



## Préparation de l'intestin à la coloscopie avec Clensia®

Pour une coloscopie, l'intestin doit être complètement nettoyé, c'est pourquoi un changement d'alimentation et des laxatifs sont nécessaires. Il est important de suivre ces instructions. Le laxatif provoque une diarrhée (de 30 minutes à 6 heures). Après la deuxième prise, les selles doivent être liquides et transparentes, ou d'aspect crémeux. En cas de problème ou de question, n'hésitez pas à nous contacter.

### Nutrition avant la coloscopie

#### 5 jours avant l'examen

- Renoncez à tous les aliments contenant des graines et des pépins comme le raisin, le kiwi, les figues, les baies, les fruits de cactus, les tomates, les graines de lin, le sésame, ainsi qu'aux pâtisseries et aux plats contenant ces ingrédients.
- Renoncez en outre aux plats contenant des céréales et des graines grossièrement concassées, aux légumes crus et à la salade, ainsi qu'aux fruits et légumes à peau et à structure grossièrement fibreuse.

#### Aliments et boissons appropriés

- Tous les boissons.
- Légumes à fibres fines comme les carottes, le céleri, le chou-rave, les courgettes sans peau ni pépins, le potiron et les fruits sans peau, cuits ou en purée.
- Tofu, volaille, viandes maigres, poisson, fromage et produits laitiers, œufs, substituts de viande à base de protéines de pois et de soja.
- Pain et biscuits à base de farine bise ou blanche, riz, pâtes à base de semoule de blé dur, semoule, pâtes de riz, polenta fine, plats à base de pommes de terre sans peau, patates douces sans peau, millet, flocons d'avoine fins.
- Si vous prenez régulièrement des fibres alimentaires solubles comme les enveloppes de psyllium ou le son d'avoine, ainsi que des produits qui en sont dérivés (Metamucil, Mucilar), vous pouvez continuer à le faire.

#### Le jour **précédent** l'examen

**Buvez beaucoup de liquides clairs tout au long de la journée** : eau non gazeuse, tisane, jus de pomme, bouillon clair. Ne buvez pas d'alcool, sucez du glucose de temps en temps si vous avez faim

Le matin	Thé, café avec un peu de lait, toasts à base de farine blanche, miel, fromage blanc maigre ou cottage.
À 08h45	Si vous souffrez de nausées, vous pouvez prendre un comprimé de <b>dompéridone sublingual</b> 15 minutes avant la prise de Clensia.
À 09h00	Préparez <b>1 l de Clensia</b> (Sachets : 2 grands et 2 petits + 1 l d'eau) et buvez-le dans les deux heures qui suivent (mettre au frais). <i>Pour que la prise soit plus agréable, vous pouvez ajouter un peu de sirop ou de thé.</i> <b>Consommez ensuite 5 dl à 1 l de liquide clair</b> : eau, tisane, jus de pomme ou bouillon clair.
À midi	Bouillon clair et toasts à la farine blanche.
À 16h45	Si vous souffrez de nausées, vous pouvez prendre un comprimé de <b>Dompéridone lingual</b> 15 minutes avant la prise de Clensia.
À 17h00	Préparez <b>1 l de Clensia</b> (Sachets : 2 grands et 2 petits + 1 l d'eau) et buvez-le dans les deux heures qui suivent (mettre au frais). <i>Pour que la prise soit plus agréable, vous pouvez ajouter un peu de sirop ou de thé.</i> <b>Consommez ensuite 5 dl à 1 l de liquide clair</b> : eau, tisane, jus de pomme ou bouillon clair.
Le soir	Eau, tisane, bouillon clair, jus de pomme clair, café sans lait et <b>2 dragées de Prontolax</b> .



## Le jour de l'examen

**Ne mangez plus rien !** Le glucose est autorisé. Jusqu'à 2 heures avant l'examen, les liquides clairs (eau non gazeuse, tisane, bouillon clair) sont autorisés. A partir de 2 heures avant l'examen, vous ne pouvez plus rien boire. Si l'examen a lieu après 14 heures, un café sans lait est autorisé pour le repas du matin (jusqu'à 8 heures).

**environ 4 - 5 heures  
avant** l'examen ou la veille à  
22h00

Préparez **1 l de Clensia** (Sachets : 2 grands et 2 petits + 1 l d'eau) et buvez-le dans l'heure et demie qui suit. Conseil : mettre au frais au préalable. *Pour que la prise soit plus agréable, vous pouvez y ajouter un peu de sirop ou de thé.* **Consommez ensuite 5 dl à 1 l de liquide clair** : Eau, tisane, jus de pomme ou bouillon clair.