

Préparation des intestins et de la vessie

Qu'est-ce que c'est?

Pour assurer une efficacité optimale du traitement au niveau des tissus atteints, il est impératif que les rayons soient administrés de façon ciblée sur la zone à traiter, de manière identique à chaque séance de la radiothérapie.

L'enjeu de la préparation des intestins et de la vessie est de reproduire des conditions identiques à chaque étape du traitement. Pour ce faire, l'objectif est que le rectum soit plutôt vide, c'est-à-dire sans matière fécale ni gaz intestinaux, et la vessie plutôt remplie d'un même volume d'urine lors du scanner de planification, puis à chaque séance du traitement.

Que faut-il faire?

Avant le scanner

Préparation des intestins:

- 3 jours avant le scanner débutez un régime visant à limiter au maximum la présence de gaz intestinaux dans le rectum (cf. conseils alimentaires ci-dessous). Ce même régime doit être suivi pendant toute la durée de la radiothérapie.
- Allez à selles 1 fois par jour, avant l'heure de traitement.
- Dans le cas des troubles de rythme intestinal, votre médecin vous prescrira un laxatif adapté.

Préparation de la vessie:

- 1 heure avant le scanner, passez aux toilettes afin de vider votre vessie.
- Buvez 3 dl d'eau plate (selon discussion avec votre radio-oncologue lors de la première consultation) immédiatement après et gardez la vessie pleine jusqu'à l'examen.
- Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée (environ 1,5 litre d'eau).

Tout au long du traitement

Préparation des intestins:

- Poursuivez le régime visant à limiter au maximum la production de gaz intestinaux. Cette recommandation vaut également pour les jours sans séance de traitement, comme le samedi et le dimanche.
- Si vous êtes constipé-e, demandez à votre médecin un laxatif adapté.
- Si vous n'êtes pas allé à selles entre deux séances de traitement, mettez un suppositoire de glycérine 1 heure avant la séance (prescrit par le médecin). Ceci permet de vider le rectum de son contenu.

Préparation de la vessie:

- 1 heure avant chaque séance de traitement, passez aux toilettes afin de vider votre vessie.
- Buvez 3 dl d'eau plate immédiatement après et gardez la vessie pleine jusqu'au traitement.
- Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée (environ 1,5 litre d'eau).

Conseils alimentaires

Les aliments d'origine végétale contiennent des fibres alimentaires dont certaines sont facilement digérées, alors que d'autres le sont plus difficilement. Ces dernières provoquent des gaz, responsables de ballonnements et flatulences. Les conseils alimentaires qui suivent vous permettront de limiter ces effets durant le traitement.

A privilégier:

- eau du robinet, eaux minérales non gazeuses, sirop, jus de fruits, thé, infusion, café
- pain blanc, mi-blanc, tresse, biscottes, pain au lait, pain grillé, flûtes au sel, grissini, riz blanc, pâtes, couscous, semoule, polenta fine, millet, pommes de terre, pâtes à gâteau
- légumes (cuits en accompagnement, en salades cuites ou en potage): pointe d'asperge, betterave, carotte, céleri-rave, courge, courgette, concombre, endive, fenouil, fond d'artichaut, haricots verts fins, laitue, tomate en coulis sans pépins
- fruits cuits (compote ou marmelade): pomme, poire, pêche sans peau, cocktail, cerise, mandarine
- fruit cru et bien mûr: banane
- lait, laitages, yogourts, fromages
- huiles (colza, olive, tournesol, arachide, noix, par exemple.), beurre, margarine, crème
- sel, moutarde, vinaigre, fines herbes cuites, jus ou zestes d'agrumes cuits, épices douces
- sucre, confitures, gelées, miel, cake nature ou aromatisé, madeleine, gâteau, tarte à la crème, cake ou tarte aux fruits cuits, sablés, pèlerines, gaufrettes, biscuits à la confiture, chocolat sans fruits secs et oléagineux

A exclure:

- boissons gazeuses, bière, boissons édulcorées ou eaux aromatisées, potages avec choux, poireau ou autres légumes non autorisés
- pain complet ou aux graines, flocons et céréales complets, budwig, bircher, céréales de petit déjeuner, barres de céréales, riz et pâtes complets, boulgour, lentilles, fèves, pois, haricots en grains, châtaigne
- tous types de crudités et salades à base de légumes crus, légumes cuits: chou, chou-fleur, brocoli, côte de bette, poireau, poivron, tomate, asperge, épinards, céleri-branché, oignon, échalote, ail, champignon, échalote
- fruits crus et autres fruits cuits ne figurent pas dans la liste des aliments à privilégier, fruits secs
- yogourts aux céréales, fruits secs ou oléagineux
- fruits oléagineux (amande, noix, noisette, pistache, par exemple), graines oléagineuses (lin, sésame, tournesol, par exemple)
- cake et biscuits aux fruits secs ou oléagineux, pâtisseries ou biscuits allégés, bonbons, chewing-gums édulcorés

La consommation de viandes, poissons, oeufs n'a pas d'influence sur ce type de régime. Vous pouvez donc garder vos habitudes pour ces aliments.

Signes d'alerte

Informez votre médecin si:

- vous êtes intolérant au gluten ou au lactose
- vous souffrez habituellement de troubles digestifs
- il est difficile pour vous de suivre ce régime alimentaire car il ne correspond pas à vos habitudes
- vous observez une perte de poids
- en présence de toute inquiétude

Contacts

Réception radio-oncologie

Lu-Ve 8h-17h

Tél. +41 21 314 46 00

Infirmières de radio-oncologie