



## Préparation à la coloscopie

**VEUILLEZ LIRE CE DOCUMENT DE SUITE, AFIN DE VOUS PRÉPARER CORRECTEMENT POUR VOTRE EXAMEN. N'ATTENDEZ SURTOUT PAS LA DERNIÈRE MINUTE!!!**

### Les points essentiels (mais lisez tout le document!) :

- **Allez chercher la préparation colique en avance à la pharmacie (ordonnance jointe)**
- **Débutez votre régime de préparation 5 jours avant l'examen (dont régime strict de 3 jours)**
- **Vérifiez si vous prenez des médicaments qui doivent être stoppés en avance**
- **Soyez strictement à jeun 6 heures avant l'examen, sauf de l'eau plate jusqu'à 2 heures (pour votre sécurité)**

### Introduction:

Une coloscopie est une inspection visuelle de la muqueuse du côlon et de la fin de l'intestin grêle par introduction au travers de l'anus d'un tube flexible. Cet examen est pratiqué par un médecin spécialement formé à cette technique assisté d'une infirmière et/ou d'une assistante médicale spécialisée. Cet examen ne peut se faire en toute sécurité et avec le bénéfice escompté pour vous que si votre intestin est complètement vidé. La procédure de préparation colique qui suit est donc cruciale et doit être suivie précisément. Les informations précises sur les risques, bénéfices et alternatives de cet examen sont décrites dans une feuille d'information qui vous est aussi adressée.

### Procédure de préparation:

#### Quel est le principe de la préparation colique?

Il y a 2 phases. La première consiste en un régime destiné à diminuer la quantité de matières dans votre intestin, la seconde phase étant l'ingestion de la solution de préparation la veille et/ou le matin de la coloscopie. Pour faire tout cela correctement, veuillez donc bien vouloir suivre les instructions ci-dessous.

#### Le régime débute 5 jours avant l'examen :

**Durant ces 5 jours avant, ne mangez plus d'aliments contenant des graines** comme des pains complets, des céréales, du muesli, quinoa, des kiwis, tomates, raisins, concombres ou autres. Si vous prenez des suppléments de fer, c'est le moment de les stopper. **C'est aussi le moment de vous procurer la solution de préparation en pharmacie, au moyen de l'ordonnance ci-jointe.**

**Uniquement si vous êtes constipé.e ou pesez plus de 80 kgs, prenez 1-2 cps/j de Prontolax pour vous aider, mais stoppez si cela cause des diarrhées importantes.**

Si vous avez reçu un SMS automatique de rappel 4 jours avant votre examen, vous ne pouvez pas répondre à ce SMS, notamment pas pour annuler votre examen par ce moyen.

#### Le régime est strict durant les 3 derniers jours avant l'examen :

Vous devez suivre un régime sans résidus strict. Pour cela il faut :

- Eviter tous les fruits crus ou cuits, tous les fruits secs et tous les types de noix
- Eviter toutes les salades, tous les légumes et les champignons
- Eviter les viandes rouges et les épices en feuilles

**Les aliments autorisés sont:** tous les produits laitiers et les fromages (sauf les yoghourts avec morceaux de fruits), les pommes de terre, les pâtes, la polenta, le riz blanc bien cuit, les viandes blanches (poulet, dinde, veau et porc), les œufs, les poissons, les crustacés, le pain blanc, les biscottes blanches, les biscuits sans grains, le chocolat sans noisettes ni raisins, le thé, le café, les jus de fruits sans pulpe.



### La veille de l'examen, vous devez effectuer la préparation colique, en fin de journée:

Vous avez suivi le régime strict le matin et à midi ce jour-là. Le dernier repas léger de ce régime strict devrait être pris au moins 1 heure avant de débiter la préparation colique.

**Préparation au moyen du produit Picoprep:** Vous êtes déjà allés chercher le produit en pharmacie. L'emballage de Picoprep contient 2 sachets de poudre. Diluer le contenu de chaque sachet dans 150ml d'eau (un verre), selon les instructions du fabricant. Vous pouvez refroidir la solution au frigo un moment ou y ajouter des glaçons. Suivez le tableau ci-dessous pour déterminer les heures auxquelles prendre la préparation et les boissons obligatoires et quand arrêter de boire et rester à jeun.

Heure programmée de la coloscopie (le jour suivant)	Prise de la 1ère dose de Picoprep	Boire 5 fois 250ml de liquides clairs	Prise de la 2ème dose de Picoprep	Boire 5 fois 250ml de liquides clairs	Heure depuis laquelle vous ne buvez plus rien
7h30 à 9h45	16h	16h à 20h	20 h	20h à 22h	2h avant l'heure programmée de la coloscopie
10h00 à 11h30	18h	18h à 22h	5h le matin	5h à 7h	
13h à 16h	18h	18h à 22h	8h le matin	8h à 10h	

### Le Picoprep est une purge!! Restez proche de toilettes dès que vous avez commencé à le boire !

La préparation colique ne vous hydrate pas. Donc buvez tous les volumes de liquides indiqués dans le tableau. Vous pouvez même boire davantage si vous avez soif, mais limitez-vous à l'eau plate les 6 dernières heures, plus de thé, café, lait ou autres dans cette période.

### Etapas à suivre le jour de l'examen:

**Souvenez-vous de rester à jeun 6 heures avant l'examen (donc stopper tout aliment solide et liquide, y compris café, thé, lait, etc). Seul l'eau plate est autorisée jusqu'à 2 heures avant l'examen**, même si la notice du Picoprep ou d'autres informations sont différentes. Nos instructions tiennent compte de notre forme d'anesthésie. Cela veut dire, RIEN par la bouche dans ces 2 heures.

**Prenez vos médicaments habituels, sauf ceux stoppés par votre médecin ou par nous en vue de l'examen** (notamment les anti-coagulants, l'insuline et les médicaments contre le diabète). Prenez vos médicaments avec un peu d'eau.

**Empruntez les transports publics, un taxi ou faites-vous conduire par un proche mais ne conduisez pas vous-même sur le chemin du retour de l'examen. Conduire après une sédation ou une anesthésie est non seulement risqué mais illégal. En cas d'accident vous risquez de gros problèmes d'assurance.**

### Que se passe-t-il après l'examen ?

Selon le type d'examen, une surveillance au cabinet est requise pour environ 1 heure. Le médecin vous communiquera les premiers résultats après votre examen effectué.

### Si vous avez des questions ?

Le médecin pourra répondre à vos questions avant et après l'examen. Si vous avez des questions concernant la préparation, n'hésitez pas à nous contacter le plus tôt possible, afin que la procédure de préparation se déroule le mieux possible pour vous.