



DES QUESTIONS REPAS APRES VOTRE EXAMEN ENDOSCOPIQUE ?

- **Attente après la sédation** : Assurez-vous d'être bien réveillé et alerte avant de reprendre l'alimentation. Prenez le temps nécessaire pour vous sentir à l'aise.
- **Alimentation progressive** : Vous pouvez recommencer à manger et à boire normalement peu de temps après la procédure. Il n'y a pas de régime strict à suivre. Privilégiez des repas légers et évitez les plats très gras ou copieux tels que les burgers, la fondue ou la raclette. Cela facilitera la digestion et réduira tout inconfort potentiel.
- **Hydratation** : Continuez à boire abondamment pour rester bien hydraté. Les boissons claires sont recommandées dans les premières heures.
- **Écoutez votre corps** : Adaptez votre alimentation en fonction de votre ressenti. Si vous ressentez une gêne, optez pour des aliments plus doux jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement rétabli. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui favorisent un bon équilibre de la flore intestinale. Après la procédure du lavement colique, il peut être bénéfique d'inclure des aliments riches en probiotiques dans votre alimentation, tels que :

-**Yaourts et kéfirs** : Optez pour des produits contenant des cultures vivantes.

-**Choucroute et autres légumes fermentés** : Ces aliments contiennent des bactéries bénéfiques.

-**Kombucha** : Une boisson fermentée riche en probiotiques.

-**Miso et tempeh** : Utilisés dans la cuisine asiatique, ils sont également de bonnes sources de probiotiques.

Conseils d'intégration : Introduisez progressivement ces aliments dans vos repas pour permettre à votre système digestif de s'adapter. Si vous ressentez des ballonnements ou des inconforts, réduisez temporairement la quantité de probiotiques et réintroduisez-les progressivement.

- **Retour à une alimentation normale**: Vous pouvez reprendre une alimentation normale le jour même de la procédure, en fonction de votre tolérance.

N'hésitez pas à contacter notre équipe médicale si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre alimentation ou votre rétablissement. Nous vous souhaitons un prompt rétablissement !

Votre équipe CYGNE

