

Régime sans résidus

Le régime sans résidu exclut tous les aliments (et toutes les préparations) contenant des fibres (céréales, fruits, légumes...), des amidons peu digestes (pain, pommes de terre...) ainsi que tous les aliments irritants (condiments, épices...). Ce régime a pour but de limiter le volume des selles et de ralentir le transit afin de mettre l'intestin au repos.

Il est prescrit :

- ❖ lors de certaines pathologies intestinales (maladie de Crohn...);
- ❖ avant une chirurgie intestinale et en phase de réalimentation (après cette opération);
- ❖ avant un examen radiologique ou endoscopique, du colon;
- ❖ dans certains cas de diarrhée.

Ce régime n'est prescrit que temporairement et sera élargi petit à petit pour retrouver une alimentation la plus proche possible de la normale.

Conseils généraux

- ❖ Faites, au minimum, trois repas par jour.
- ❖ Mangez assis et dans le calme.
- ❖ Mangez lentement en mâchant correctement les aliments.
- ❖ Prenez vos repas à heures régulières.
- ❖ Buvez entre les repas et évitez de boire pendant.
- ❖ Privilégiez les modes de cuisson sans matière grasse (par exemple : viandes grillées, poissons au court-bouillon, légumes à la vapeur...).
- ❖ Évitez les épices et les plats épicés.

Exemples de menu sans résidu strict

Premier jour

Petit-déjeuner :

- ❖ Thé (ou café) léger sucré ;
- ❖ 4 biscottes beurrées ;
- ❖ 1 yaourt au lait de soja.

Dîner :

- ❖ Salade de riz avec dés de jambon et de gruyère ;
- ❖ Poulet rôti ;
- ❖ Spaghettis nature avec une noisette de beurre ;
- ❖ Tome ;
- ❖ Meringue.

Souper :

- ❖ Bouillon de légumes (filtré) avec des vermicelles ;
- ❖ Filet de poisson ;
- ❖ Semoule avec une noisette de beurre ;
- ❖ Saint-Paulin.

Deuxième jour

Petit-déjeuner :

- ❖ Thé (ou café) léger sucré ;
- ❖ Entremet maison : riz au lait (fait avec du lait sans lactose).

Dîner :

- ❖ Escalope de dinde ;
- ❖ Gratin de pâtes ;
- ❖ Yaourt au lait de soja ;
- ❖ Madeleines.

Souper :

- ❖ Omelette au jambon ;
- ❖ Riz nature ;
- ❖ Comté ;
- ❖ Biscuits sablés.

Troisième jour

Petit-déjeuner :

- ❖ Thé (ou café) léger sucré ;
- ❖ 4 biscottes beurrées ;
- ❖ 1 yaourt au lait de soja.

Dîner :

- ❖ Steak de cheval grillé ;
- ❖ Coquillettes natures avec une noisette de beurre cru ;
- ❖ Gouda ;
- ❖ Crêpe au miel (faite avec du lait sans lactose).

Souper :

- ❖ Bouillon de légume (filtré) avec des pâtes "alphabet" ;
- ❖ 2 tranches de jambon ;
- ❖ Semoule nature avec une noisette de beurre cru ;
- ❖ Génoise à la gelée de fruits.

Quatrième jour

Petit-déjeuner :

- ❖ Thé (ou café) léger sucré ;
- ❖ Entremet maison : gâteau de semoule fait avec du lait sans lactose.

Dîner :

- ❖ Œuf dur ;
- ❖ Filet de poisson ;
- ❖ Riz nature avec une noisette de beurre cru ;
- ❖ Emmental ;
- ❖ Biscuits secs.

Souper :

- ❖ 1 tranche de jambon de poulet ;
- ❖ Escalope de veau ;
- ❖ Pâtes natures avec une noisette de beurre cru ;
- ❖ Tome ;
- ❖ Meringues.

Cinquième jour

Petit-déjeuner :

- ❖ Thé (ou café) léger sucré ;
- ❖ Biscuits secs ;
- ❖ 1 yaourt au lait de soja.

Dîner :

- ❖ Salade de riz (riz, jambon, gruyère) ;
- ❖ Rosbif ;
- ❖ Spaghettis cuits dans un bouillon de légumes (filtré) avec du gruyère râpé ;
- ❖ Un flan aux œufs fait maison (avec du lait sans lactose).

Souper :

- ❖ Bouillon de légume filtré avec des vermicelles ;
- ❖ Escalope de poulet ;
- ❖ Semoule ;
- ❖ Gouda ;

Sixième jour

Petit-déjeuner :

- ❖ Thé (ou café) léger sucré ;
- ❖ 4 biscottes beurrées ;
- ❖ 1 tranche de jambon.

Dîner :

- ❖ Quiche fromage jambon (faite maison avec du lait sans lactose) ;
- ❖ Steak haché de cheval ;
- ❖ Coquillettes natures avec une noisette de beurre cru ;
- ❖ Cantal ;
- ❖ Riz au lait (fait maison avec du lait sans lactose).

Souper :

- ❖ Rôti de veau ;
- ❖ Semoule ;
- ❖ Comté ;
- ❖ Madeleines.

Le régime sans résidu est temporaire. Pour retrouver une alimentation normale, il est indispensable de réintroduire les aliments petit à petit (un aliment nouveau à chaque repas si tout se passe bien).

Liste des aliments à réintroduire :

- ❖ Les produits laitiers : yaourts sans fruits, fromages frais (nature), entremets, lait gélifié aromatisé.
- ❖ Les féculents : pommes de terre cuites à l'eau, pain (pas trop frais), pain de mie.
- ❖ Légumes cuits peu fibreux (en purée au début) : carottes, courgettes épluchées et épépinées, pointes d'asperges, haricots verts "extra-fins", salade cuite, endives cuites, betterave rouge cuite, blanc de poireau...
- ❖ Fruits cuits : en compote au début puis fruits au sirop, poires pochées, pomme au four, tartes aux fruits, bananes bien mûres.

Types d'aliments	Autorisés	Déconseillés
Lait	Lait sans lactose, lait de soja , dessert à base de lait de soja (sans fruits ou pulpe).	Lait sous toutes ses formes (entier, écrémé, demi-écrémé, en poudre, concentré...), crème fraîche, desserts lactés...
Fromages	Fromages à pâte pressée cuite : emmental, tome, gouda, saint-paulin, comté, beaufort...	Fromages frais : fromages blancs, yaourts, petits-suisseurs... Fromages fermentés : camembert, bleu, chèvre, roquefort...
Viandes	Viandes maigres : bœuf, veau cheval, agneau, poulet, foie, jambon.	Viandes grasses : porc, mouton, oie, canard, gibier, abats, charcuteries, viandes en sauce.
Poissons	Poissons maigres : colin, sole, cabillaud, truite, merlan...	Poissons gras : thon, saumon, hareng, maquereau... Poissons en conserve, fruits de mer
Œufs	Cuits à l'eau	Cuits avec des matières grasses
Produits céréaliers	Biscottes, tapioca, riz, farine blanche, semoule, pâtes.	Pain, pain complet...
Légumes	Bouillon de légumes filtrés	Légumes secs (lentilles...), légumes verts, pommes de terre (chips, frites, purée...)
Fruits		Tous
Produits sucrés	Sucre pur, gelée de fruits, miel, cacao, biscuits secs, génoise, crêpes (au sucre, au miel ou à la gelée de fruits), meringue, pâte brisée ou sablée.	Chocolat, glace, pâtisseries...
Boissons	Eau, infusion, café et thé (légers)	Autres boissons (sucrées, alcoolisées...)
Matières grasses	Beurre, huile et margarine (utilisés crus)	Matières grasses cuites, mayonnaise, sauce à base de lait, sauce du commerce...
Epices et aromates	Vinaigrette maison (huile et vinaigre)	Toutes