

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME SANS RESIDUS

Les résidus représentent la fraction alimentaire non digérée devant être éliminée par les selles.

Le but du régime sans résidus est d'améliorer la tolérance digestive en diminuant le débit fécal et éventuellement en limitant certains symptômes attribuables aux fermentations des résidus dans le colon ou dans l'iléon terminal.

Les résidus sont constitués essentiellement de glucides alimentaires. En effet très peu de graisse alimentaire échappe à la digestion et la quantité de protéine éliminée est faible.

Les glucides alimentaires non digérés sont composés de différents produits :

- Des aliments comportant des a-galactosides indigestibles contenus notamment dans certains légumes secs.
- Les fructanes non absorbés (topinambour, racine de chicoré, bardane)
- Les fibres alimentaires constituent l'essentiel des résidus. Ce sont des glucides complexes (polysaccharide) comprenant la cellulose et l'hémicellulose. Les fruits et les légumes contiennent principalement de la cellulose. Les féculents et les céréales sont des hémicelluloses.
- D'autres sucres complexes formant la pectine.
- Les gommes (gomme arabique, karaya, gomme guar).
- Les mucilages (graine de psyllium et ispaghule).
- Les algues (carraghénate, agar, alginate)
- L'amidon peut dans certaines conditions échapper à la digestion soit du fait de son encapsulation soit quand l'amidon est cru ou quand il a subi une rétrogradation (souvent un refroidissement après cuisson qui modifie sa structure).
- A part se trouve la lignine qui est un composé phénolique de la paroi des cellules végétales. Ce composé est indigeste et confère la rigidité au composé végétal. Le son peut avoir une teneur élevée en lignine.

Les indications du régime sans résidus :

1 - Les maladies inflammatoires de l'intestin:

Le régime peut être prescrit lors des poussées ou quand l'atteinte inflammatoire s'étend sur une portion importante du tube digestif. En effet l'atteinte segmentaire laisse en place des segments digestifs fonctionnels capables d'absorber les à-coups de transit. Ainsi il n'y a pas d'indication à prescrire un régime sans résidus en dehors des poussées. S'il existe des rétrécissements de l'intestin grêle ou du colon, l'interdiction de légumes à grosses fibres (chou, navet, céleri, radis, salsifis et poireau) est nécessaire.

2 - La sigmoïdite diverticulaire :

Aucune étude argumentée n'a pu mettre en évidence un tel bénéfice. Une grande partie du tube digestif étant fonctionnel ce régime semble inutile cependant il peut chez certaine personne améliorer le confort et devra donc être respecté.

3 - Les résections de l'intestin grêle ou les iléostomies avec colectomie :

Chez ces patients un régime spécifique doit leur être proposé (cf. régime pour résection de grêle). L'apport de fibre alimentaire a un effet désagréable du fait de l'augmentation du débit fécal mais n'entraîne cependant pas d'aggravation du syndrome de malabsorption inhérent à la réduction de la surface d'absorption efficace.

4 - La préparation aux examens radiologiques et endoscopiques :

Un régime sans résidus est souvent prescrit quelques jours avant l'examen. Cependant avec les préparations actuelles à base de MACROGOL il est vraisemblable que le régime a un rôle modeste pour l'obtention d'un colon bien propre d'autant que le régime sans résidus peut entraîner une constipation entravant la bonne préparation.

5 - Les troubles fonctionnels intestinaux :

La place du régime sans résidus doit être discutée au cas par cas (cf. régime pour troubles fonctionnels intestinaux).

Tableau des valeurs en fibres alimentaires pour 100 grammes (poids frais)

Légumes		Produits céréaliers	
Artichaut	5 g	Farine complète	9 g
Carotte	3 g	Pain complet	8,5 g
Champignons	2,5 g	Pain blanc	1 g
Chou	4 g	Pain intégral	9 g
Epinard cuit	6,5 g	Riz blanc	1,5 g
Laitue	2 g	Riz complet	4,5 g
Mâche	5 g	Son	40 g
Persil	9 g	Légumes secs	
Petits pois cuits	12 g	Haricots secs	25 g
Poireaux	4 g	Lentilles	12 g
Pois chiches frais	2 g	Pois cassés	23 g
Radis	3 g	Pois chiches secs	23 g
Soja (haricot mungo)	25 g	Flageolets secs	25 g
Fruits secs oléagineux		Fruits frais	
Amandes	14 g	Figues fraîches	5 g
Cacahuètes	8 g	Fraises	2 g
Dattes	9 g	Framboises	7,5 g
Figues sèches	18 g	Groseilles	7 g
Noix de cajou	3,5 g	Pêches	2 g
Noix de coco sèches	24 g	Poires avec peau	3 g
Pruneaux	17 g	Pommes avec peau	3 g
Raisins secs	7 g		

En pratique le régime sans résidus se définit finalement de façon plus commode en énumérant la liste des aliments autorisés et en supprimant tout les autres :

- Riz, pâtes, semoule, pain blanc frais ou grillé, biscottes.
- Jambon, blanc de poulet, steak haché, rosbif, escalope de veau.
- Poissons maigres.
- Oeufs durs
- Bouillon de légumes (l'eau de cuisson sans les légumes).
- Soupe de vermicelle.
- Fromages à pâte ferme comme le gruyère.
- Gelée de fruits.
- Eau plate, infusion, thé, café, sucre et sel.
