

# Régime Sans Résidus

## 1- Définition du régime sans résidus

Les résidus représentent la fraction alimentaire non digérée par l'intestin. Le régime sans résidus consiste à supprimer de l'alimentation tous les aliments laissant des déchets, de façon à diminuer le débit fécal (le poids et le volume des selles), afin de limiter certains symptômes attribuables aux fermentations des résidus dans le colon et en évitant l'irritation de sa muqueuse dans l'objectif d'améliorer la tolérance digestive.

Ce régime alimentaire ne comporte aucun aliment contenant des fibres alimentaires c.à.d. pas de fruit ni légumes sous toutes leurs formes. Les viandes riches en fibres conjonctives sont également interdites.

## 2- Indication du régime sans résidus

**Le régime sans résidus est indiqué dans les cas suivants :**

- ✓ Epargne intestinal (repos de l'estomac ou de l'intestin).
- ✓ Maladies inflammatoires de l'intestin au cours des poussées rectocolite hémorragique (RCH).
- ✓ La sigmoïdite (RSR est prescrit temporairement)
- ✓ Préparations aux examens radiologiques et endoscopiques
- ✓ Gastrectomie, fistules intestinales.

## 3- Le régime sans résidus / liste des aliments autorisés et interdits

**Tableau 1 : régime sans résidus**

Aliments permis :	Aliments interdits:
- Viande : blanc de poulet ou de dinde cuit sans matière grasse	- Pain complet
- Poisson frais ou surgelé cuit sans matière grasse	- Légumes
- Oeuf cuit sans matière grasse	- Fruits
- Riz, pâtes, maïzena, semoules, farines précuites	- Lait selon la tolérance
- Fromage à pâte cuite	- Matières grasses cuites
- Pain blanc grillé ou pain rassis ou biscouettes,	- Viande grasse
- Sucre, gelée de fruits	- Jus de fruits non tamisés
- Beurre cru, huile crue	- Légumes secs - fruits secs
- Bouillon de légumes passés	- Pâtisserie
- Sirop de fruits- eau non gazeuse, infusion, thé léger, café léger	- Confitures, Miel, Gelée de fruits
	- Boisson gazeuse ou alcoolisée

#### 4- Régime pauvre en résidus /Régime pauvre en résidus « large »

Ces deux régimes sont indiqués en cas de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin en période hors de poussée et sont adoptés progressivement

- 1<sup>er</sup> **un régime pauvre en résidus** : Un régime à faible teneur en résidus limiter la consommation de fibres alimentaires à moins de 10 à 15 g par jour et interdit d'autres aliments qui pourraient stimuler l'activité intestinale. Le but de ce régime est de diminuer la taille et la fréquence des selles afin de minimiser des symptômes douloureux.
- 2<sup>ème</sup> **un régime pauvre en résidus « large »** : il se caractérise par une teneur en résidus moins faible que le régime pauvre en résidus.

**Tableau 2: Régime pauvre en résidus**

GROUPES D'ALIMENTS	AUTORISES
Lait et dérivés	Fromage fondu type Vache Kiri Fromage peu gras à pâte dur : emmental, Comté
Viande, Poisson, Oeufs	Viandes à fibres courtes poisson maigre, OEufs dur, coque, mollet omellet nature cuite sans matière grasse
Céréales et dérivés	Céréales raffinées
Fruits et légumes	Eau de cuisson des légumes, Jus de fruits doux passé non acide (type jus pour bébés)
Matières grasses	Huile, margarine et beurre CRUS
Produits sucrés	Sucre, gelée de fruits
Boissons	Eaux plates, Thé léger, Café léger, chicorée
Condiments	Sel, cannelle, vanille

**Tableau 3 : Régime pauvre en résidus « large »**

ALIMENTS	PERMIS	DECONSEILLES
Lait et dérivés	Lait sans lactose, Lait selon tolérance Fromage blanc, Yaourt nature et aromatisé, petits suisses Emmental Fromage fondu	Laits concentrés Lben Fromage fermentés, gras, Fromage frais ail et fines
VPO	Viandes maigres à courtes fibres cuites s/ MG Valailles maigres s/ peau Tous les abats s/ MG si bien tolérés OEufs non frits	Viandes à fibres longue de 2ème et 3ème catégorie, grasses, en sauce Valailles grasses Charcuteries Poisson gras à longues fibres, fumés, conservés à l'huile OEuf frits
Céréales et pommes de terre	Pain blanc non chaud, rassis, grillé, biscottes... Céréales blitées : riz, semoule, pâtes... Pomme de terre cuite à l'eau, vapeur	Pain blanc chaud, pain complet et céréales complètes surtout au son et leurs dérivés Pomme de terre cuite avec de la MG : frites, chips, sautées