



## Protocole d'alcalinisation des urines en vue du recueil de spermatozoïdes dans les urines

### Les 48h précédant le recueil :

- Matin, midi et soir, boire un verre d'eau dans lequel auront été dilués 5 g (soit l'équivalent d'une cuillère à café) de bicarbonate de sodium.

Remarque : le bicarbonate de sodium est en vente en pharmacie sans ordonnance.

- Boire abondamment de l'eau (environ 1 à 1,5L sur l'ensemble de la journée).

### Le jour du recueil :

- Uriner au réveil.

- Boire à nouveau un verre d'eau avec 5 g de bicarbonate de sodium.

## Conseils diététiques à respecter

Vous devez respecter quelques règles alimentaires afin de potentialiser le traitement alcalinisant.

### Aliments À ÉVITER (pouvoir acidifiant) :

- Viandes
- Poissons
- Charcuteries
- Fromages
- Céréales complètes ou raffinées
- Boissons alcoolisées (bière, vin, champagne...)

### Aliments À FAVORISER (pouvoir alcalinisant) :

- Légumes : en particulier carotte, épinard et pommes de terre
- Fruits oléagineux : amandes, noix de cajou
- Fruits secs
- Fruits : banane, poire, pomme, abricot, orange, citron
- Lait
- Eaux gazeuses (eau de Vichy Célestin +++)