

## 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 complications rénales (calculs rénaux, néphrocalcinose).

Plus la dose de Un Alfa/Calcium que vous prenez est élevée, plus le calcium urinaire risque d'augmenter.

*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 !)*

*On peut tolérer une calciurie au dessus des normes en l'absence de complications rénales.*

## 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 augmente.

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**

