

# Comment s'hydrater lorsqu'on a des calculs rénaux ?

## POURQUOI S'HYDRATER ?

*“La soif, cela ne s'invente pas, mais pour limiter le risque que les cristaux se forment et s'agglomèrent, il faut diluer les urines.”*

1) Les calculs se forment quand l'urine est trop **concentrée**.

2) Boire permet de **diluer les substances** pourvoyeuses de calculs rénaux.

3) L'objectif est de **réduire la saturation de cristaux** dans l'urine : sans diminuer leur quantité, bien s'hydrater va éviter qu'ils s'agglomèrent.

*Répartir l'hydratation sur 24 heures : boire de grandes quantités d'un coup est moins efficace que de boire régulièrement dans la journée.*



**OBJECTIF : Urines claires tout au long des 24 heures**

## Comment ?



1. Stimulus visuel : avoir une gourde avec soi (sur son bureau, dans son sac)



2. Stimulus auditif : mettre un rappel sur son téléphone, gourde connectée



3. Rituel : créer une habitude

- Temporelle : prévoir une boisson à des moments fixes de la journée (au goûter, le soir, etc.)
- Gestuelle : Je vais uriner = je bois  
Je me lave les dents = je bois  
Je mange = je bois

## En pratique :

- **Viser des urines claires tout au long de la journée en les répartissant bien**
- **Boire davantage en cas de fortes chaleurs ou d'activité physique**
- **Le volume d'urine cible dépend de votre pathologie et de vos résultats biologiques**