

# Guide Pratique : Régime Sans Résidu pour Préparation à la Coloscopie

---

## Objectif du régime

- Réduire le volume et la fréquence des selles en limitant les fibres alimentaires.
- Faciliter le nettoyage du côlon pour une meilleure visibilité lors de l'examen.
- À suivre strictement pendant les 3 jours précédant la coloscopie.

## Aliments autorisés

- Céréales : Pain blanc, biscottes, pâtes blanches, riz blanc, semoule fine.
- Protéines : Viandes maigres (poulet, dinde, veau), poissons blancs, œufs, jambon blanc.
- Produits laitiers : Yaourts nature, fromages à pâte dure (emmental, comté), beurre.
- Légumes et fruits : Uniquement cuits, pelés et épépinés (carottes, courgettes, pommes en compote).

## Aliments interdits

- Céréales complètes : Pain complet, céréales au son, riz complet, quinoa.
- Légumes et fruits : Tous les légumes crus, légumes secs (lentilles, pois chiches), fruits crus, fruits secs, fruits à coque.
- Viandes et gras : Charcuteries, viandes grasses, fritures, sauces riches.
- Divers : Épices fortes, boissons gazeuses, alcool, chocolat.

## Menu type sur 3 jours

- Jour 1 - Petit-déjeuner : Thé ou café, pain blanc, beurre. Déjeuner : Filet de poulet, riz blanc, yaourt nature. Dîner : Poisson blanc vapeur, courgettes cuites sans peau, biscottes.
- Jour 2 - Petit-déjeuner : Infusion, biscottes, miel. Déjeuner : Jambon blanc, pâtes blanches, fromage à pâte dure. Dîner : Escalope de veau, semoule, compote de pommes sans morceaux.
- Jour 3 - Petit-déjeuner : Thé, pain blanc, fromage frais. Déjeuner : Poisson blanc, riz blanc, yaourt. Dîner : Bouillon de légumes filtré, blanc de poulet, biscottes.

## Conseils de préparation

- Hydratation : Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

- Cuisson : Privilégiez la vapeur, le gril ou le four sans ajout de matières grasses cuites.
- Préparation : Retirez systématiquement la peau et les pépins des légumes et fruits autorisés.
- En cas de doute : Abstenez-vous de consommer un aliment si vous n'êtes pas certain de sa teneur en fibres.