

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 **Colyte** ou **Peglyte**. Disponible sans prescription. N.B. le liquide réfrigéré a meilleur goût. **Il est possible de remplacer le Colyte ou Peglyte par le produit générique mais ne pas substituer la classe de médicaments.**
- ♦ 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



## **Vers 9h00: Préparer le Peglyte ou Colyte**

Suivre les consignes inscrites sur la boîte du produit pour préparer la solution. Aucun ingrédient supplémentaire tel que des arômes ne doit être ajouté à la solution.

Réfrigérer la solution jusqu'au moment de la prendre afin d'améliorer son goût.

## **À 16 h00:**

**Boire rapidement 2 litres de préparation (1 verre chaque 15 minutes)**

**Si vous ressentez des nausées ou vomissements, prendre une pause et espacer la prise de solution. Au besoin, vous pouvez prendre du Gravol pour soulager les nausées et vomissements.**

La première selle devrait survenir environ une heure après le début de la prise de la solution et durer 1 à 2 heures après la préparation. Les effets secondaires les plus fréquents lors d'une préparation du côlon sont les nausées, les ballonnements et l'impression d'avoir trop mangé. Ces effets sont temporaires.

2



# Le jour de l'examen

**5 heures avant l'heure de votre examen:** Boire 1 verre de solution chaque 15 minutes (environ 250 ml), jusqu'à ce que **la solution restante de préparation (2L) soit terminée**, et cela même si les selles sont claires.

**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