UCP

URGENCE CALCUL PARIS

SPORT & CALCULS URINAIRES

Le sport est bénéfique...
mais certaines habitudes
peuvent augmenter le risque
de calculs urinaires.

Découvrez les bons réflexes à adopter.



UCP

URGENCE CALCUL PARIS

POURQUOI LE RISQUE AUGMENTE-T-IL CHEZ CERTAINS SPORTIFS ?

Lors d'efforts prolongés :

- Transpiration importante
- Diminution du volume urinaire
- Concentration des cristaux dans les urines
- Pertes hydriques répétées sans compensation suffisante

Résultat : un terrain plus favorable à la formation des calculs.

UCP

URGENCE CALCUL PARIS

HYDRATATION :

VOTRE MEILLEURE PROTECTION

Objectif :

Produire plus de **2 à 2,5 L** d'urine par jour.



Les bons réflexes :

- Boire avant l'effort
- Boire pendant l'effort
- Boire après l'effort
- Augmenter les apports lors des fortes chaleurs

Astuce : des urines claires sont généralement le signe d'une bonne hydratation.

UCP

URGENCE CALCUL PARIS

LE CALCIUM :
UN ALLIÉ, PAS UN ENNEMI



Idée reçue :

"J'ai des calculs,
je dois éviter le calcium."

✕ FAUX

- Conserver un apport alimentaire normal
- 1 000 à 1 200 mg par jour
- Le consommer au cours des repas



UCP

URGENCE CALCUL PARIS

LES ERREURS FRÉQUENTES CHEZ LES SPORTIFS

- ✗ L'excès de protéines
- ✗ Les collations très salées
- ✗ Certaines supplémentations excessives
- ✗ Les fortes doses de vitamine C
- ✗ La déshydratation volontaire pour perdre du poids

UCP

URGENCE CALCUL PARIS

LES 5 RÈGLES D'OR
POUR PRÉVENIR LES CALCULS

1. Boire davantage lors des entrainements
2. Garder un apport normal en calcium
3. Limiter le sel
4. Éviter les excès protéiques
5. Manger des fruits et légumes chaque jour

Prévenir vaut mieux que récidiver.

Pour les patients ayant déjà présenté un calcul, ces mesures réduisent significativement le risque de récidive à long terme.