



# LA PRÉPARATION AGRÉABLE À PRENDRE

*pour la coloscopie*

*Informations des patients*

*pour préparer au mieux l'examen médical*

**FERRING**  
ARZNEIMITTEL

CITRATE DE MAGNÉSIUM + PICOSULFATE DE SODIUM  
 **PICOPREP**<sup>®</sup>  
Agréable. Digeste. Propre.

## *Chère patiente, cher patient,*

**Faits relatifs au cancer du  
colon et facteurs de risque** 4

**Faits relatifs au risque de  
cancer du colon en présence  
de MICI** 5

**Cancer du colon** 6

**Préparation** 8

**Préparation et alimentation** 10

**PICOPREP®** 18

**Liens** 19

Votre médecin vous a prescrit une coloscopie. Il est fort probable que vous souhaitiez effectuer cet examen dans le cadre d'un dépistage du cancer du colon ou que vous ressentiez une gêne concrète. Pour l'examen endoscopique du gros intestin, appelé également coloscopie ou colonoscopie, l'intestin doit être absolument propre.

### **Intestin propre = bonne visibilité**

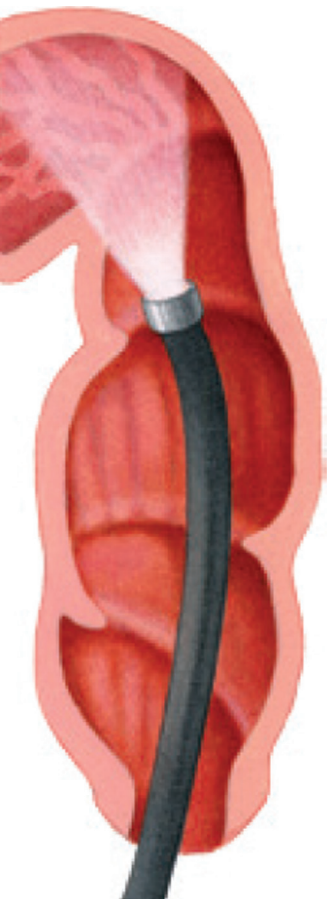
Pendant l'examen, votre médecin ne peut avoir une visibilité optimale que si l'intestin est propre, ce qui lui permet de trouver plus facilement toute altération du tissu de l'intestin.

Cette brochure vous aidera à vous préparer au mieux pour la coloscopie.

En cas de question, merci de vous adresser à votre médecin.



# QU'EST-CE QU'UNE COLOSCOPIE ?



Une coloscopie est un examen endoscopique du gros intestin.

Au cours de cet examen, un tuyau flexible, l'endoscope, est introduit dans l'anus et il est poussé prudemment à travers tout le gros intestin. À son extrémité se trouvent une petite caméra et une lampe. Celle-ci permet au médecin d'éclairer l'intestin et d'observer sur un écran l'aspect interne de l'intestin.

Ensuite l'endoscope est poussé jusqu'à l'extrémité du gros intestin. Le médecin examine attentivement la paroi interne de l'intestin seulement lors du retrait de l'endoscope.

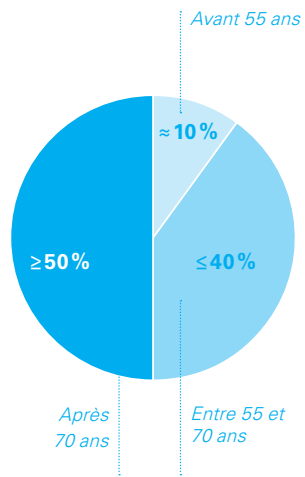
Grâce à l'endoscope, le médecin est en mesure d'introduire dans l'intestin de petits instruments comme une pince qui permet de retirer les polypes et de collecter des échantillons de tissu.

En général, une courte anesthésie est administrée avant l'examen ; examen qui n'est pas douloureux.

La coloscopie dure en général 20 à 30 minutes.

# FAITS

## Dépistage du cancer



(<https://www.dkfz.de/de/presse/download/Grafiken-Darmkrebs-Zahlen.pdf>)

## Faits

Le cancer du colon est un des cancers malins les plus fréquents chez l'homme et la femme. Rien qu'en Allemagne, la maladie provoque environ 30 000 morts par an.

## Le dépistage est important

Bien que le nombre de nouveaux cas augmente, le nombre de personnes décédant de suite du cancer du colon diminue. Cela est dû surtout à un meilleur dépistage mis en place plus tôt et permettant d'intervenir plus rapidement pendant les stades précoces du cancer du colon, qui sont plus facilement traitables. Une personne ayant passé une coloscopie réduit son risque d'être malade du cancer du colon de 60 % à 90 %.

## Dépistage précoce du cancer du colon

Déjà bien des années avant que le cancer du colon ne se fasse ressentir, il est possible de le dépister par coloscopie et de le traiter. Comme le risque augmente avec l'âge, les caisses maladie recommandent un examen de l'intestin pour un dépistage précoce à partir de 55 ans. Les caisses maladie prennent en charge les frais.

## Précaution particulière en cas de maladies intestinales et de gènes récurrentes

Il faut effectuer des examens plus poussés lors de certaines maladies à risques ou de gènes récurrentes. Parlez-en à votre médecin.

## Facteurs de risque généraux

- Âge supérieur à 50 ans
- Tabagisme
- Consommation régulière d'alcool
- Alimentation : beaucoup de viande rouge, peu de fruits et de légumes frais

## Facteurs de risque individuels

- Polypes intestinaux héréditaires
- Cancer du colon, de l'utérus ou de l'estomac chez le père, la mère, les frères et sœurs ou d'autres membres de la famille
- Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (rectocolite, maladie de Crohn)

## Une coloscopie est également réalisée en présence des symptômes suivants

- Sang dans ou sur les selles
- Perte de poids
- Modifications des habitudes de selle (apparition fréquente de constipation et de diarrhée)
- Douleurs d'estomac répétées, de type crampes

## Faits relatifs au risque de cancer du colon en présence de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI)

Le terme de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) inclut la rectocolite hémorragique et la maladie de Crohn. Toutes deux sont des infections de l'intestin longues et persistantes dont les causes exactes ne sont pas encore bien connues. Les patients souffrant d'inflammation chronique de l'intestin présentent un risque élevée de développer un cancer du colon. C'est pour cette raison qu'il existe des procédures de dépistage spéciales afin de diagnostiquer les patients atteints de MICI.

### Rectocolite hémorragique

Les patients atteints de rectocolite hémorragique sont particulièrement susceptibles d'être touchés par le cancer du colon. Plus la maladie inflammatoire chronique de l'intestin dure, plus le risque de cancer est élevé. C'est pourquoi un dépistage précoce et particulièrement exhaustif doit être effectué.

### Maladie de Crohn

La maladie de Crohn est également un facteur de risque élevé de cancer du colon. Le risque de cancer est particulièrement élevé lorsque la maladie se déclenche tôt et dure longtemps. En cas d'infection complète du gros intestin des suites de la maladie de Crohn, s'appliquent les mêmes recommandations de dépistage que pour la rectocolite.

Informez-vous sur les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin sur [www.ced-im-griff.de](http://www.ced-im-griff.de)



Il peut y avoir un risque plus élevé de cancer du colon, si vous souffrez d'une inflammation chronique de l'intestin (rectocolite ou maladie de Crohn).

### Dépistage en cas de rectocolite hémorragique

- Pour tous les patients atteints de la rectocolite, une coloscopie doit être effectuée au plus tard 8 ans après la déclaration de la maladie.
- En cas d'infection complète du gros intestin il est recommandé d'effectuer une coloscopie annuelle avec prise d'échantillon de tissu de toutes les sections de l'intestin, 8 ans après la déclaration de la maladie.
- Si la maladie se limite au rectum, au sigma et au gros intestin gauche montant, on effectue une coloscopie annuelle 15 ans après la déclaration de la maladie.

*Il existe de nombreuses possibilités d'information sur la coloscopie en relation avec une suspicion de maladie inflammatoire chronique de l'intestin (maladie de Crohn ou rectocolite hémorragique).  
Nous recommandons le site web : [www.ced-im-griff.de](http://www.ced-im-griff.de)*

# PRÉVENTION

## Que puis-je faire pour réduire le risque de cancer du colon ?

Une alimentation saine et un mode de vie sain permettent de réduire le risque de cancer du colon.

Le tabagisme et une consommation d'alcool régulière peuvent augmenter le risque de cancer du colon.

## Que dit le centre de recherche allemand contre le cancer ?

Les milieux médicaux recommandent les mesures de prévention suivantes :

- Exercice régulier
- Éviter le surpoids
- Manger suffisamment de fibres provenant de céréales, de légumineuses et de légumes
- Manger moins de viande rouge ou de préparations à base de viande (comme la charcuterie)
- Arrêter de fumer
- Réduire sa consommation d'alcool
- La prise de cachets de vitamines ou de minéraux n'est pas considérée comme un moyen de prévention reconnu



✓ Manger moins de graisses animales et d'aliments riches en calories

✓ Manger suffisamment de fruits et de légumes frais ainsi que des fibres

# DÉPISTAGE PRÉCOCE

## Coloscopie préventive à partir de 55 ans

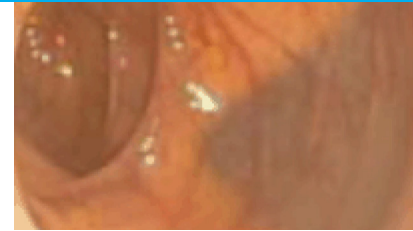
À partir de 55 ans, tous les assurés en Allemagne peuvent effectuer un examen endoscopique de l'intestin, appelé aussi coloscopie ou colonscopie. S'il s'avère négatif, un nouvel examen peut être réalisé au plus tôt après dix ans.

Si une personne souffre d'une gêne au niveau de l'intestin, elle ne doit pas attendre le rendez-vous de dépistage mais doit consulter immédiatement. Certains symptômes sont à prendre très au sérieux, comme le sang dans les selles, une modification durable des habitudes de selle ou de fortes douleurs intestinales répétées. Ces symptômes peuvent être dus à d'autres maladies de l'intestin, mais doivent quand même faire l'objet d'une consultation.

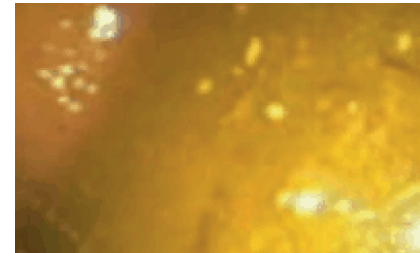
Une coloscopie est réalisée par un gastroentérologue. L'envoi chez le spécialiste peut être prescrit par votre médecin traitant.

# UN INTESTIN PROPRE EST IMPORTANT

*Intestin propre =  
bonne visibilité*



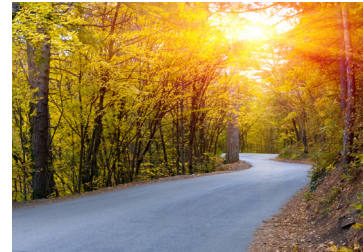
*Intestin sale =  
mauvaise visibilité*



Après un nettoyage de l'intestin, il doit être aussi propre qu'illustré en haut à droite, la paroi intérieure de l'intestin est rose claire. Les altérations du tissu sont pratiquement toujours faciles à distinguer.

Si l'intestin est propre, le médecin peut plus facilement introduire l'endoscope jusqu'à l'extrémité du gros intestin. Cela permet également de pouvoir observer la muqueuse intestinale de façon optimale.

Des restes de selles empêchent la bonne visibilité pendant l'examen. C'est pourquoi un nettoyage méticuleux de l'intestin est nécessaire à la qualité de la coloscopie.



*Il n'est possible de bien  
examiner un intestin que s'il  
est propre !*





## *Boire abondamment avant le nettoyage de l'intestin*

Pour préparer l'examen, votre médecin vous fournira:

- une explication détaillée concernant l'examen,
- des consignes individualisées pour la préparation,
- un médicament pour le nettoyage de l'intestin comme PICOPREP® ainsi que
- des recommandations concernant l'alimentation et la boisson.

Prière de suivre au mieux les consignes de votre médecin. Si vous avez des questions ou des incertitudes à ce sujet, appelez votre médecin traitant.

### **Boire abondamment purge et nettoie**

En plus d'avoir une boisson de nettoyage de l'intestin efficace et au goût agréable, il est important de boire beaucoup. Sans suffisamment de liquide, l'intestin ne peut pas être propre.

Chez l'adulte, l'intestin mesure environ 8 mètres et présente une surface d'environ 400 à 500 m<sup>2</sup>. Cela représente environ la superficie de 2 terrains de tennis.

Cela illustre bien, qu'il est nécessaire de boire suffisamment, afin que l'intestin soit absolument propre.



*En plus d'avoir une boisson de nettoyage de l'intestin efficace et au goût agréable, il est important de boire beaucoup **de liquide clair** en plus.*

*Sans suffisamment de liquide, l'intestin ne peut pas être propre.*

# LE PLAN OPTIMAL SUR 5 JOURS

Consultez impérativement  
votre médecin, lorsque  
vous devez prendre  
régulièrement des  
médicaments.

## Alimentation et boissons digestes avant la coloscopie

Un intestin propre est la condition sine qua non pour le bon déroulement d'une coloscopie. Plus l'intestin est propre, plus l'examen est précis. Les restes de selles et d'aliments nuisent forcément au diagnostic. Le médecin peut rater des anomalies.

L'intestin est propre lorsque le liquide qui en sort est clair, jaunâtre, sans matières solides. Si des matières solides sont encore visibles ou que le liquide est encore brunâtre, alors le nettoyage n'est pas encore achevé.

Les pages qui suivent présentent les informations nécessaires à une préparation optimale pour l'examen.

Il s'agit là uniquement de recommandations générales et la préparation peut différer au cas par cas. Votre médecin vous expliquera la procédure plus en détail. Suivez ses consignes. En cas d'incertitudes, il vaut mieux demander une nouvelle fois à votre médecin. Par mesure de précaution, le médecin doit définir la quantité à boire optimale pour les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires ou nerveuses.

## Indications de prise de médicaments

- Les diabétiques devant s'injecter de l'insuline doivent par exemple adapter leur dose pendant les jours précédant l'examen.
- Les personnes prenant des anticoagulants doivent absolument consulter un médecin au préalable. Les médicaments augmentent le risque d'hémorragie pendant la coloscopie.
- Le laxatif peut influencer sur l'efficacité du contraceptif oral.
- Pendant le nettoyage de l'intestin, il ne faut pas prendre de compléments alimentaires sans en avoir parlé au médecin au préalable. De plus il ne faut prendre aucune préparation contenant du fer.

## Conseils à appliquer les jours précédant la coloscopie

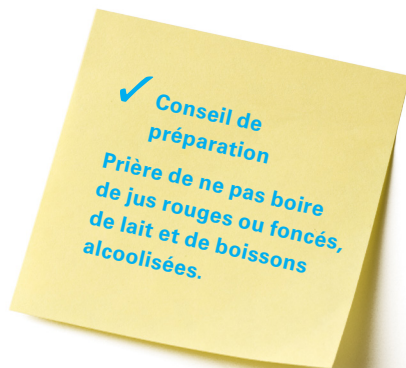
Vous trouverez ici des conseils qui faciliteront le nettoyage de votre intestin. Consultez votre médecin traitant, si vous avez des questions relatives à la préparation ou à l'examen ou si vous souhaitez obtenir plus d'informations.

Jours avant la coloscopie	5	4	3	2	1	Le jour de la coloscopie
Fruits et légumes à pépins ou graines comme le muesli par exemple	—	—	—	—	—	—
Aliments contenant des céréales	—	—	—	—	—	—
Salade verte, champignons, poivrons, oignons	✓	✓	—	—	—	—
Alimentation solide	✓	✓	✓	✓	✓ — à partir du midi	—
Liquides rouges et foncés	✓	✓	✓	✓	—	—
Alimentation normale mais sans pépins ni graines	✓	✓	✓	✓	—	—
Alimentation légère	✓	✓	✓	✓	✓ Petit-déjeuner	—
Liquides clairs, non-troubles	✓	✓	✓	✓	✓	✓ jusqu'à 2 heures avant l'examen

**Jour 5**

À partir du 5ème jour avant la coloscopie, ne plus manger de produits à base de céréales, de Muesli, de noix, de pain complet, de kiwis, de concombres, de tomates et de raisins avec pépins.

Ne prenez pas de préparations à base de fer (elles peuvent durcir les selles). À part ces contre-indications, vous pouvez manger et boire normalement.

**Jour 4**

À partir du 4ème jour avant la coloscopie, ne manger que des aliments digestes et faibles en fibre.

- Des toasts, du pain blanc, des petits pains sans graines tartinés de confiture ou de charcuterie maigre et douce ou de fromage doux
- Purée de pommes de terre, pommes de terre salées ou non pelées
- Riz décortiqué, pâtes blanches
- Plats à base d'œufs, comme une omelette ou des œufs brouillés
- Des légumes digestes et cuits à la vapeur comme du fenouil, des brocolis, du chou-rave, du chou-fleur, des carottes
- Compote de fruits, fruits à la vapeur, jus de fruit doux
- Viande et poisson maigre à la vapeur
- Produits laitiers maigres comme du babeurre et du yoghurt nature
- Attention à bien boire 2 litres par jour !

Ne pas manger de salade verte, crudités, poivrons, champignons, épinards, asperges, petits pois, haricots, mais et lentilles.

## Jour 3 & 2

Trois jours avant la coloscopie, vous ne devez plus manger d'aliments susceptibles d'influer sur la bonne visibilité lors de l'examen.

Parmi ces aliments on compte la salade verte, le poivron, les champignons, les oignons et les épinards.

Si vous ne mangez plus que des aliments légers, comme des pâtes normales, du riz, des pommes de terre ou du pain, et que vous commencez à boire suffisamment, alors vous êtes prêt pour l'examen à venir.

Prenez votre temps et préparez-vous au grand nettoyage de votre intestin. Procurez-vous dès maintenant des boissons qui vous plaisent afin qu'il ne vous soit pas difficile de boire la quantité suffisante de liquide.

✓ **Conseil de  
préparation**  
**En cas de problèmes  
circulatoires ou de maux  
de tête vous pouvez  
prendre un morceau de  
dextrose, ce qui peut  
permettre de soulager  
les symptômes.**



## Jour 1



- **Petit-déjeuner** : Du pain blanc ou clair avec de la confiture (attention : pas de confiture avec des grains) ou un autre aliment maigre. Selon l'envie, on peut boire du café ou du thé noir (éventuellement sucré). Après le petit-déjeuner, ne plus manger d'aliments solides jusqu'à la coloscopie.
- **Déjeuner** : Boire un bouillon clair sans rien y ajouter.
- Pendant la journée, boire suffisamment de liquide clair comme de l'eau plate, du thé (du thé clair aux herbes ou aux fruits sans morceaux), du jus de pomme clair ou pétillant. Demandez à votre médecin quelle quantité vous devez boire.

✓ Comment gérer  
la faim ?

Boire suffisamment de  
liquide clair. Cela permet  
d'atténuer la sensation  
de faim.



### Recette recommandée : Bouillon de légumes clair

Ingrédients pour environ  
2 litres

- 2 l d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile pour la cuisson
- 200 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 poireau
- 100 g de céleri-rave
- du persil
- 1-2 feuilles de laurier
- 1-2 clous de girofle
- 3 branches de thym
- Quelques grains de poivre

Émincer les oignons et l'ail, couper les légumes en gros dès.

Faire revenir le tout dans un grand faitout, faire chauffer l'huile au préalable. Verser le thym et le persil hachés grossièrement. Déglacer à l'eau et laisser cuire quelques minutes.

Si de la mousse se forme, l'enlever avec une grande cuillère. Rajouter les épices restantes et laisser cuire au moins une heure à feu moyen. Filtrer le bouillon avant le repas.

## Qu'entend-on par liquides clairs ?

Il est souhaitable de boire le plus possible la veille et le matin du jour de l'examen. Toutes les boissons claires sont autorisées, comme l'eau, le jus de pomme pétillant et les boissons de sport isotoniques.

Ne pas boire de boissons sombres ou troubles comme le jus de fruit rouge. Ces boissons peuvent nuire à la visibilité dans l'intestin. De plus, vous ne devez pas boire de boisson gazeuse 24 à 48 heures avant la coloscopie.



**Pour faire la différence entre une boisson claire ou sombre, voici quelques exemples :**



Le journal n'est pas lisible.  
Ne pas boire.



Les lettres ne sont pas lisibles.  
Ne pas boire.



Les lettres sont lisibles.  
Boire est autorisé.

## \_\_ Jour de l'examen



### Le matin de l'examen...

... vous ne devez plus rien manger avant l'examen et boire suffisamment de liquide clair. De plus, il ne faut plus rien boire deux heures avant l'examen.

### Après l'examen...

... vous pouvez manger et boire normalement. Commencez d'abord avec un repas léger, pour ne pas surcharger inutilement votre intestin. Vous pouvez également profiter de la coloscopie et du nettoyage de votre intestin pour changer et améliorer votre alimentation, afin d'améliorer votre qualité de vie.

Il est possible d'avoir des ballonnements ou de légères crampes après la coloscopie, qui sont provoqués par l'air qui entre pendant la procédure et qui ressort par les voies naturelles. Une bouillotte, une serviette humide et chaude sur le ventre ou une petite promenade permettront de vous sentir mieux.

### L'anesthésie...

... est fréquemment employée pour la coloscopie. Cela limite votre aptitude à conduire, vous ne pouvez donc pas prendre la voiture seul en repartant.

✓ Anesthésie ?  
Pensez à demander  
à un proche de  
vous ramener après  
l'intervention.



## *Quel doit être l'aspect des selles le jour de l'examen ?*

### **Comment savoir quand l'intestin est bien nettoyé ?**

Lorsque le nettoyage est correctement effectué, ce qui sort de l'intestin doit être liquide, clair et sans matières solides, semblable à l'urine. Si des matières solides sont encore visibles ou que le liquide est brunâtre, alors le nettoyage n'est pas encore achevé.



Trop foncé et trop trouble.  
**Ne convient pas.**



Orange clair et presque clair.  
**Ne convient pas encore.**



Jaune et clair.  
**Parfait !**

### **Quand pouvez-vous manger à nouveau après l'examen ?**

Après une coloscopie, vous pouvez normalement manger à nouveau et sans limitations, sauf indication contraire de votre médecin.

Si vous avez été anesthésié, il se peut que directement après la coloscopie votre organisme soit encore instable et que votre estomac soit sensible. Il vaut donc mieux attendre de se sentir mieux avant de manger à nouveau.

Parlez-en à votre médecin, afin de savoir comment procéder.



### **Voici PICOPREP®**

PICOPREP® est une préparation de nettoyage de l'intestin au goût agréable utilisé par exemple avant une coloscopie. Il a un goût frais d'orange, il est en général très digeste et simple d'utilisation. PICOPREP® convient aux adultes, aux adolescents et aux enfants à parti d'1 an.

PICOPREP® a déjà été utilisé plus de 20 millions de fois pour le nettoyage d'intestin partout dans le monde.

### **PICOPREP® est agréable à prendre**

Pendant le nettoyage d'intestin avec PICOPREP® vous ne devez prendre que peu de préparations médicamenteuses (2 verres). Et PICOPREP® a un goût agréable et frais d'orange. Vous pouvez boire ce que vous souhaitez, tant que la boisson est claire.

### **Digeste**

PICOPREP® est en général très digeste et convient aux adultes, aux adolescents et aux enfants à parti d'1 an.

### **Boire**

Pour nettoyer votre intestin, il vous suffit seulement de boire 2 sachets de 150 ml de la solution PICOPREP®. Attention, il faut cependant savoir qu'il faut boire une grande quantité de liquides clairs en plus, afin que votre intestin se purge et que le médecin ait une bonne visibilité. Pour cela, vous pouvez boire les liquides clairs que vous souhaitez.

### **L'action de PICOPREP®**

Grâce à son double effet, PICOPREP® permet de bien nettoyer l'intestin. Tout d'abord, le liquide est retenu dans l'intestin. Ce qui permet de ramollir les selles. Ensuite, les selles sont plus rapidement éliminés en raison de la sollicitation de l'intestin.

*Pour plus  
d'informations,  
rendez-vous sur le  
site web  
[www.picoprep.de](http://www.picoprep.de)*



# LIENS INTÉRESSANTS



**Vous trouverez ici quelques liens utiles concernant la coloscopie, le dépistage du cancer du colon, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique, etc.**

- **Le portail de gastro-entérologie – [www.dasgastroenterologieportal.de](http://www.dasgastroenterologieportal.de)**

Il s'agit d'un portail internet regroupant plusieurs gastro-entérologues présentant leur cabinet et leur activité.

- **Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V. – [www.dccv.de](http://www.dccv.de)**

L'association pour les 320 000 personnes souffrant d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) en Allemagne.

- **darmkrebs.de – [www.darmkrebs.de](http://www.darmkrebs.de)**

Site d'information sur le cancer du colon de la fondation Felix Burda dont l'objectif est de réduire fortement la mortalité liée au cancer du colon en Allemagne.

- **Lebensblicke – [www.lebensblicke.de](http://www.lebensblicke.de)**

Voici une fondation dont l'objectif depuis 1998 est de réduire le nombre de décès liés au cancer du colon par l'information et la recherche.

- **Deutsche Krebsgesellschaft e. V. – [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)**

Ce portail vous fournit toutes les dernières informations concernant la plus grande fondation scientifique oncologique et son engagement contre le cancer ainsi que l'état actuel du diagnostic et des thérapies du cancer.

**FERRING**

ARZNEIMITTEL



Vous souhaitez consulter  
ces informations dans  
d'autres langues ?

Vous les trouverez sur  
<http://www.picoprep.de>



Cachet du médecin

CITRATE DE MAGNÉSIUM + PICOSULFATE DE SODIUM



**PICOPREP**<sup>®</sup>  
Agréable. Digeste. Propre.

**PICOPREP** en poudre. **Utilisation** : Pour adultes, adolescents et enfants à parti d'1 an. Pour le nettoyage de l'intestin avant une radiographie, une coloscopie ou une intervention chirurgicale. **Mise en garde** : Contient 5 mmol de potassium. Contient du lactose. **Vente en pharmacie uniquement.** **Versio**n : juin 2016. Pour en savoir plus sur les risques et les effets secondaires, référez-vous à la notice d'emballage et renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. FERRING Arzneimittel GmbH, Fabrikstraße 7, 24103 Kiel, Allemagne, Tél. : +49 (0) 431 5852-0, Fax : +49 (0) 431 5852-74, E-mail : [info-service@ferring.de](mailto:info-service@ferring.de)