



## Régime sans résidu (Préparation pour la colonoscopie) Minimum 4 jours avant

### Aliments permis

- Viandes maigres de bœuf, veau, cheval, volaille, porc, viande hachée maigre
- Charcuteries maigres: jambon dégraissé, bacon cuit, charcuterie de volaille, salaisons dégraissées, rôtis froids, langue, américain nature
- Tous les poissons
- Les œufs

- Pain blanc, craquelin, pain grillé, biscottes, cracottes, pistolets, baguette, sandwiches
- Pâtes, riz
- Pâtisseries : éclair, glacé, tarte au sucre, tarte au riz
- Biscuits

- Les fromages gras et maigres
- Yaourt nature, aromatisé

- Beurre, margarine, minarine, mayonnaise, crème fraîche

- Les pommes de terre, le riz ou les pâtes
- Bouillon sans légumes

- Eau plate ou pétillante, limonades, grenadine, café léger, thé, tisanes

- Gelée, sucre, miel, chocolat noir

### Aliments défendus

- Les viandes mijotées (carbonade, navarin,..)
- Les charcuteries aux fines herbes

- Pain gris, pain complet, pain d'épices, cramique, pistolet gris, pain grillé complet, cracottes complètes, biscottes complètes.
- Céréales complètes
- Pâtes complètes, riz complet
- Autres pâtisseries
- Biscuits fourrés, à la confiture, à la farine complète, aux céréales

- Les fromages aux fines herbes et aux noix
- Yaourt avec morceaux de fruits et aux céréales

- Toutes les fritures

- Tous les légumes, les jus de légumes, les potages
- Les frites, croquettes, ...
- Tous les fruits sous toutes leurs formes (secs, séchés, cuits ou crus), les jus de fruits

- Le vin rouge

- Condiments (cornichons, petits oignons), herbes aromatiques

- Confiture, marmelade, pâtes de fruits

Pour tous renseignements concernant votre régime, vous pouvez contacter le Service de Diététique (téléphone : 064 / 23 38 76)

## Exemple de menu

### Déjeuner

Café ou thé

Biscottes ou pain blanc

Beurre ou minarine

Gelée, miel, sirop de Liège

Ou fromage (fondu, en tranche, frais, ...)

Ou charcuterie : jambon, filet de dinde, jambon fumé, ...

### Dîner

Bouillon + petites pâtes

Viande maigre : bœuf ; volaille, poulet, poisson, œufs

Pomme de terre/riz/pâtes/purée

Jus de viande

1 verre d'eau plate ou pétillante (ok grenadine)

### Goûter

1 crème pudding ou riz au lait ou biscuits (style « madeleine », « petits beurre », « boudoirs », ...) ou flan caramel ou 1 yaourt nature ou 1 glace

Ou 1 tartine + beurre ou gelée ou fromage fondu

Café ou thé + sucre

### Souper

Pain blanc ou sandwich ou baguette blanche

Beurre ou minarine

Garniture : fromage ou charcuterie maigre

Eau, thé, café

## Petits trucs utiles

1. Boire abondamment des liquides clairs, non alcoolisés, spécialement des boissons «de sportifs» (type Aquarius, Gatorade)
2. Eviter les aliments/boissons rouges (pour ne pas confondre avec du sang)
3. Prévoir de rester près d'une toilette la soirée précédant l'examen
4. Utilisez des lingettes humides pour bébé au lieu du papier hygiénique habituel lors de la «purge». Si irritation anale: les pommades protectrices (type MITOSYL) peuvent être appliquées pour soulager.
5. En cas de nausées pendant l'ingestion du laxatif, rincer la bouche, faites une pause de 15-30minutes puis continuez
6. Marchez pendant la préparation pour stimuler le transit intestinal

### **Centres Hospitaliers Jolimont asbl Service de Gastro-entérologie**

- **Jolimont** : 064/233.181 ou 064/233.178
- **Lobbes** : 071/59.94.31 ou 071/59.93.10
- **Nivelles** : 067 88 54 42
- **Tubize** : 02 391 01 30