

Comment faire un régime sans résidus ?

A savoir

► Qu'est-ce qu'un régime sans résidus ?

C'est un régime sans fibres, sans laitages et pauvre en matières grasses cuites.

► Pourquoi faire un régime sans résidus ?

Pour aider à vider le colon, en complément du lavage colique prescrit par le médecin, avant un examen (coloscopie) ou une opération chirurgicale. Il doit généralement être suivi pendant les 3 jours qui précèdent le lavage colique.

Il peut également être suivi momentanément lors de certaines maladies de l'intestin.

Nos conseils

En pratique

Quels sont les aliments interdits pendant le régime ?

- Les laitages : lait, yaourts, fromages blancs, fromages à pâte molle (camembert...) et toute préparation contenant du lait (béchamel, crèmes...).
- Viandes et poissons gras ou en sauce, la charcuterie (sauf le jambon blanc maigre).
- Les œufs au plat et omelettes.
- Les céréales complètes, tous les pains, les légumes secs ((lentilles, haricots blancs).
- Tous les légumes verts (crus ou cuits) et les pommes de terre (sautées ou frites).
- Tous les fruits (cuits ou crus), les confitures (sauf les gelées), les noix, noisettes...
- Les pâtisseries grasses, à la crème, les glaces et sorbets.
- Toutes les boissons gazeuses ou alcoolisées.
- Les assaisonnements : épices, fines herbes, ail, oignons, vinaigre, moutarde, cornichons, olives.

Quels sont les aliments autorisés ?

- ▶ Les fromages à pâte cuite : gruyère, cantal, édam, mimolette...
- ▶ Le beurre cru.
- ▶ Les viandes maigres (grillées ou rôties), le jambon blanc maigre, le blanc de volaille.
Les poissons maigres cuits au four ou au court-bouillon.
- ▶ Les œufs à la coque, durs, mollets.
- ▶ Les biscottes ordinaires, pain blanc grillé, céréales type corn flakes.
- ▶ Les pâtes, riz blanc, semoule.
- ▶ Les pommes de terre cuites à l'eau.
- ▶ La gelée de fruits, le miel, le sucre, les pâtes de fruits, les biscuits de Savoie, génoise, boudoirs, meringues, chocolat à croquer.
- ▶ L'eau non gazeuse, les tisanes, cafés ou thés très légers, le vin rouge coupé d'eau.
- ▶ En assaisonnement : jus de citron filtré et huile de table.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Prévoyez sur un calendrier la date de départ pour ne pas l'oublier.
- ▶ Gardez la liste des aliments permis à portée de main.
- ▶ Faites les courses en conséquence, avant de commencer votre régime.
- ▶ Evitez les tentations : différez vos repas par rapport à votre entourage, évitez le restaurant...