

Dosage des graisses fécales

Nom du Patient: _____

Veillez lire les instructions attentivement!

- Si vous ne suivez pas ces instructions, on obtiendra de faux résultats et on pourrait poser un diagnostic inexact.
- Si vous avez des questions au sujet de ces instructions, appelez :
 - La diététiste en consultation externe au 613 544-3400, poste 3338

Ou appelez :

- l'Unité d'exploration gastro-intestinale au 613 544-3400, poste 2417
 - le lundi et le vendredi, entre 8 h et 12 h,
 - et le mardi, le mercredi et le jeudi, entre 8 h et 14 h.

Qu'est-ce qu'un dosage des graisses fécales?

Le dosage des graisses fécales permet de mesurer la quantité de lipides (graisses) que vous éliminez dans vos selles afin d'aider votre médecin à déterminer si vous digérez ou absorbez bien les lipides. La mauvaise digestion ou absorption des lipides s'appelle maldigestion ou malabsorption des lipides. Elle peut avoir un effet sur la façon dont votre organisme utilise les nutriments et sur votre santé.

Que dois-je faire?

- Pour subir ce test, vous devez suivre un régime riche en matières grasses, consigner ce que vous mangez et buvez sur une feuille de « Suivi des aliments et des boissons » (page 9) et recueillir vos selles. Vous suivrez ce régime pendant 5 jours et recueillerez les selles pendant les dernières 72 heures. Vous devriez avoir 5 copies du « Suivi des aliments et des boissons », soit une pour chaque jour où vous devrez consigner ce que vous mangez et buvez. Utilisez une page par jour.
- Le test nécessite votre plein engagement et doit se faire, idéalement, sur une période de six jours pendant lesquels vous mangerez à la maison et pourrez recueillir vos selles.
- La collecte des selles ne doit **pas** se terminer un jour où l'Unité d'exploration gastro intestinale (GI) est fermée (samedi, dimanche ou jour férié).

Calendrier du dosage des graisses fécales		
Étape	Inscrire le jour de la semaine	Mesure à prendre (g = grammes)
Jour 1		• Consommez 100 g de matières grasses et notez ce que vous consommez (sur la feuille « Suivi des aliments et des boissons »).
Jour 2		• Consommez 100 g de matières grasses et notez ce que vous consommez.
Jour 3		• Commencez à recueillir les selles à 8 h. • Mettez toutes les selles dans les contenants fournis et gardez-les au froid. • Consommez 100 g de matières grasses et notez ce que vous consommez.
Jour 4		• Continuez à recueillir vos selles. • Consommez 100 g de matières grasses et notez ce que vous consommez.
Jour 5		• Continuez à recueillir vos selles. • Consommez 100 g de matières grasses et notez ce que vous consommez.
Jour 6 (pas un samedi, un dimanche, ni un jour férié)		• Recueillez les selles évacuées avant 8 h. • Ne notez pas ce que vous consommez. Reprenez votre régime ordinaire. • Rapportez les contenants et les feuilles « Suivi des aliments et des boissons »*.
• *Assurez-vous que les contenants et les feuilles de suivi portent tous votre nom. • Rapportez vos contenants et les feuilles « Suivi des aliments et des boissons » à l'Unité d'exploration gastro-intestinale, située au niveau 4 de l'aile Johnson de l'Hôpital Hôtel Dieu, ou au laboratoire où vous les avez pris.		

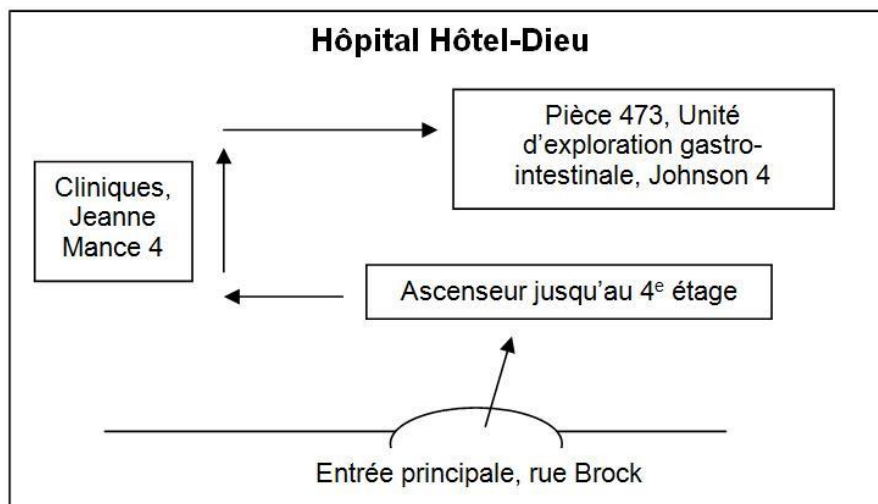
Prélèvement des selles

- Vous devez recueillir toutes vos selles **pendant les dernières 72 heures** du test.
- Matériel nécessaire au prélèvement des selles:
 - collecteur de selles (*s'installe par-dessus le siège de toilette pour recueillir les selles*)
 - deux contenants (*étiquetés à votre nom*)
 - glace ou endroit froid (*afin de garder les échantillons au froid et de minimiser la croissance des bactéries et la décomposition des graisses*)

- **Pendant la période de prélèvement des selles, ne prenez pas de laxatifs ni de médicaments comme le Lomotil, l'Imodium ou le Questran.**

Instructions

- Commencez à recueillir vos selles le troisième jour de votre régime riche en matières grasses. Recueillez toutes vos selles à partir de 8 h ce jour-là.
- Utilisez le collecteur de selles sur votre siège de toilette et transférez soigneusement les selles dans le contenant chaque fois.
- Ne remplissez pas les contenants à plus des 2/3.
- Tâchez de ne pas mélanger les selles et l'urine.
- Il faut garder les contenants sur la glace ou dans un endroit froid afin de prévenir la croissance des bactéries et la décomposition des graisses.
- Après avoir terminé la collecte de vos selles, rappez les contenants et les feuilles « Suivi des aliments et des boissons » à l'Unité d'exploration gastro-intestinale (GI), située au niveau 4 de l'aile Johnson de l'Hôpital Hôtel-Dieu, dans la pièce 473, ou au laboratoire où vous les avez pris. Assurez-vous que votre nom est écrit sur tous les contenants de collecte de selles. Souvenez-vous que l'Unité d'exploration gastro-intestinale est fermée la fin de semaine et les jours fériés.



Le régime

Vous devez suivre un régime riche en matières grasses totalisant environ **100 g de lipides chaque jour** pendant **cinq jours**.

- Vous devez noter **tout ce que vous mangez et buvez** pendant cinq jours.
- Vous devez mesurer ou peser tous les aliments et toutes les boissons pendant ces cinq jours. Indiquez les quantités en tasses, en cuillères à thé, en cuillères à soupe et en onces ou, si vous utilisez des mesures métriques, en millilitres et en grammes.
- Indiquez la quantité de margarine, de beurre, d'huile, de vinaigrette, de mayonnaise ou de sauce, entre autres, ajoutée à la nourriture.
- Quand vous utilisez des produits, indiquez le nom de marque du produit et, si possible, la quantité de lipides par portion. **Apportez les étiquettes alimentaires, si possible.**
- Pendant le test, prenez des repas aussi simples que possible. Par exemple, il sera plus facile de mesurer la teneur en lipides d'un repas consistant en de la viande, une pomme de terre et des légumes que celle d'un ragoût, d'une lasagne ou d'un repas pris au restaurant.
- Pendant le test, il **n'est pas recommandé** de manger au restaurant ou chez des amis.
- À la page 5, il y a un exemple de la façon de noter les aliments et les boissons que vous consommez. On vous fournira les formulaires nécessaires. *(Remarque : **Si vous consultez cette brochure sur Internet**, assurez-vous d'imprimer 5 copies de la feuille « Suivi des aliments et des boissons » qui se trouve à la fin du document. Vous aurez à y inscrire ce que vous mangez et buvez pendant 5 jours. Utilisez en une par jour.)*
- Aux pages 6 - 9, pour vous aider à choisir des aliments riches en lipides, vous trouverez une liste d'aliments et leur teneur en lipides.
- Dès que vous aurez terminé le test, rapportez le guide (portant votre nom) à l'Unité d'exploration gastro-intestinale (GI), située au niveau 4 de l'aile Johnson de l'Hôpital Hôtel-Dieu, dans la pièce 473, ou au laboratoire où vous avez pris les contenants.

EXEMPLE

Utilisez cet exemple de Suivi des aliments et des boissons pour vous aider à remplir le vôtre.

SUIVI DES ALIMENTS ET DES BOISSONS				
Heure	Aliment	Quantité	Détails ou nom de marque	Lipides (g)
8 h	Orange	1 moy.		0
	Rôties	2 tranches	Blé entier de Weston	4
	Beurre	2 c. à thé		8
	Confiture	2 c. à thé		0
	Beurre d'arachide	1 c. à soupe	Kraft, ordinaire	8
	Café – noir			0
	Lait – homo	4 onces		4,2
12 h 30	Sandwich :			
	- pain	2 tranches	Blé entier de Weston	4
	- œuf	1 moy.	À la coque	4,3
	- beurre	2 c. à thé		8
	- mayonnaise ordinaire	1 c. à soupe	Ordinaire	11
	- laitue			0
	- tomate			0
	Pomme	1		0
	Biscuits	2	Capuchons de chocolat de Dare (<i>vérifier l'étiquette</i>)	7
	Lait – homo	8 onces		8
17 h	Poulet	3 onces	Rôti, sans peau	5
	Pommes de terre	2 moy.	Bouillies, nature	0
	Carottes	1 t.		0
	Beurre	1 c. à soupe	Divisé entre les pommes de terre et les carottes	11
	Salade verte	1 t.		0
	Vinaigrette	1 c. à soupe	Italienne Great Beginnings de Kraft (<i>vérifier l'étiquette</i>)	6
	Lait – homo	4 onces		4,2
	Crème glacée	½ t.	Beatrice – Chocolat à l'ancienne (<i>vérifier l'étiquette</i>)	8
21 h	Biscuits	2	Peak Frean Digestive – chocolat au lait (<i>vérifier l'étiquette</i>)	7
	Thé et lait (homo)	1 once		1
TOTAL des grammes de lipides				108,7

Tableau Des Lipides*

Dans le Tableau des lipides ci-dessous, on indique la teneur approximative en lipides de certains aliments courants. Vous pouvez en apprendre sur la teneur en lipides de divers aliments en consultant les étiquettes pour vous aider à remplir votre Suivi des aliments et des boissons.

Viandes, Poisson, Volaille et Substituts de Viande

Remarque : Il est difficile de décrire ce à quoi ressemblent 3 onces (90-100 g) de viande, de volaille ou de poisson. C'est une petite quantité, probablement beaucoup plus petite que ce que vous mangez habituellement. Voici quelques exemples à titre indicatif : 1 poitrine de poulet (un poulet entier renferme 2 portions de poitrine); 1 côtelette de porc ou 2 côtelettes d'agneau; un morceau de viande d'environ la taille et l'épaisseur d'une boulette de steak haché de ¼ livre cuite; un filet de poisson d'environ la longueur de la main étendue et de la largeur des trois doigts du milieu; un jeu de cartes.

* Le Tableau des lipides est adapté, avec permission, d'un document produit par la Société canadienne du cancer, en septembre 1992.

TABLEAU DES LIPIDES	Lipides en grammes (approx.)
VIANDES : 3 oz / 90-100 g maigres, cuites	
Bœuf	8
Agneau	11
Porc.....	8
Veau.....	6
Foie – veau	13
Foie – poulet	5
VIANDES FROIDES OU CHARCUTERIES :	
2 tranches de bacon.....	5
1 saucisse hot-dog (bœuf ou porc).....	11
1 saucisse hot-dog (poulet ou dinde).....	7
1 tranche de jambon cuit 1 oz / 30 g.....	2
1 tranche de salami ¾ oz / 23 g.....	6
1 tranche de saucisson de Bologne ¾ oz / 23 g	6
1 petite saucisse (16 par lb)	5
1 grosse saucisse.....	22
POULET OU DINDE : 3oz / 90-100 g	
viande blanche (brune) sans peau	3 (5)
viande blanche (brune) avec peau	7 (10)
POISSON : 3 oz / 90-100 g	
Poisson gras :	
Saumon, truite, sardines	10
Poisson à teneur moyenne en gras :	
maquereau, saumon coho, saumon kéta, flétan	5
Poisson à faible teneur en gras :	
pétoncle, morue, sole, aiglefin, corégone, poisson bleu, crustacés, homard.....	1
Thon ½ tasse / 125 ml	
en boîte dans de l'eau ou du bouillon	1
en boîte dans de l'huile.....	9
Saumon ½ tasse / 125 ml (huile)	9

TABLEAU DES LIPIDES	Lipides en grammes (approx.)
Poisson surgelé : pané ou frit (1 morceau)	9
SUBSTITUTS DE VIANDE :	
1 gros œuf	5
Légumineuses: 1 tasse / 250 ml, cuites	
lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois cassés	1
Fèves au lard : 1 tasse / 250 ml	8,2
Pois chiches : 1 tasse / 250 ml, cuits	4
Noix : ½ tasse / 125 ml	
(amandes, noix de Cajou, arachides, pacanes, pistaches, noix de Grenoble)	40
Beurre d'arachide : 1 c. à s. / 15 ml	8
Graines : ½ tasse / 125 ml (citrouille, sesame, tournesol)	40
Tofu : 1 carré de 3 po	4
Houmous : 2 c. à soupe	3
PRODUITS LAITIERS	
Lait : 8 oz / 250 ml	
Entier (homogénéisé)	9
2%	5
1%	2,5
Écrémé	0
Fromage : 1,5 oz / 45 g	
Fromage de 29 % à 31 % de M.G.	15
(Exemples : cheddar, gouda, gruyère, munster, suisse, parmesan, fromage à la crème)	
Fromage d'environ 15 % de M.G.	7
(Exemples : mozzarella partiellement écrémé, ricotta)	
Fromage d'environ 7 % de M.G.	7
Exemples : fromage légers ou faibles en gras	
Fromage cottage : ½ tasse / 125 ml	
en crème 4,5 %	5
2% de M.G.	2,5
Yogourt : ¾ tasse / 175 ml	
environ 6 % de M.G.	7
environ 2,5% de M.G.	5
environ 1,5% de M.G.	3
Yogourt glacé : ½ tasse / 125 ml	
2% de M.G.	2,5
Crème glacée : ½ tasse / 125 ml / 1 boule	
Riche, de type gourmet, 16% de M.G.	15
Ordinaire 10 % de M.G.	8
Sorbet : ½ tasse / 125 ml	2
Crème : 1 c. à s. / 15 ml ou 1 petit contenant	2
Crème à café, 10 % de M.G.	2
LÉGUMES ET FRUITS	
tous sauf l'avocat	traces
Avocat, ½ moyenne	14
Salade César, grosse	41
HUILES ET LIPIDES AJOUTÉS À LA TABLE : 1 c. à s. / 15 ml	
Toutes les huiles	14
Beurre et margarine	11

TABLEAU DES LIPIDES	Lipides en grammes (approx.)
Mayonnaise	11
Vinaigrette	6
Crème sure	3
PRODUITS CÉRÉALIERS	
Pain, petits pains, pita, tortillas	0 – 2
Bagel (entier).....	2
Pain hot-dog ou hamburger	3
La plupart des céréales froides.....	traces
Granola : ½ tasse / 125 ml	12
Avoine : 1 tasse / 250 ml, cuit.....	2
Riz, orge, boulghour	traces
Pâtes (macaroni, spaghetti).....	traces
Nouilles : type chow mein : 1 tasse / 250 ml	11
Crêpe, 1 moyenne (4 po).....	2
Pâtisseries :	
croissant (petit).....	9
muffin, maison	4
muffin, commercial	12
pointe de gâteau (glaçage)	12
pointe de gâteau au fromage.....	18
biscuit aux pépites de chocolat.....	6
biscuit au beurre d'arachide.....	7
biscuits à l'arrowroot (2)	2
pointe de tarte aux fruits, 2 croûtes.....	18
beigne	10
pâtisserie danoise	9
Craquelin (1) – la plupart des sortes.....	1
Biscotte, biscuits soda, galettes de riz, craquelins à l'eau.....	traces
PLATS COMBINÉS	
Macaroni au fromage, 1 tasse / 250 ml.....	23
Quiche Lorraine, 1/8 d'une quiche de 9 po	48
Spaghetti et boulettes.....	12
Chili, 1 tasse / 250 ml	8
Lasagna (viande et fromage), 1 portion	35
Pâté chinois, 1 portion	13
GRIGNOTINES, REPAS-MINUTE ET REPAS SURGELÉS	
Croustilles, « cheesies » petit sac, 55 g	20
Bretzels	traces
Maïs soufflé, 4 tasses / 1 l	
Soufflé à l'air, beurre léger	22
Type « gourmet » au fromage	20
Micro-ondes, ⅓ sac, ordinaire	5
Micro-ondes, ⅓ sac, léger	1,5
Tablette de chocolat, petite (56 g)	20
Taco, 1	8
Poulet frit, 2 morceaux et frites	26
Sandwich au poisson	25
Poisson frit et frites	30
Pizza moyenne, végétarienne, 2 tr.	13

TABLEAU DES LIPIDES	Lipides en grammes (approx.)
Pizza moyenne, toute garnie, 2 tr.	26
Hamburger de luxe, 2 boulettes, fromage.....	44
Contenant de frites	12
Lait frappé	11
Sandwich au poulet, pané et frit	33
Repas surgelé pour une personne	19
Repas surgelé (léger) pour une personne	8
DIVERS	
Confitures, gelées, miel et sirops.....	traces
Condiments : ketchup, moutarde, relishes, cornichons	traces

Lire les étiquettes alimentaires :

1 tasse	→	Nutrition Facts	
		Valeur nutritive	
Fat / Lipides 13 g	→	Per 1 cup (264g) pour 1 tasse (264g)	
		Amount Quantité	% Daily Value % valeur quotidienne
Une tasse de ce produit contient 13 g de lipides.	→	Calories/Calories	260
		Fat / Lipides	13g 20%
		Saturated/ satures + Trans / trans	3g 25%
		Cholesterol/Cholesterol	30mg
		Sodium / Sodium	660mg 28%
		Carbohydrate / Glucides	31g 10%
		Fibre / Fibres	0g 0%
		Sugars / Sucres	5 g
		Protein / Proteines	5g
		Vitamin A / Vitamine A	4%
		Vitamin C / Vitamine C	2%
		Calcium / Calcium	15%
		Iron / Fer	4%

Nom: _____ **Date:** _____

SUIVI DES ALIMENTS ET DES BOISSIONS				
Heure	Aliment	Quantité	Détails ou nom de marque (verifier l'étiquette)	Lipides (g) *
Total des grammes de lipides				

À rapporter à l'Unité d'exploration gastro-intestinale (pièce 473, niveau 4 de l'aile Johnson) en même temps que vos échantillons de selles dès que vous avez terminé le test.

*Pour déterminer l'apport en lipides (g), consultez le Tableau des lipides (ou les étiquettes alimentaires). Si vous ne savez pas comment faire le calcul, la diététiste remplira la colonne « Lipides (g) ».