

Régime sans résidu - Fiche conseil

Dans le cadre de la préparation à une coloscopie ou de certaines maladies (maladie de Crohn, diverticulite, etc.), votre médecin vous a conseillé de suivre un régime sans résidus.

Le principe de ce régime est de supprimer les résidus, c'est-à-dire les morceaux d'aliments qui ne peuvent pas être digérés par l'intestin et qui doivent donc être éliminés dans les selles. Il s'agit principalement des fibres alimentaires végétales et des résidus de viande.

Les recommandations suivantes concernent le régime sans résidus strict.

Ce régime ne doit pas être suivi sur une longue durée, mais uniquement pendant la période prescrite par votre médecin. Dans le cadre d'une préparation à une coloscopie, un régime sans résidus est recommandé **le jour précédent la coloscopie**.

Privilégiez	Supprimez
• Bouillons de légumes filtrés. • Biscottes. • Pâtes, riz, semoule, tapioca. • Fromages à pâte dure (ex. : gruyère, comté, cantal). • Viandes maigres (ex. : veau, volaille sans peau) cuites sans matières grasses (cuisson au four, à l'eau, à la vapeur). • Jambon blanc dégraissé. • Poissons frais ou surgelés cuits sans matières grasses. • Coquillages (ex. : moules) et crustacés (ex. : crevettes). • Œufs cuits sans matières grasses. • Biscuits secs, sucre, miel, gelée, chocolat noir. • Matières grasses crues (beurre, margarine, huile). • Eau, thé, infusion, café léger, soda sans pulpe. • Assaisonnements : vinaigre, jus de citron sans pulpe ni pépins, sel.	• Fruits et légumes : crus, cuits ou en conserve. • Légumineuses (ex. : lentilles, haricots noirs, rouges ou blancs, pois chiches ou cassés, fèves, soja). • Pommes de terre (purée, chips, frites). • Quinoa. • Pain frais, complet ou aux céréales. • Céréales (ex. : muesli) et oléagineux (ex. : noix, amandes). • Lait et laitages (ex. : yaourts, fromages blancs). • Fromages fermentés (ex. : camembert, brie...), persillés (ex. : roquefort, fourme...) et frais (ex. : Boursin). • Viandes grasses, salées, séchées, fumées, en sauce ou en conserve. • Charcuteries. • Poissons fumés, salés, séchés, panés ou en conserve. • Escargots de mer. • Glaces, sorbets, confitures. • Matières grasses cuites (huile, beurre, margarine...). • Condiments : cornichons, moutarde, épices fortes (ex. : paprika, curry, poivre), aromates (ex. : thym, romarin, basilic). • Boissons alcoolisées, jus de fruits avec pulpe.

Tous les aliments ne figurant pas dans ces listes doivent être considérés comme interdits.

Ne consommez pas non plus de fruits à pépins (raisins, figues...) dans les 6 jours précédant une coloscopie.

À la fin de la période de régime sans résidus, reprenez progressivement une alimentation diversifiée et équilibrée :

- légumes : commencez par les moins riches en fibres (ex. : carottes bouillies, haricots verts, asperges, tomates),
- fruits : commencez par des compotes,
- laitages : commencez par le lait demi-écrémé, puis le fromage,
- réintroduisez en dernier les crudités et fruits crus.



Coloscopie et régime sans résidus

CREGG

PDF