

## RÉGIME SANS RÉSIDUS

Pierre Coulom, Bernard Grunberg

Le principe du régime sans résidus est de supprimer de l'alimentation les fibres alimentaires végétales et les résidus de la viande (tendons, kératine).

Il est prescrit dans le cadre de la préparation colique pour une coloscopie, dans le cadre d'une maladie intestinale (pathologie inflammatoire, diverticulite, dans les suites d'une intervention chirurgicale).

Il faut distinguer le régime sans résidus strict prescrit pour la préparation colique du régime sans résidus élargi institué dans le cadre d'une reprise alimentaire post-opératoire.

## RÉGIME SANS RESIDUS STRICT A FAIRE 3 JOURS AVANT UNE COLOSCOPIE :

PERMIS :
<b>Matières grasses</b> : beurre, margarine et huiles crus
<b>Viandes</b> cuites sans matière grasses (mode de cuisson : à l'eau, à la vapeur, en papillote, au four traditionnel, au four micro ondes ), viande rouge maigre, lapin, volailles sans la peau, jambon maigre
<b>Poissons</b> frais ou surgelés, non panés, cuits sans matière grasse
<b>Coquillages, crustacés</b> tout sauf escargots
<b>Œufs</b> cuits sans matière grasse (à la coque, mollets, durs)
<b>Riz, pâtes, semoule, tapioca</b>
<b>Pain</b> blanc grillé, biscottes
<b>Assaisonnements</b> : vinaigre, jus de citron sans pulpe ni pépin, sel, aromates sans feuille
<b>Bouillon</b> en cubes ou bouillons clairs (seulement l'eau de cuisson)
<b>Fromage à pâte dure</b> : Gruyère, Cantal, hollandaise, Tomme de Savoie ou Pyrénées
<b>Biscuits secs, meringues, sucre, miel, gelées (type groseille, coing, etc ...)</b>
<b>Eau plate</b> : eau minérale, du robinet, de source
<b>Eau gazeuse</b> : naturelle ou aromatisée
<b>Sodas sans pulpe</b>
<b>Jus de fruits</b> sans pulpe dilués ou non avec de l'eau
<b>Infusions</b>
<b>Thé, café</b>
<b>Produits sucrés</b> : sucre, miel, chocolat noir et au lait (sans fruits secs)

INTERDITS :
<b>Viandes fumées</b> grasses, en sauce, crues
<b>Matières grasses cuites</b>
<b>Charcuteries</b>
<b>Poissons</b> fumés ou séchés
<b>Fruits et légumes</b> cuits, crus ou en conserve
<b>Pommes de terre</b> (Chips, frites, purée)
<b>Quinoa</b>
<b>Confitures</b>
<b>Lait et laitages</b> : interdits quand il existe une atteinte de la muqueuse colique. Le lait peut avoir un effet bénéfique de chasse colique dans le cadre d'une préparation à la coloscopie
<b>Pain complet ou frais, céréales, muesli, etc ...</b>
<b>Fromages fermentés</b> : (Camembert, Brie) persillés (Roquefort, Bleu, etc ...)
<b>Pâtisserie, glaces ou sorbets, chocolat avec noisettes ou fruits</b>
<b>Condiments</b> : moutarde, cornichons, sauces pimentées, aromates en feuille, sauce tomate, épices fortes, vinaigre.
<b>Boissons alcoolisées</b>
<b>Jus de fruits ou soda</b> avec pulpe
<b>Café turc</b>

Ne pas consommer de fruits à pépins (raisins, fraises, figues, kiwis ...) durant les 6 jours précédents la coloscopie soit 3 jours avant le début du régime sans résidus.

**Tout aliment ou boisson ne figurant pas sur cette liste doit être considéré comme interdit**