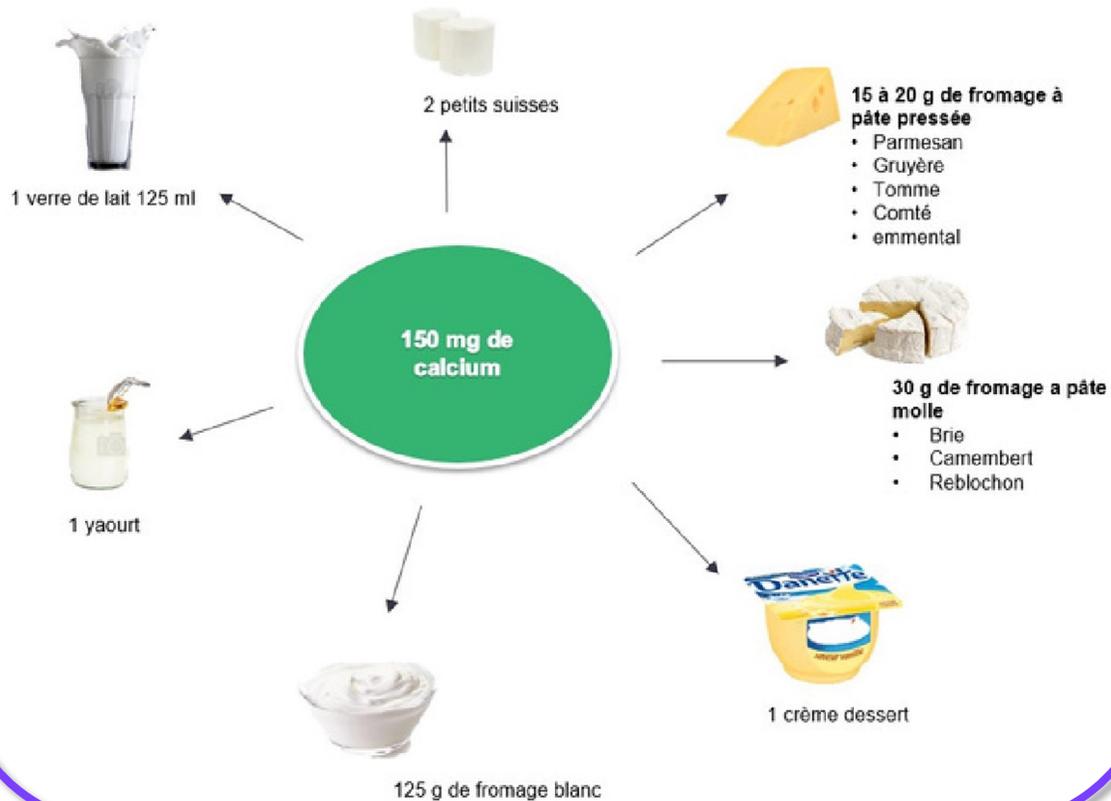
4 fruits et légumes
verts
= 250 mg

Eau du robinet
= 200 mg / 2 L

3 produits laitiers
= 450 à 600 mg

Vous pouvez aller sur le site [Ciqual](#) de l'ANSES qui indique pour 100g d'aliment la quantité en milligramme de calcium correspondant.

Produits laitiers



Autres aliments calciques



* Les boissons ou desserts végétaux ne contiennent pas de calcium, pensez à bien vérifier s'ils sont supplémentés en calcium.

Mangez vous suffisamment de calcium ?

Vous pouvez évaluer vos apports calciques par :

1. Le questionnaire du GRIO
2. L'évaluation par un.e diététicien.ne

Il est important d'avoir des apports calciques couvrant les besoins minimaux recommandés.



The screenshot shows the GRIO website interface. At the top, there is a navigation bar with the GRIO logo, the text 'GROUPE DE RECHERCHE ET D'INFORMATION SUR LES OSTEOPOROSÉS', and buttons for 'Devenir membre' and 'Espace membre'. Below the navigation bar, there are three tabs: 'Le GRIO', 'Espace Grand Public', and 'Informations pour les professionnels'. A search bar is located on the right side of the navigation bar. The main content area features the title 'Calcul des apports calciques quotidiens'. Below the title, there is a paragraph explaining the purpose of the tool: 'Afin de vous permettre de calculer vos apports calciques quotidiens (quantité de calcium apporté chaque jour par votre alimentation), le GRIO met à votre disposition un outil de calcul en ligne :'. Another paragraph states: 'Il s'agit d'un test mis au point par l'équipe scientifique du Centre hospitalier Universitaire d'AMIENS (*). Ce test ne prend que quelques minutes. Son exactitude dépend du soin apporté aux réponses. Vous pourrez en imprimer les résultats.' Below the text, there are two radio buttons for 'Vous êtes de sexe : Féminin Masculin' and a text input field for 'Votre âge : Ans'. A blue button labeled 'Faire le test' is positioned below the age field.

[Cliquez ici pour accéder au site GRIO](#)

Si vous avez une hypercalciurie, il faut **éviter de dépasser la quantité journalière de calcium**, et bien **répartir** celle-ci sur la journée.

En cas d'apports calciques importants sur une période donnée, en particulier si les apports en sel sont également importants (le sel augmente l'excrétion urinaire de calcium), **pensez à bien diluer vos urines** en augmentant vos boissons. La calciurie augmentera dans tous les cas mais dans un plus grand volume d'urine, il y aura moins de risque que le calcium forme des cristaux avec un autre composé !



Retrouvez l'intervention sur la
diététique et les calculs rénaux
sur notre chaîne Youtube

@centrecalipso