

# Calculs d'OXALATE (Type I, oxalate de calcium monohydraté, whewellite)

## ⚠️ TROIS FACTEURS DE RISQUE

### 1) Urines concentrées

Urines foncées  
Volume insuffisant

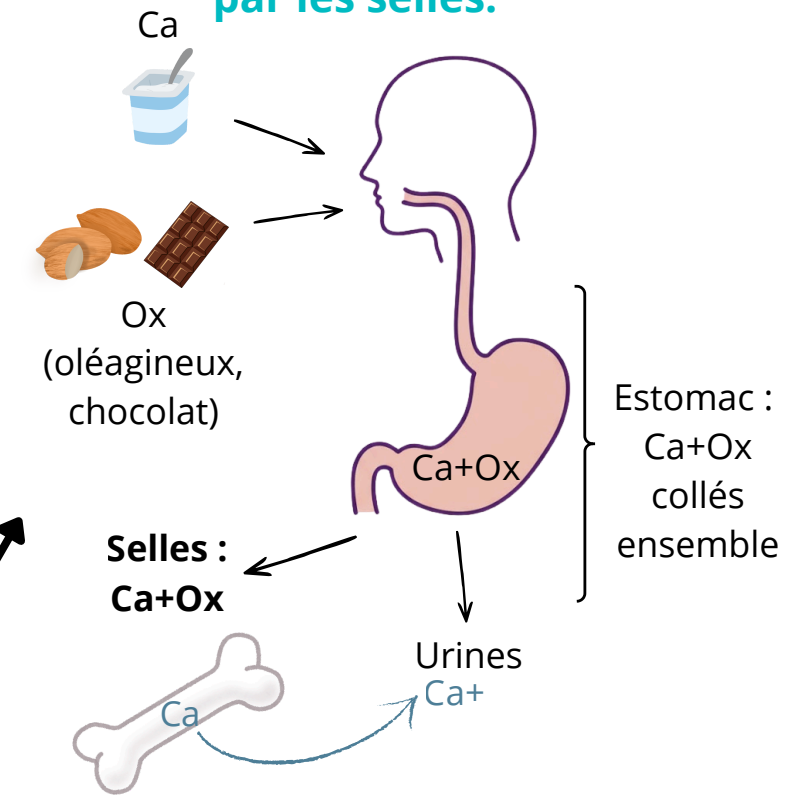
### 2) Augmentation de l'oxalate

Excès alimentaire (ex : chocolat, noix...)  
Malabsorptions, pathologies digestives  
*Hyperoxalurie primitive (rare)*

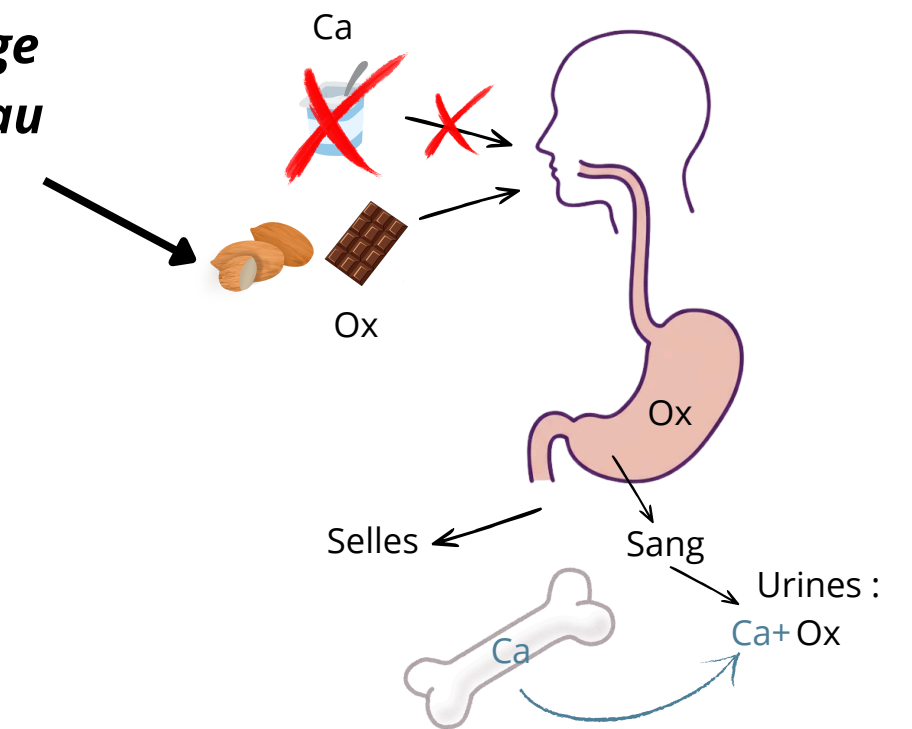
### 3) Apports calciques faibles

Manque de calcium alimentaire

L'apport calcique piège l'oxalate dans le tube digestif et favorise son élimination par les selles.



En l'absence d'apport calcique, l'oxalate passe dans les urines et combiné au calcium osseux, conduit à la formation de calculs rénaux.



## ✓ CONDUITE À TENIR

### HYDRATATION (Dilution)

- Objectif : **Urines claires toute la journée**
- Volume cible selon l'intensité des calculs
- Privilégier l'eau
- S'hydrater en particulier l'été ou lors d'une activité physique

### ALIMENTS (Oxalate)

- Cf livret diététique
- En particulier **oléagineux et chocolat**
- ± préinfuser le thé
- Eviter les compléments alimentaires de Vitamine C

### CALCIUM (Chelation)

- Objectif : **1 produit laitier à chaque repas** (ou au moment du carré de chocolat noir !)
- **Le calcium alimentaire protège en piégeant l'oxalate au niveau du système digestif**