

ÉVITEZ LES CALCULS RÉNAUX, SINON... BON COURAGE !

SANTÉ 25 avr 2022 | 4 minutes

Home > Santé > Évitez les calculs rénaux, sinon... bon courage !

Ca fait un mal de chien ! Chaque année 2 millions de Français secrètent de petites "pierres" qui se retrouvent coincées dans l'appareil urinaire. Parfois seule la chirurgie soulage cette douleur extrême. On pourrait pourtant prévenir l'apparition des calculs en buvant 2 litres par jour et en réduisant certains aliments comme le chocolat, la viande ou la bière. Les conseils du docteur Julie Moussi, néphrologue à l'Hôpital Saint-Joseph à Marseille.

Pourquoi les calculs rénaux sont-ils la hantise de tous ceux qui ont déjà eu ce souci ?

Dr Julie Moussi : Parce que c'est très douloureux. C'est une douleur que l'on compare avec les contractions utérines, lors des accouchements, des douleurs qui ne sont calmées quasiment par rien. Les patients qui ont eu une colique néphrétique se souviennent de leurs douleurs à vie. Ce sont surtout des hommes, donc un peu plus fragiles peut-être (sourire), et qui ont une grande peur de la récurrence.

Combien de personnes sont-elles concernées chaque année en France ?

On dit qu'une personne sur dix va être au cours de sa vie touchée par les calculs. Cela représente deux millions de personnes en France actuellement. Pas toutes ne sont traitées ou étudiées par des médecins, puisque lorsqu'on fait une colique néphrétique, on a mal ce jour-là, on n'est pas pris en charge, on élimine spontanément le calcul et, parfois, malheureusement il n'y a pas de suivi, on ne les voit pas toutes en consultation.

GARE AU CHOCOLAT, À LA VIANDE, AUX OEUFS ET À LA BIÈRE

Comment se forment les calculs ?

Ils se forment par un phénomène pathologique complexe relevant de plusieurs événements physico-chimiques et d'un terrain favorisant. Déjà le terrain, c'est souvent quelqu'un qui mange mal, qui mange trop et qui ne boit pas assez. Le calcul est un agglomérat de cristaux qui est lié par une matière organique. Il y a une substance dans nos urines, qui va être en concentration un peu trop importante, ce qu'on appelle la sursaturation urinaire, et cela va favoriser la nucléation de ces substances qui vont former les cristaux, qui vont grossir et former les calculs.

Quels sont les aliments pouvant favoriser la survenue de calculs ?

Cela dépend de la nature du calcul. Mais ce sont des patients qui mangent trop salé, trop de protéines animales – que ce soit viande, poisson ou oeufs – il y a souvent aussi beaucoup d'aliments riches en oxalate, particulièrement le chocolat, les céréales, les fruits secs, la bière. Pour d'autres calculs, c'est de l'acide urique et donc là ce sont des patients très carnivores, consommant plutôt des abats. C'est une alimentation industrielle, riche, qui est notre problème de santé publique à l'heure actuelle. Tout ça est souvent accompagné d'une alimentation pauvre en fibres qui, elles, sont plutôt là pour protéger et créer des substances qui empêchent la formation des calculs, et dans un contexte là encore de boissons insuffisantes.

BOIRE PLUS DE DEUX LITRES PAR JOUR, PAS TROP DE THÉ NI DE CAFÉ

ON DOIT DONC BOIRE DE L'EAU, DU THÉ, DES JUS DE FRUITS ? EN QUELLE QUANTITÉ ?

On dit qu'il faut boire au-delà de deux litres par jour pour essayer d'avoir une diurèse, c'est-à-dire une quantité d'urine, au-delà de deux litres par jour. Les boissons peuvent être de l'eau simple. Certaines eaux minérales sont contre-indiquées parce que riches en calcium ou en sels. L'eau du robinet, ça marche très bien. Il faut éviter parfois de boire trop de thé ou de café parce que c'est riche en oxalate, mais en gros je dirais que plus on boit, et tant pis le type de liquide, plus cela favorise la dilution des urines.

Sauf la bière...

Sauf la bière, et les sodas qui sont riches en phosphates.

Les calculs peuvent-ils être révélateurs d'un dysfonctionnement des reins ?

Oui, quelques pathologies rénales peuvent être découvertes par le biais des calculs, comme la sarcoïdose, le syndrome de gougerot-sjögren, et même la polykystose autosomique dominante, qui se présentent parfois par des lithiases rénales. Il y a aussi des anomalies génétiques procuratrices de calculs mais souvent chez des patients plus jeunes et qui doivent alors alerter les médecins. Elles peuvent être révélatrices d'un dysfonctionnement rénal mais elles peuvent être également la cause d'une insuffisance rénale. Cela représente quand même 2 à 3% des causes d'insuffisance rénale terminale.



LES HOMMES PLUS NOMBREUX, SURTOUT CEUX QUI MANGENT TROP

Donc ces calculs peuvent être associés à des maladies plus graves ?

Quand on fait à un âge raisonnable, vers les 30 – 40 ans, la première crise de colique néphrétique, il est important que le médecin généraliste fasse un premier bilan de débrouillage pour vérifier qu'il n'y a pas des troubles métaboliques évocateurs. Mais il faut surtout voir un spécialiste s'il y a des récurrences, car on peut aller plus loin dans les bilans, vérifier qu'il n'y a pas de maladie sous-jacente, et puis donner les bons conseils diététiques et parfois des traitements spécifiques; d'autant plus si ça arrive jeune, puisqu'il y a des maladies génétiques qui peuvent être découvertes plus tôt.

Quels sont les publics concernés. Y a-t-il un profil type de la personne qui va faire des calculs ?

La plupart du temps, ça apparaît entre 35 et 40 ans, ce sont souvent des hommes. Il y a 50% de plus d'hommes que de femmes qui font des lithiases, probablement en raison de leur hygiène de vie et alimentaire, des hommes qui mangent énormément au restaurant, des chauffeurs routiers, des gens qui ne boivent pas, tout ce qui favorise la mauvaise hygiène de vie.

Quels sont les traitements ? Est-ce forcément l'intervention chirurgicale ?

Non. Le premier traitement est celui de la douleur, de la crise, avec des anti-inflammatoires stéroïdiens, des antispasmodiques pour calmer le patient. On diminue alors la boisson qui augmente la douleur du fait de la dilatation des voies urinaires, et cela peut passer très bien comme ça, à la maison, avec l'élimination du calcul qui se fait spontanément. En revanche, parfois, le calcul ne s'en va pas tout seul et là on a besoin de traitements urologiques, que ce soit par une lithotripsie extracorporelle radiologique ou alors vraiment chirurgicale, par urétéroscopie ou néphrolithotomie percutanée.

33% DES COLIQUES NÉPHRÉTIQUES SONT HÉRÉDITAIRES

Peut-on échapper aux calculs avec une bonne hygiène de vie ?

On ne peut pas dire qu'on n'aura pas de coliques néphrétiques si on a une bonne hygiène de vie, mais ça peut diminuer les risques. Et surtout éviter par la suite d'avoir des récurrences.

Existe-t-il des risques génétiques ?

Oui, un tiers des coliques néphrétiques sont héréditaires, le plus souvent ce sont des lithiases simples. Mais des maladies génétiques peuvent faire apparaître des crises de coliques néphrétiques précocement, jeune, avec des atteintes assez sévères au niveau rénal. Elles sont importantes à ne pas méconnaître puisqu'il y a des traitements spécifiques