Dr Stéphane Talom
Hépato-gastro-entérologie

Pôle Médical de Sénart II – 6 Points de Vue, 77127 Lieusaint
Cabinet Galien2 – 6 rue des Deux Communes, 91480 Quincy-sous-Sénart
01 70 61 09 93 · docteurtalom.fr

Régime sans résidus

Fiche d'information patient – à conserver

Pourquoi ce régime ?

Le régime sans résidus diminue la quantité de selles dans l'intestin. Associé à la préparation colique, il permet d'avoir un côlon bien propre le jour de la coloscopie, condition d'un examen de qualité.

Il se suit en général **pendant les 3 jours qui précèdent l'examen**, sauf consigne différente de votre médecin.

Aliments autorisés

Pain blanc, biscottes, pâtes et riz blancs

Oui : Baguette, pain de mie blanc, biscottes nature, pâtes et riz blancs bien cuits, semoule fine, pommes de terre sans la peau (purée lisse).
Non : Pain complet, aux céréales ou aux graines, riz complet, céréales du petit-déjeuner.
Astuce : Les féculents bien cuits sont mieux tolérés.

Viande, poisson, œufs, jambon

Oui : Viandes maigres grillées ou rôties, jambon blanc, volaille sans la peau, poissons cuits sans sauce, œufs (à la coque, durs, omelette).
Non : Viandes en sauce, charcuteries grasses, plats en sauce, fritures.

Fromages à pâte cuite, yaourts

Oui : Comté, emmental, gruyère, parmesan ; yaourts et fromages blancs nature.
Non : Yaourts aux fruits en morceaux, fromages aux noix ou aux herbes.

Matières grasses et produits sucrés

Oui : Beurre et huile en petite quantité, sucre, miel, gelée de fruits sans morceaux, biscuits secs simples (type petit-beurre).
Non : Confitures avec morceaux, chocolat aux fruits secs, pâtisseries.

Boissons

Oui : Eau plate ou gazeuse, thé, café, tisanes, bouillon filtré, sirops sans pulpe.
Non : Jus de fruits avec pulpe, smoothies, alcool.
Astuce : Buvez au moins 1,5 litre par jour.

Aliments à éviter

Tous les fruits et légumes

Crus, cuits, en compote, en soupe ou en jus avec pulpe : ils laissent des résidus dans le côlon.
Astuce : Reprenez-les dès le lendemain de l'examen.

Légumes secs
Lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, pois cassés.

Céréales complètes et graines
Pain complet ou aux graines, céréales complètes, flocons d'avoine, graines de lin, de sésame, de pavot.

Fruits secs et oléagineux
Noix, amandes, noisettes, pistaches, raisins secs, figues sèches.

Exemple de journée

Petit-déjeuner : Thé ou café, pain blanc ou biscottes, beurre, miel ou gelée sans morceaux.

Déjeuner : Escalope de poulet grillée, riz blanc ou pâtes, emmental, biscuits secs.

Goûter : Yaourt nature sucré ou petit-beurre.

Dîner : Poisson cuit au four, purée lisse de pommes de terre sans la peau, fromage blanc nature.

Conseils

Traitement par fer, diabétique ou sous anticoagulants ? Signalez-le avant l'examen.

Prenez la préparation colique **exactement comme prescrit**, en respectant les horaires des deux prises.

Buvez beaucoup d'eau et de boissons claires.

Si l'examen se fait sous anesthésie, ne conduisez pas le jour même et venez accompagné.

Ces informations générales ne remplacent pas l'avis de votre médecin. En cas d'urgence, appelez le 15.