

# Votre Convalescence après Chirurgie du Côlon

**Consignes et Suivi – Dr Thierry WATRIN**

Ce document résume les étapes clés de votre rétablissement après votre hospitalisation (durée moyenne de 3 à 5 jours).

## Votre Alimentation : Le régime pauvre en fibres

Pour assurer une cicatrisation optimale de l'intestin, le suivi d'un régime dit "sans résidus" est recommandé pendant **45 jours**.

**À adapter selon votre transit en évitant de prendre des laxatifs ou ralentisseurs du transit.**

### Aliments Autorisés

- **Féculents** : Riz blanc, pâtes, semoule, pommes de terre (sans la peau), pain blanc, biscuits.
- **Protéines** : Viandes tendres (poulet, veau, bœuf haché), poissons (cuits à l'eau ou vapeur), œufs, jambon blanc.
- **Produits laitiers** : Fromages à pâte pressée (Emmental, Comté), yaourts nature, fromage blanc.
- **Fruits et Sucres** : Gelées de fruits, compotes bien mixées, biscuits secs, miel, sucre.

### Aliments à Éviter

- **Légumes** : Tous les légumes verts, crus ou cuits (salade, haricots, choux, tomates...).
- **Fruits** : Tous les fruits frais crus, fruits secs, oléagineux (noix, noisettes).
- **Divers** : Pain complet ou aux céréales, sauces grasses, épices fortes, fritures.

## Activités et Reprise

- **Marche** : Dès le retour à domicile, marchez quotidiennement. C'est le meilleur remède pour votre transit.
- **Conduite** : Possible après **5 à 7 jours**, dès que vous n'avez plus de douleur abdominale vive lors d'un freinage brusque.
- **Activités sportives** : Attendez **1 mois** avant de reprendre une activité physique progressive.

- **Efforts intenses** : Évitez le port de charges lourdes (plus de **10kg**) pendant **45 jours**.

## Surveillance et Soins

- **Transit** : Il est normal que votre transit soit irrégulier au début. Si vous n'allez pas à la selle pendant plus de 48h ou si vous avez des gaz douloureux, contactez le secrétariat.

## Quand contacter le Dr Watrin ?

N'attendez pas votre rendez-vous de contrôle si vous constatez une fièvre ( $>38,5^{\circ}\text{C}$ ), des douleurs abdominales intenses, des vomissements ou une anomalie sur vos cicatrices.

 **Urgences 24h/24 et 7j/7 (Clinique de l'Europe - Port-Marly) :**  **01 39 17 24 24**