

Coloscopie : 7 synergies pour arriver zen à l'examen (et mieux le supporter)

Vanessa Périnat Bard

Pour dépister un cancer colorectal, il faut parfois passer par la coloscopie, et cet examen invasif n'a rien d'une partie de plaisir ! Avec sa synergie anti nausées, son huile de massage contre les ballonnements et ses astuces antistress, Vanessa Périnat Bard vous donne les clés pour arriver serein à votre coloscopie et atténuer les symptômes désagréables.

La coloscopie, c'est l'examen redoutable que nous devons tous effectuer un jour... Un moment désagréable à passer, que souvent nous repoussons, voire que nous ne faisons pas. Pourtant, il est important et sauve des vies chaque année. Je vais vous livrer mes astuces aroma afin de le rendre plus supportable.

Coloscopie : cet examen sauve des vies !

Le cancer colorectal représente près de 12 % des cancers et est la troisième cause de décès par cancer après les cancers du poumon et de la prostate et du sein, en particulier chez les plus de 65 ans. Toutefois, nous observons une diminution de la mortalité ces dernières années. Son dépistage et l'ablation des lésions précancéreuses expliquent cette baisse. Vous l'aurez compris,

le dépistage sauve des vies. Il est recommandé dès 50 ans. La détection précoce des lésions malignes permet une guérison dans 90 % des cas^{1,2,3}.

Le risque de développer un cancer du côlon est estimé à environ 5 % et varie selon la génétique et l'hygiène de vie (alimentation, sédentarité, tabagisme, médicaments, etc.).

Un dépistage invasif mais parfois vital !

La coloscopie ou colonoscopie est un examen médical destiné à observer l'aspect de la paroi interne du côlon (gros intestin) et du rectum. Il permet de mettre en évidence d'éventuelles lésions et, en fonction des cas, d'intervenir chirurgicalement sur cette paroi, pour faire un prélèvement ou pour enlever un polype (excroissance anormale de la muqueuse, généralement bénigne au stade précoce mais pouvant évoluer en cancer)

Quand faut-il faire une coloscopie ?

Dans le cadre du dépistage des cancers colorectaux, la coloscopie est recommandée dès 50 ans. Si les résultats ne montrent aucun signe alarmant, ne détectent aucun polype ni aucun facteur de risque particulier, l'examen suivant devrait se faire dix ans plus tard. Lors d'antécédents familiaux de cancer colorectal, le premier examen est très vivement conseillé dès 45 ans et les examens suivants tous les 5 ans^{1,3,4}.

La présence de sang dans les selles, des douleurs abdominales récurrentes, une perte de poids, une anémie inexplicée, des modifications du transit intestinal (diarrhée ou constipation persistante) sont autant de signes qui indiquent un problème intestinal tel qu'une infection, une inflammation, voire un cancer. Il est important d'en parler avec votre médecin, qui pourra vous programmer une coloscopie et des examens afin de poser un diagnostic.

ou une tumeur. Cet examen, qui est invasif, embarrassant et inconfortable, nécessite une préparation complexe redoutée. Il est source d'anxiété chez la grande majorité des personnes. Ce qui explique qu'il soit souvent repoussé.

La coloscopie se pratique sous anesthésie générale légère, provoquant le sommeil durant toute la durée de l'examen mais avec un réveil presque immédiat à la fin de l'intervention, qui dure entre 30 et 40 minutes. Lors de son déroulement, le gastro-entérologue insère par l'anus une petite caméra appelée endoscope, qu'il fait remonter tout le long du côlon jusqu'à l'intestin grêle. Puis il la retire lentement en insufflant de l'air afin de déplisser le côlon et de pouvoir

observer les moindres recoins de la paroi intestinale. C'est cet air qui provoque la sensation désagréable de ballonnements ressentie après l'examen. Les différentes manipulations (prélèvements, cautérisation, etc.) faites sur la paroi intestinale durant l'intervention, quant à elles, ne sont pas douloureuses^{1,2,3,4,5}.

Des intestins « vides » facilitent l'examen

Vous l'aurez compris, afin que le médecin puisse bien observer l'ensemble de la paroi intestinale, il faut que le côlon et le rectum soient parfaitement vides et propres

de tout résidu. Une bonne préparation va permettre de visualiser des polypes de taille inférieure à cinq millimètres, d'où l'importance de la faire correctement. Pour « laver » le côlon et le rectum, il est nécessaire de suivre un régime particulier, strict, sans résidus, les jours précédant l'intervention, et de procéder à l'élimination de toutes matières fécales par l'ingestion d'une préparation laxative spécifique, pour une purge complète de l'intestin. Si cette préparation n'est pas bien faite, le médecin ne pourra malheureusement pas visualiser correctement la paroi intestinale. L'examen durera plus longtemps, sera moins précis ou il devra être interrompu et reprogrammé, ce qui est le cas d'environ 15 % des coloscopies.

Citron, gingembre et menthe poivrée contre les nausées

Les huiles essentielles de gingembre, de menthe poivrée et de citron sont d'excellentes digestives. Elles sont également antinauséuses et antivomitives. Elles sont particulièrement intéressantes à utiliser lors de la prise des préparations laxatives afin de diminuer les nausées induites.

Mélange pour l'olfaction Aromastick

Formule antinausées

- HE Citron jaune *Citrus limonum* 10 gouttes ;
- HE Gingembre *Zingiber officinale* 6 gouttes ;
- HE Menthe poivrée *Mentha piperita* 4 gouttes.

Réalisation de votre Aromastick : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur,

refermez et votre stick est prêt à l'emploi.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte ni chez les enfants avant 6 ans, épilepsie.

Utilisation : à respirer à volonté, selon besoins.

Lors de la prise des préparations laxatives, il est important de beaucoup boire (la quantité est spécifiée avec chaque préparation) afin de compenser l'eau perdue par la purge et d'éviter ainsi une déshydratation. Au lieu de l'eau, je vous conseille la tisane de menthe marocaine (plus douce et délicate que celle de menthe poivrée). Sa fraîcheur apaisera vos nausées et ses propriétés digestives vous soulageront.



Pratiquez une diète restrictive « sans résidus »

Les 5 jours précédant la coloscopie, évitez toutes les graines et, dès 72 heures avant l'examen, cessez de consommer tous les aliments qui contiennent des fibres alimentaires qui ne se digèrent pas et restent dans l'intestin, afin de réduire le volume des selles et de ralentir le transit intestinal^{1,2,3,4}.

8 types d'aliments à privilégier avant l'examen...

La liste des aliments pouvant être consommés est très restreinte :

- Les produits laitiers et les boissons ne contenant pas de résidus de fruits mais avec modération. Certains médecins les déconseillent !
- La viande, le poisson, la volaille, les œufs, la charcuterie, le fromage ;
- Les pommes de terre sans la peau, les pâtes, le riz, la semoule ;
- Le pain blanc, les biscottes, les biscuits secs (sans fruits ni céréales complètes) ;
- Le miel, le chocolat (sans fruits ou oléagineux) ;

- Beurre, crème (ne pas faire de friture) ;
- Sel, citron, vinaigre ;
- Eau plate, tisanes, thés, café léger à modéré, un verre de vin/repas.

...Et 6 à éviter !

Les familles d'aliments non autorisés sont :

- Tous les légumes (cuits ou crus) ;
- Les fruits ;
- Les céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes, farines complètes, son, muesli) ;
- Les viandes à fibres longues ou tendineuses (pot-au-feu) ;
- Aucune épice ;
- Toutes les boissons gazeuses.

En plus de ce régime strict et contraignant, la veille et le matin de l'examen, une grande quantité de solution laxative sera absorbée pour obtenir une purge totale de l'intestin. Cette prise de solution colique n'est pas agréable bien que les nouvelles préparations aient fait des progrès afin de la rendre moins difficile. Les symptômes suivants sont assez régulièrement observés : nausées, maux de ventre, crampes douloureuses, ballonnements et parfois même des vomissements.

Mes conseils aroma pour être serein le jour J

Je vous livre mes astuces afin de vous aider à mieux appréhender la préparation à la coloscopie et à soulager les inconforts post-examen.

Ma première astuce concerne la préparation des solutions laxatives. Mélangez les produits de préparation avec de l'eau fraîche, mais pas glacée, pour diminuer la perception du goût.

La plupart des traitements médicamenteux peuvent être poursuivis, sauf les anticoagulants, qui

doivent être arrêtés quelques jours avant, à cause du risque de saignement pendant l'examen. Mais il est important de discuter du protocole d'arrêt avec votre médecin traitant.

Mon huile de massage anti ballonnements

Pour soulager les crampes et les ballonnements, je vous conseille la synergie suivante :

Huile de massage 15 % d'huiles essentielles

Formule décontractante musculaire digestive et anti ballonnements

- HE Basilic indien *Ocimum basilicum* 40 gouttes ;
- HE Laurier noble *Laurus nobile* 20 gouttes ;
- HE Cardamome *Elettaria cardamomum* 20 gouttes ;
- HE Curcuma *Curcuma longa* 10 gouttes ;
- HV sésame 25,5 ml.

Réalisation de votre huile : dans un flacon de 30 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de sésame.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants ; prudence chez les personnes polymédicamentées et épileptiques.

Utilisation de cette huile concentrée : appliquer l'huile au niveau du ventre et masser doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à 6 fois par jour. À commencer 5 jours avant la coloscopie et jusqu'à 1 semaine après, selon les besoins.

Spray et huile de massage, mon protocole anti-irritations

Il est souvent observé l'irritation de l'anus par l'usage important de papier toilette. Le duo hydrolat et huile vous soulagera rapidement.

Misez sur le pouvoir apaisant de la mandarine

Cette synergie devrait vous aider à vous détendre avant l'intervention.

Mélange pour l'olfaction Aromastick

Formule détente nerveuse

- HE mandarine *Citrus reticulata* 10 gouttes ;
- HE Marjolaine à coquille *Origanum majorana* 5 gouttes.

La mandarine est un puissant calmant qui rassure notre enfant intérieur tandis que la marjolaine apaise l'esprit.

Réalisation de votre Aromastick : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez les enfants avant 3 ans, épilepsie

Utilisation : à respirer à volonté, selon les besoins.



Mélange hydrolat - Formule à base uniquement d'hydrolats

Formule apaisante

- HA Rose de Damas *Rosa damascena* 100 ml ;
- HALavande fine *Lavandula officinale* 100 ml ;
- HA Camomille romaine *Chamaemelum nobile* 50 ml.

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune.

Utilisation : à sprayer localement après chaque passage à la selle ou appliquer sur une lingette jetable sèche et s'essuyer avec, à la place du papier toilette.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Huile de massage 5 % d'huiles essentielles

Formule apaisante et cicatrisante

- HE lavande fine *Lavandula officinalis* 15 gouttes ;
- HE Camomille romaine *Chamaemelum nobile* 5 gouttes ;
- HE Tea-tree vert *Melaleuca alternifolia* 5 gouttes ;
- HE Ciste *Cistus ladaniferus* 5 gouttes ;
- HV calendula 28,5 ml.

Réalisation de votre huile : dans un flacon de 30 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis compléter avec le macérât de calendula.

Contre-indications : aucune.

Utilisation de cette huile concentrée : appliquer l'huile au niveau de l'anus après l'application du mélange d'hydrolats, après chaque passage à la selle.

Post-coloscopie : chouchoutez votre digestion !

Ces deux synergies devraient faciliter votre digestion et faire repartir votre transit intestinal.

Cette synergie fait repartir votre transit !

Vous avez suivi scrupuleusement le régime alimentaire sans fibre ni résidu, et la reprise de votre alimentation normale peut parfois provoquer des inconforts. Afin de diminuer l'intensité et la durée de ces désagréments, pensez à faire une cure d'hydrolat, qui remettra en douceur votre transit.

Mélange hydrolat - Formule à base uniquement d'hydrolats

Formule digestive et anti flatulence

- HA Basilic doux à linalol *Ocimum basilicum* 75 ml ;
- HA Cannelle de Ceylan *Cinnamomum zeylanicum* 25 ml ;

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 100 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte.

Utilisation : avalez une cuillère à café diluée dans un grand verre d'eau 3 fois par jour avant les repas jusqu'à la fin de la bouteille.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.



Retrouvez votre confort digestif après l'opération

Lors de l'examen, vous serez endormi et durant la coloscopie de l'air est insufflé afin de déplisser le côlon. Vous l'aurez compris, après, vous aurez donc l'esprit embué (d'où le fait que vous ne pourrez pas conduire !) et l'intestin torturé par les crampes. Généralement, les effets de l'anesthésie s'estompent dans les heures qui suivent l'intervention.

Huile de massage 2 en 1 5 % d'huiles essentielles

Formule stimulante et calmante de l'aérophagie

- HE Laurier noble *Laurus nobilis* 10 gouttes ;
- HE Épinette noire *Pinus mariana* 10 gouttes ;
- HE Carvi *Carum carvi* 5 gouttes ;

- HE Petit grain bigarade *Citrus aurantium amara* 5 gouttes ;
- HV sésame 28,5ml.

Réalisation de votre huile : dans un flacon de 30 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec le macérât de sésame.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants, prudence chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques.

Utilisation de cette huile concentrée : masser le ventre doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, toutes les heures suivant l'intervention jusqu'au coucher, puis 3 fois par jour, les 2 jours suivants.

Attention, ces conseils ne remplacent pas ceux dispensés par le médecin et le personnel médical.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>