

# ADAPTER SON ALIMENTATION AVANT UNE COLOSCOPIE



## POURQUOI RÉALISER UNE COLOSCOPIE ? QUELLES INDICATIONS ?

La coloscopie peut vous être proposée :

- ➔ En cas de symptômes digestifs isolés telles que les douleurs abdominales, la diarrhée et / ou la constipation.
- ➔ En présence de rectorragies chroniques ou aiguës et abondantes.
- ➔ En cas d'endocardite.
- ➔ En cas de diverticulose colique symptomatique.
- ➔ Pour la surveillance des MICI.
- ➔ Si il est nécessaire de réaliser une biopsie colique et iléale.

## PRÉPARER SON INTESTIN À LA COLOSCOPIE

La préparation pour l'examen est astreignante mais elle est indispensable pour un examen de qualité. Cette préparation comporte 2 parties : un régime, puis le lavage intestinal.

Le régime sans résidu doit être appliqué durant les 4 jours qui précèdent l'examen. L'objectif du

## QU'EST-CE QU'UNE COLOSCOPIE ?

La coloscopie est un examen réalisé le plus souvent sous anesthésie générale, par un médecin spécialiste de l'exploration digestive endoscopique (gastroentérologue). Le médecin introduit l'endoscope par l'anus et commence son exploration. De l'air est insufflé dans l'intestin afin de déplier sa paroi et d'en explorer chaque centimètre carré. L'endoscope possède une source lumineuse, une mini camera connectée à un écran vidéo, un canal d'insufflation, un canal d'aspiration et un canal pour y passer des instruments.

La coloscopie est performante et fiable... à condition que le colon ait été préalablement nettoyé au moyen d'une purge. Une préparation de bonne qualité est le gage d'un bon examen. En 2007, 5% des coloscopies effectuées en France n'ont pas une préparation satisfaisante.

régime sans résidu est de limiter les aliments qui augmentent le volume des selles. Il existe 2 sortes de régimes sans résidu : le régime sans résidu large et le régime sans résidu strict (sans lactose), votre médecin vous prescrira celui qu'il a pour habitude de pratiquer pour pouvoir réaliser l'examen dans des conditions satisfaisantes.

## LE RÉGIME SANS RÉSIDU PRATIQUÉ HABITUELLEMENT CONSISTE À SUPPRIMER :

- ➔ Tous les légumes crus ou cuits
- ➔ Tous les fruits crus ou cuits
- ➔ Toutes les céréales complètes et leurs dérivés
- ➔ Le son et tous les produits enrichis en son
- ➔ Tous les fruits secs et oléagineux

## A maintenir dans votre alimentation :

Groupe d'aliments	Aliments autorisés	Remarques
<b>Lait et produits laitiers</b>	Laitages (yaourt) et fromages à pâte dure (gruyère emmental) et molle (bris, camembert, maroilles, ...) Lait dé lactosé	
<b>Viande, Poisson, Œufs</b>	Viandes peu grasses, charcuteries maigres type jambon cuit ou viande séchée Tous les poissons Les œufs sous toutes leurs formes.	Les crustacés, même décortiqués, sont à éviter.
<b>Céréales et équivalents</b>	Pommes de terre, patate douce. Riz blanc, pâtes, semoule, farines blanches, millet, maïzena, tapioca, pain blanc, pain de mie, pain viennois, biscottes, polenta...	Les frites sont à éviter. Les féculents, céréales et pommes de terre sont à consommer quand ils viennent d'être cuits (une fois refroidis, il y a formation d'amidon résistant, qui sont des fibres). Les riz précuits, les pâtes minute et l'Ebly ne devront pas être consommés
<b>Matières grasses</b>	Beurre, huiles, crème fraîche	Limiter la quantité. Ne pas faire de friture
<b>Produits sucrés</b>	Gelées de fruits, miel, caramel, chocolat, bonbons, glaces sans fruits, sorbets à base de sirop, meringues, biscuits, pâtisseries sans fruit.	Ne pas consommer de confiture. Le chocolat sera au lait ou noir, nature Les biscuits ne contiendront pas de fruits oléagineux (noisettes, amandes...) ou fruits secs ( figues, raisins secs....).
<b>Boissons</b>	Toutes eaux : eau plate, café et thé légers, tisanes, jus de fruits passés, jus de fruits en bouteille sans pulpe, sirop de fruit, sodas, bouillon de légumes passés au tamis.	

### Pour améliorer le goût de certains plats, il est possible d'utiliser, sans en abuser :

- ➔ Des épices en poudre douce: curry, paprika, cannelle, cumin, ...
- ➔ De la sauce tomate passée sans pépin ni peau
- ➔ Du beurre ou du fromage râpé

## QUE FAIRE LE JOUR DE L'EXAMEN ?

- ➔ Ne rien boire, ni manger 4 à 5h avant l'examen (s'il se réalise sous anesthésie générale)
- ➔ Ne pas fumer

## CE QUE FAIT L'afa :

### A voir

<https://www.afa.asso.fr/article/mediatheque/fiches-thematiques/nutrition.html>

Vous y trouverez des rubriques telles que « Manger en poussée», « Bien se nourrir en rémission » et des recettes à télécharger.

### Les services

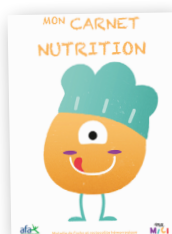
➔ **La permanence diététique** du mardi de 14h à 18h par une diététicienne nutritionniste experte aux MICI au 01 42 00 00 40 ou [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

Elle oriente si besoin vers un diététicien du réseau afa proche de chez vous et formé à la prise en charge diététique des MICI (liste des diététiciens disponible sur le site de l'afa).



**Le livre** « Manger avec une MICI » avec des conseils, des questions / réponses, des recettes... A commander sur le site de l'afa (boutique).

<https://www.afa.asso.fr/boutique/nos-produits.html>



**Le carnet de nutrition Ma MICI** pour les enfants, les adolescents et leurs parents propose des conseils pour assurer un apport nutritif adéquat et des recettes pour réaliser des repas diversifiés.

A commander sur le site de l'afa (boutique) ou à consulter dans la médiathèque

<https://www.afa.asso.fr/article/mediatheque/fiches-thematiques/nutrition.html>



MICI Connect : la plateforme d'accompagnement et d'échange de l'afa vous propose de créer, consulter et compléter votre carnet de santé , mais aussi surveiller votre maladie, tenir à jour votre agenda, vos documents de santé, etc.

[www.miciconnect.com](http://www.miciconnect.com)

## SOURCE

1. Recommandations pratiques : Endoscopie digestive basse, indications en dehors du dépistage en population ; ANAES 2004 - <http://www.hnpcc-lynch.com/nos-trucs-et-astuces-pour-bien-preparer-sa-coloscopie/>
2. CREGG : [www.cregg.org/fiches-recommandations/alimentation-sans-residus/](http://www.cregg.org/fiches-recommandations/alimentation-sans-residus/) & <https://www.cregg.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/07/documents-preparation-endodigbasse.pdf>
3. HUG ( Hôpitaux universitaire de Genève) : <https://www.hug-ge.ch/gastro-enterologie-hepatologie/informations-medicales-avant-realisation-0>

*Sous la supervision de Doriane Cotel et Alexandra Martin - Décembre 2018*

