

NOM:	Numéro tél du département:
Date du RDV:	Heure:

**Il est très important de bien noter votre rendez-vous à votre calendrier car aucune confirmation n'est faite de notre part.**

**Vous passerez bientôt une coloscopie. Afin de vous préparer adéquatement pour cet examen, il est important de lire attentivement ce document et de bien suivre toutes les étapes de préparation indiquées. Ceci vous permettra d'obtenir de meilleurs résultats pour cet examen et d'éviter d'avoir à le reprendre.**

**Veillez également lire le document « qu'est-ce que la coloscopie? » incluant les consignes générales.**

## Bien me préparer pour ma coloscopie

### 3 jours avant l'examen

- ◆ Se procurer en pharmacie le **PICO-SALAX**. Disponible sans prescription. **Il est possible de remplacer le PICO-SALAX par le produit générique mais ne pas substituer la classe de médicament.**
- ◆ Débuter la diète restreinte en fibres et résidus

Aliments permis	Aliments à éviter
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pain blanc</li><li>• Riz blanc et nouilles blanches</li><li>• Céréales raffinées (spécial K, riz crispé,..)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pâtes, riz, céréales ou pains à grains entiers (brun, blé entier, multigrains, avoine, son,...)</li><li>• Popcorn</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poulet ou dinde sans peau</li><li>• Foie, bœuf, veau, porc et autres viandes tendres et maigres</li><li>• Poissons, fruits de mer</li><li>• Tofu / oeufs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Charcuteries, saucisses</li><li>• Fritures</li><li>• Légumineuses (fèves rouges, lentilles, pois chiches, pois secs, etc...)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruits autres que ceux énumérés dans la liste « Aliments à éviter »</li><li>• Légumes cuits (MAX 3 portions / jour): Pointes d'asperges, carottes, haricots verts ou jaunes champignons, courges, courgettes, panais, pommes de terre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruits: Prunes, melon, raisins, cerises, fruits secs, kiwis, baies (fraises, bleuets, framboises,...), rhubarbe, nectarines, ananas frais, pulpe d'orange, salade de fruits, noix de coco, peau et graines des fruits</li><li>• Confitures et marmelades</li><li>• Tous les légumes autres que ceux énumérés dans la liste « Aliments permis »</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayonnaise, moutarde, beurre, margarine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Graines et noix</li><li>• Cornichons et olives</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Produits laitiers faibles en gras</li><li>• Sorbet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tous les aliments (fromages, yogourt, soupes, céréales,...) contenant des aliments à éviter</b></li></ul>

**Pendant les 3 jours de préparation, il est important de bien vous hydrater**

# La veille de l'examen

- ♦ **Aucune nourriture solide n'est permise**
- ♦ Débuter le matin au réveil, la diète de liquides clairs pour toute la journée

Liquides permis	Liquides à éviter
<ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li><li>• Jus de fruits clairs sans pulpe (pomme, raisin blanc, limonade)</li><li>• Boissons gazeuses claires (Sprite, 7Up, Ginger Ale), Gatorade</li><li>• Jell-O et popsicle sans lait</li><li>• Tisane, thé et café noirs</li><li>• Bouillons de poulet et bœuf (sans nouille ou morceau)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Produits laitiers (yogourt, lait, crème)</li><li>• Substituts de lait (lait de soya, riz, amande,...)</li><li>• Jus de légumes et de tomate</li><li>• Jus et boissons rouges</li><li>• Boissons alcoolisées</li><li>• <b>Tout liquide de coloration rouge ou violet</b></li></ul>

1



## **À 20h00: Préparer et prendre le premier sachet de PICO-SALAX**

- A) Verser dans une tasse 150 ml d'eau froide (5 on)
- B) Vider le contenu d'un sachet de la préparation PICO-SALAX dans l'eau froide.
- C) Brasser pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le produit soit bien dissout. Boire la solution au complet
- D) Par la suite, boire de 1.5 à 2.0 litres de liquides clairs répartis au cours des 4 prochaines heures. PAS UNIQUEMENT DE L'EAU

# Le jour de l'examen

2



## **À 6h00: Préparer et prendre le deuxième sachet de PICO-SALAX**

Répéter les étapes A) à D) de la veille

Important de bien s'hydrater, 1.5 à 2.0 litres. PAS UNIQUEMENT DE L'EAU

**3 heures avant l'heure de votre examen : Arrêt complet de la diète liquide. Vous devez être à jeun**

\*Pour toute urgence ou information additionnelle, vous pouvez communiquer avec le numéro inscrit dans le haut de ce formulaire ou appeler l'info-santé au 811