

1. Vérifier que le recueil est **complet**

Diviser votre créatinine urinaire par votre poids :

Exemple : Créatininurie 10 mmol/jour, poids 70 kg : $10/70 = 0,14$ mmol/kg/jour.

Le recueil semble complet pour une femme mais incomplet pour un homme.

Si le recueil est incomplet ou surestimé : les autres analyses deviennent moins interprétables, il faudra peut être réaliser un nouveau recueil après avis de votre médecin. L'interprétation est parfois difficile en cas de poids inférieur à 50 kg ou supérieur à 90 kg.

Créatinine urinaire (ou créatininurie)

Normes :

0,13 à 0,17 mmol/kg/jour chez la femme

0,17 à 0,21 mmol/kg/jour chez l'homme



2. Vérifier qu'il n'y a pas trop de **calcium** dans les urines

Plus le calcium urinaire est élevé plus il y a des risques de calculs rénaux.

Les normes sont indicatives, mais dépendent également de votre poids.

Diviser la valeur de calcium urinaire par votre poids :

Exemple : Calciurie 10 mmol/j, poids 60 kg : $10/60 = 0,16$ mmol/kg/j ($> 0,1$ mmol/kg/j donc trop élevée !)

Calcium urinaire (ou calciurie)

Normes :

< 6,25 mmol/j chez la femme

< 7,5 mmol/j chez l'homme

mais aussi < 0,1 mmol/kg/jour



3. Vérifier que sa **consommation de sel** n'est pas trop importante

Plus on consomme du sel, plus la calciurie augmente.

Les apports sodés sont estimés en divisant la valeur de sodium urinaire par 17.

Exemple : Natriurèse 170 mmol/j : $170/17 = 10$ g de sel consommés par jour (apports trop élevés !)

Sodium urinaire (ou natriurèse)

Objectif :

< 6-8 g/jour



4. Vérifier que sa **consommation de protéines** n'est pas trop importante

Plus on consomme de protéines (viandes, poisson, œufs...), plus la calciurie et l'oxalurie augmentent.

Les apports en protéines sont estimés en multipliant l'urée urinaire par 0,21. Résultat à diviser par votre poids.

Exemple : urée urinaire 480 mmol/j, poids 85kg : $480 \times 0,21 = 101$ g/j soit $101/85 = 1,2$ g/kg/j (apports trop élevés !)

A noter, cette analyse n'étant pas remboursée en ville, elle n'est donc pas systématiquement réalisée.

Urée urinaire

Normes :

1 g/kg/jour

