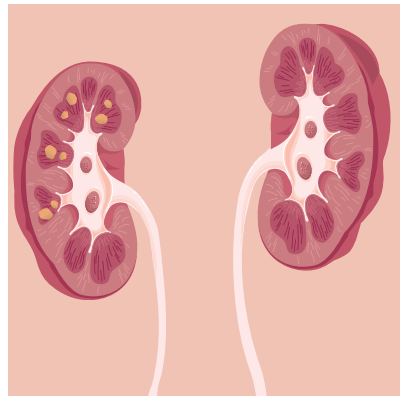


# Les pierres aux reins (calculs rénaux)



**Vous avez une pierre au rein. Cette fiche vous explique ce que c'est, comment cela se traite et comment empêcher qu'il s'en forme de nouvelles.**

## Qu'est-ce qu'une pierre au rein ?

Le corps produit de nombreux déchets, qui sont éliminés, entre autres, dans l'urine. En général, tous les déchets présents dans l'urine sont dissous. Ils ont donc une forme liquide.

Quand il y en a trop, les déchets ne sont pas dissous complètement. Ils forment alors de petits cristaux solides. Parfois, ces cristaux peuvent se coller les uns aux autres et former ce qu'on appelle une **pierre au rein** ou calcul rénal (lithiase rénale).

## Quels sont les symptômes ?

Les petites pierres aux reins passent inaperçues. Mais si elles sont trop grosses, elles peuvent bloquer les tubes qui évacuent l'urine des reins vers la vessie (les uretères). Cela peut causer de très fortes douleurs appelées « coliques néphrétiques ». Ce problème doit être traité en urgence.

## Quelles sont les causes ?

C'est un problème assez fréquent. Au Canada, environ 1 personne sur 10 aura une pierre au rein au cours de sa vie. Ce problème est plus fréquent chez l'homme que chez la femme. Si vos parents ont déjà eu des pierres aux reins, vous avez plus de risque d'en avoir.

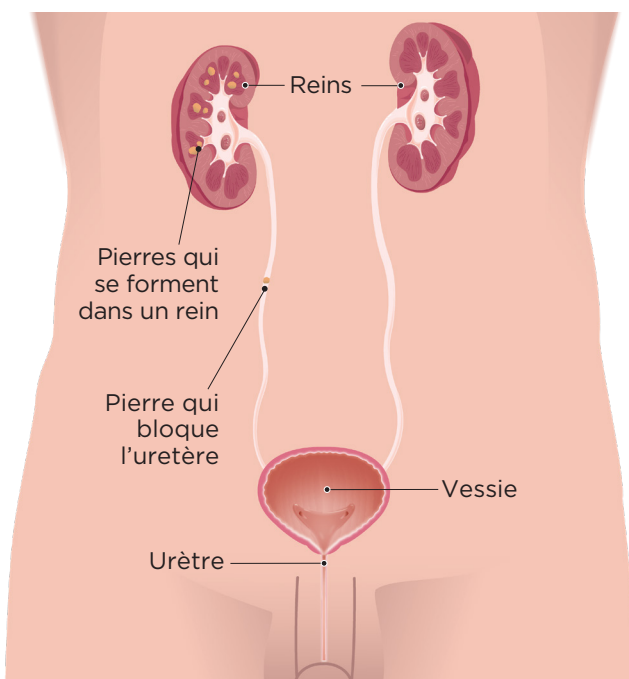
Ce problème peut être causé par une urine qui est trop concentrée en raison de :

- Un manque de liquide dans l'alimentation
- Une transpiration abondante
- Une diarrhée chronique

Il peut aussi être causé par la trop grande quantité dans l'urine de certaines substances (ex. : oxalate, phosphate, sodium), parce que :

- ce que vous mangez en contient trop
- votre corps en produit trop
- vos intestins et vos reins ne les filtrent plus comme avant

### Les pierres aux reins



## Quels tests ou examens vais-je passer ?

Pour savoir si vous avez une pierre au rein, on vous fait passer une radiographie. C'est un examen qui utilise des rayons X pour voir à l'intérieur de votre corps.

Il est parfois nécessaire de faire d'autres examens (ex. : échographie, scan) pour connaître la taille et l'endroit exact des pierres.



Une pierre de plus de 10 mm bloque l'uretère.

On peut aussi vous faire des prises de sang pour surveiller l'état de vos reins.

Selon la fréquence à laquelle vous avez des pierres au rein, votre médecin peut demander un test pour trouver la cause du problème. Ce test demande de recueillir, dans un contenant, toutes vos urines pendant 24 heures. Voir la fiche santé [Test d'urine - Collecte de 24 heures.](#)

## Comment traite-t-on une pierre au rein ?

En général, les pierres de moins de 4 mm passent dans l'urine sans aide. Parfois, il faut un traitement pour soulager la douleur ou parce que la pierre bloque le passage de l'urine.

Voici les principaux traitements.

> **Cassage de la pierre (lithotripsie par ondes de choc).** À l'aide d'un appareil posé sur votre peau, près du rein, on crée des vibrations appelées ondes de choc. Celles-ci brisent la pierre en petits morceaux, qui passeront facilement dans l'urine.

> **Retrait de la pierre par les voies naturelles (urétéroscopie).** Pour cette opération, on vous endort (anesthésie générale) ou on rend votre corps insensible du milieu du ventre jusqu'aux orteils (anesthésie rachidienne). Ensuite, on insère un instrument dans le canal par lequel l'urine sort de la vessie (urètre). On peut alors remonter jusqu'à la pierre, puis la retirer ou la briser avec un laser, s'il y a lieu.

> **Retrait de la pierre par le rein (néphrolithotomie percutanée).** Pour cette opération, on vous endort (anesthésie). Ensuite, on fait une petite coupure sur le ventre ou dans le dos pour avoir accès au rein et retirer la pierre. Cela se fait dans les cas de pierres plus grosses que 2 centimètres.

## Comment éviter les nouvelles pierres ?

Cela peut se faire en changeant votre alimentation. Selon votre cas, on vous donnera certains des conseils suivants.

> **Buvez beaucoup de liquides.** C'est la principale façon de prévenir les pierres.

Sauf avis contraire de votre médecin, buvez 3 litres par jour. Prenez-les en petites quantités réparties dans la journée.

Plus de la moitié du liquide bu devrait être de l'eau.

Buvez davantage quand vous transpirez, qu'il fait chaud ou que vous avez la diarrhée.



### ATTENTION

Manger moins de calcium ne prévient pas les calculs de calcium. C'est le sel qu'il faut surveiller : quand on en mange trop, cela peut pousser les reins à rejeter beaucoup de calcium dans l'urine.

Le calcium est un nutriment important. Continuez d'en manger! Toutefois, prenez des suppléments de calcium **SEULEMENT** si votre médecin vous en prescrit. Si c'est le cas, prenez-les avec un repas.

> **Diminuez le sel dans votre alimentation.**

On vous conseille de :

- ne pas mettre de salière sur la table
- ajouter le moins de sel possible dans la cuisson. Essayez d'autres assaisonnements (ex. : ail, jus de citron, herbes)
- éviter les aliments trop salés (ex. : grignotines, marinades, soupes et sauces du commerce, charcuteries, mets surgelés, préparations de fromage)
- rechercher les produits avec la mention « faible en sodium »
- éviter la restauration rapide

> **Évitez les aliments riches en oxalate.** C'est un sel minéral qu'on trouve dans certains fruits et légumes (ex. : épinard, rhubarbe, céleri, betterave, fraise), mais aussi dans des aliments comme le beurre d'arachide, le chocolat (cacao), le cola, le son de blé et le soja.

> **Mangez moins de protéines animales.** Une alimentation riche en viande rouge, en volaille et en poisson augmente le risque de formation de pierres. Essayez de ne pas dépasser 250 g (8 oz) par jour.

Préférez des substituts de viande : haricots rouges, noirs ou blancs, lentilles, fromage, oeufs, tofu, purée de pois chiche (houmous).



> **Mangez beaucoup de fruits et légumes (sauf ceux qui sont riches en oxalate).** Ils contiennent beaucoup de citrate, qui aide à prévenir les pierres aux reins. Toutefois, évitez ceux en conserve, car ils ont beaucoup de sel. Consommez plutôt des fruits frais ou surgelés.

L'idéal est de garder ces habitudes sur le long terme. Visez un poids santé. Un surplus de poids augmente le risque de pierres aux reins. Si vous continuez d'avoir des pierres aux reins, parlez-en à votre médecin. Dans certains cas, des médicaments peuvent être prescrits.

### Quel sera mon suivi?

Si votre médecin veut surveiller la formation de nouvelles pierres, il vous fera sans doute passer un examen d'imagerie (radiographie, échographie ou scan) chaque année. Parfois, selon le cas, le suivi peut être plus serré.



Il y a une clinique spécialisée dans ce type de problème au CHUM (Clinique de lithiase). Si vous avez des pierres au rein à répétition, votre médecin peut vous y envoyer.

## Quoi faire si je dois annuler ou déplacer mon rendez-vous?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM.

> 514 890-8051



## À qui parler pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Pour toute question liée à votre santé, vous pouvez appeler une infirmière du Centre d'appels du CHUM :

> 514 890-8086

Ce service d'aide est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de votre appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



## RESSOURCES UTILES

Association des urologues du Canada :  
> [cua.org](http://cua.org)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



## BLOC-NOTES



### Questions




### Personnes-ressources et contacts


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)