

*JE MANGE SANS FIBRES  
POUR UNE COLOSCOPIE*

N° ISBN: 979-10-359-3975-5  
Achevé d'imprimer en France  
Dépôt légal : 11/2020





# Introduction

Beaucoup d'entre nous devront un jour faire face à cet examen qu'est la coloscopie.

Pour savoir de quoi il s'agit, le mieux est d'écouter Wikipédia :

***"La coloscopie ou colonoscopie est l'examen visuel du côlon par l'intermédiaire d'une sonde appelée coloscope. C'est une endoscopie digestive, une méthode invasive d'exploration et d'imagerie médicale, permettant l'exploration du rectum et de la totalité du côlon jusqu'à la jonction iléo-colique (intestin grêle). La longueur de tube digestif explorée est d'environ 1,50 m.***

***L'examen de coloscopie, qui concerne l'exploration et/ou l'intervention dans le côlon, peut être pratiqué dans un but diagnostique (par la recherche de tumeur) et thérapeutique (l'ablation de polypes : petite excroissance qui se développe sur les muqueuses, une tumeur bénigne qui peut se transformer en cancer).***

*(...)*

***Les principales indications sont :***

- ***Recherche de polypes ou cancers dans le cadre du dépistage du cancer du côlon (17 500 décès par an en France en 2011) ;***
  - ***Recherche des causes d'un saignement intestinal ;***
  - ***Recherche des causes de douleurs abdominales inexplicables (essentiellement après 45 ans) ;***
  - ***Recherche des causes d'une diarrhée chronique (durant depuis plusieurs semaines) ;***
  - ***Suivi de patients ayant des maladies intestinales bien identifiées ou des facteurs de risque connus (cancer, maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI), antécédents de polypes).***
- Dans tous ces cas, la coloscopie permet de faire le point sur l'origine de douleurs, de ballonnements ou encore de saignements. C'est aussi l'examen de référence pour dépister un cancer du côlon."***

C'est un examen important qu'il convient de préparer correctement.

Avant le jour J, votre médecin va vous donner une documentation.

***VEUILLEZ A RESPECTER SCRUPULEUSEMENT LES CONSIGNES QUE VOUS Y TROUVEREZ !***

Dans ces consignes, il y a le respect d'un régime sans fibres strict.

Pour beaucoup de personnes ce régime peut s'avérer être une énigme, une complication ou une source de frustration intense.

Cet ouvrage va vous aider à faire face à ces quelques jours. Vous y trouverez sept jours de menus :