



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

Dosage des graisses fécales

Guide destiné à la clientèle adulte

Sébastien Lavoie, biochimiste clinique, Ph.D., DEPD, CSPQ, FCACB

Lise Bouthillier, nutritionniste, Dt.P., M.Sc.

Louise Lavallée Côté, nutritionniste, Dt.P., M.Sc.

Marie-Ève Roy, nutritionniste, Dt.P.

Novembre 2015

IMPORTANT

Veillez bien lire et suivre ces instructions à la lettre sinon les résultats obtenus pourraient être faussés et mener à un mauvais diagnostic par votre médecin !

Qu'est ce que le dosage des graisses fécales?

Votre médecin a prescrit un test de **dosage des graisses dans les selles**. Ce test mesure la quantité de gras que vous éliminez dans vos selles. Il aidera le médecin à évaluer si la digestion et l'absorption des gras que vous consommez sont adéquates. Une mauvaise digestion ou absorption des gras s'appelle une malabsorption graisseuse et celle-ci peut affecter votre santé.

Pour déterminer la quantité de graisses dans vos selles, vous devrez récolter **TOUTES** vos selles durant une **période de 72 heures (3 jours)**.

Que devez-vous manger?

Le test est d'une durée totale de 6 jours (voir le *Calendrier aide-mémoire* à la fin du document (Annexe A)).

Pour être valable, ce test nécessite que vous consommiez suffisamment de matières grasses dans une journée. Une diète plus riche en gras est donc recommandée durant les 5 premiers jours du test.

Pour les adultes, la consommation quotidienne de gras doit être **d'au moins 100 grammes par jour**. Un exemple de menu vous est fourni à la fin de ce document (Annexe B) de même qu'un tableau du contenu en gras de différents aliments (Annexe C) pour vous aider à composer votre menu. Il suffit simplement de vous assurer de consommer suffisamment de matières grasses pour atteindre **au moins 100 grammes par jour**.



Journal alimentaire (selon le médecin)

Parfois, certains médecins préfèrent que la quantité de gras mangé soit calculée par une nutritionniste. **Si c'est le cas, votre médecin devra vous référer au service de nutrition de votre centre hospitalier.** Si le médecin ne l'a pas fait, suivez simplement la diète de 100 grammes par jour.

Si votre médecin vous a référé à une nutritionniste, celle-ci vous donnera un Journal alimentaire à remplir et elle vous expliquera comment le compléter. Si elle le désire, elle peut utiliser le Journal alimentaire qui est destiné à la clientèle du CHU Sainte-Justine et qui est disponible sur notre site internet à l'adresse indiquée dans la section **Références**.



Vous devrez écrire soigneusement **tous les aliments et boissons consommés** les 2 jours précédant le début du test et durant les 3 jours où vous recueillerez vos selles. Votre Journal alimentaire doit donc être le plus détaillé et précis possible. Vous pouvez aussi inclure les étiquettes de **Valeurs nutritionnelles** que l'on retrouve sur les emballages des produits consommés.

Après la collecte de selles, vous devrez retourner votre Journal alimentaire au service de nutrition de votre centre hospitalier. La nutritionniste calculera les apports quotidiens en gras.

Déroulement de la collecte

- Le laboratoire de votre centre hospitalier vous a remis un pot métallique pré-pesé vide et identifié à votre nom qui servira à faire la collecte (voir image à droite).
- Si vos selles sont très abondantes, vous aurez peut-être besoin d'un deuxième pot, veuillez le demander au laboratoire de votre centre hospitalier.
- La procédure totale de la collecte s'étalera sur 6 jours (voir le Calendrier aide-mémoire à la fin de ce document (Annexe A)) :
 - 2 jours avant la collecte, vous devez commencer à consommer une diète riche en matières grasses **ou** remplir votre Journal alimentaire.
 - Ensuite, durant les 3 jours de collecte, vous récoltez toutes vos selles dans le pot métallique en continuant la même diète **ou** le Journal alimentaire selon le cas.
- Durant la durée de la collecte, vous ne devez pas prendre les médicaments suivants qui peuvent fausser les résultats. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.
 - Laxatifs et suppositoires
 - Huile de ricin (*castor oil*)
 - Imodium
 - Lomotil
 - Questran
- Vous ne devez appliquer aucune crème dans la région anale pour ne pas contaminer vos selles avec les graisses qu'elles contiennent.



Comment faire la collecte

- Notez la date et l'heure du début de la collecte (première selle du matin idéalement) sur l'étiquette du pot métallique. La collecte se terminera 3 jours plus tard à la même heure (total de 72 heures). Inscrivez l'heure de la fin de collecte sur l'étiquette du pot.
- Lorsque vous avez envie d'aller à la selle, récupérez celle-ci dans un contenant. Vous pouvez par exemple mettre un bol assez grand ou un seau dans la toilette.

Vous pouvez aussi faire les selles directement dans un contenant propre (seau ou pot de plastique assez grand) en y plaçant un sac de plastique étanche pour faciliter le transfert des selles dans le pot métallique.
- Transférer les selles récupérées du contenant ou du sac de plastique en transvidant dans le pot métallique. Ne mettre que des selles dans le pot, rien d'autre.
- IMPORTANT!** : Gardez votre pot au **FROID (réfrigérateur, congélateur ou glacière)** **durant toute la collecte** pour empêcher que les bactéries présentes naturellement dans les selles ne dégradent le gras. Par mesure d'hygiène, vous pouvez placer le pot métallique dans un sac de plastique avant de le mettre dans le réfrigérateur ou le congélateur. Notez que le congélateur est la meilleure option car la congélation diminue beaucoup l'odeur des selles et permet de garder la collecte froide lorsque vous la rapporterez à l'hôpital.
- La selle ne doit pas tomber dans l'eau de la toilette !**
- La selle ne doit pas contenir d'urine. Si de l'urine contamine les selles, il faut jeter l'urine avant de transférer les selles dans le pot métallique.



Après la collecte

Lorsque les prélèvements sont terminés, veuillez rapporter le pot de collecte **avec la prescription d'analyse du médecin (OBLIGATOIRE!)** au laboratoire de votre centre hospitalier dans les plus brefs délais (le jour même idéalement) **en gardant le pot au froid**. Assurez-vous aussi que le pot est bien fermé. N'oubliez pas de rapporter le Journal alimentaire à la nutritionniste si vous devez en remplir un.

Le laboratoire de votre centre hospitalier enverra votre collecte de selles au laboratoire du CHU Sainte-Justine. Les résultats de l'analyse seront envoyés à votre médecin traitant.

Assurez-vous de bien suivre ces directives ! Les prélèvements non identifiés correctement ou les requêtes incomplètes peuvent être rejetés par le laboratoire ! Il faudra alors recommencer la collecte de 3 jours.

Des questions ?

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer au (514) 345-4931, poste 4642.

Références

Journal alimentaire pour le dosage des graisses dans les selles (CHU Sainte-Justine)

https://chusaintejustine.lbx360.net/php/documents/documents/hyperlink_public.php?DocumentID=7130



Résumé des consignes importantes à respecter durant la collecte

IMPORTANT !

- IL FAUT RÉCUPÉRER **TOUTES LES SELLES** SINON LE RÉSULTAT FINAL SERA FAUSSÉ.
Aucune selle ne doit être perdue.
- La collecte doit OBLIGATOIREMENT être faite pendant 3 jours (72 heures) sinon les résultats seront moins fiables. Si vous devez arrêter la collecte avant, notez la date et l'heure à laquelle s'est terminée la collecte (dernière selle) sur l'étiquette du pot métallique.
- Gardez votre pot au **FROID** (**réfrigérateur, congélateur ou glacière**) durant toute la collecte. Si vous utilisez une glacière, n'oubliez pas de changer les « Ice Packs ».
- Éviter de contaminer les selles avec de l'urine.
- Ne pas mettre de papier de toilette, de Saran Wrap, de sac de plastique ou de bâton de bois dans le pot métallique avec les selles.
- Ne pas remplir le pot à plus de $\frac{1}{2}$ ou $\frac{2}{3}$ de sa capacité. Si vous pensez avoir besoin d'un deuxième pot, demandez-en un autre à votre centre hospitalier. Les pots trop remplis seront malheureusement refusés.
- Durant la durée de la collecte, vous ne devez pas prendre les médicaments suivants qui peuvent fausser les résultats. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.
 - Laxatifs, suppositoires, huile de ricin (*castor oil*)
 - Imodium
 - Lomotil
 - Questran
- N'appliquez **aucune crème** dans la région anale ou les fesses pour ne pas contaminer les selles avec les graisses qu'elles contiennent.

ANNEXE A

Calendrier aide-mémoire pour la collecte des selles de 72 heures

Jour	Date	Quoi faire
Jour 1		<ul style="list-style-type: none"> Commencer la diète élevée en gras (100 grammes) ou Commencez à remplir votre Journal alimentaire selon le cas.
Jour 2		<ul style="list-style-type: none"> Continuez la diète élevée en gras (100 grammes) ou Continuez à remplir votre Journal alimentaire selon le cas.
Jour 3		<ul style="list-style-type: none"> Commencez la collecte des selles idéalement le matin (notez la date et l'heure du début) (ex. 10/09/2015 à 8h45 du matin) Inscrire l'heure et la date de début sur le pot de collecte Conservez toujours le contenant fourni et gardez au froid (réfrigérateur, congélateur ou glacière avec glace) Continuez la diète ou continuez de remplir le relevé alimentaire selon le cas.
Jour 4		<ul style="list-style-type: none"> Continuez la collecte des selles Conservez toujours le contenant fourni et gardez au froid (réfrigérateur, congélateur ou glacière avec glace) Continuez la diète ou continuez de remplir le relevé alimentaire selon le cas.
Jour 5		<ul style="list-style-type: none"> Continuez la collecte des selles Conservez toujours le contenant fourni et gardez au froid (réfrigérateur, congélateur ou glacière avec glace) Continuez la diète ou continuez de remplir le relevé alimentaire selon le cas.
Jour 6		<ul style="list-style-type: none"> Cessez la collecte à la même heure que vous l'avez commencée le Jour 3 pour un total de 72 heures. (ex. 13/09/2015 à 8h45 du matin) Inscrire la date et l'heure de la fin de la collecte Cessez la diète ou de remplir le Journal alimentaire selon le cas. Rapportez votre collecte de selles au laboratoire de votre centre hospitalier.

- Assurez-vous que votre nom soit bien inscrit sur le Journal alimentaire et sur le contenant des selles qui vous ont été remis.
- Ne pas mettre de papier de toilette, Saran Wrap, bâton ou urine dans le contenant de selles !

ANNEXE B

EXEMPLE DE MENU TYPE CONTENANT 100 GRAMMES DE MATIÈRES GRASSES ¹

	Menu	Quantité	Gras (grammes)
Déjeuner	Jus de fruit ou un fruit frais Rôties de pain blanc ou de blé entier Beurre ou margarine Beurre d'arachides ou Fromage Cheddar, Mozzarella ou suisse en tranche Confiture Café ou thé ou tisane Lait 2 % Sucre ou édulcorant artificiel	1 2 10 ml (2 c. à thé) 30 ml 45 g au goût 15 ml au goût	10g 13 g
Dîner	Jus de tomate ou de légumes Volaille ou viande ou jambon (maigre, cuisson sans gras) Pomme de terre ou riz avec beurre ou margarine Légumes cuits avec beurre ou margarine ou salade verte avec vinaigrette Tranche de pain avec beurre ou margarine Crème glacée ou biscuits à la farine d'avoine ou yogourt contenant plus de 3% m.g. Café ou thé ou tisane Lait 2 % Sucre ou édulcorant artificiel	175 ml 90 g (quantité au goût) 5 ml (quantité au goût) 5 ml (quantité au goût) 15 ml 1 5 ml 125 ml 2 (175ml) 15 ml au goût	9 g 5g 5 g 5 g
Collation	Jus de fruit ou un fruit frais Biscuits à la farine d'avoine (ou aux pépites de chocolat)	2	5 g
Souper	Jus de tomate ou de légumes Volaille ou viande ou jambon (maigre, cuisson sans gras) Pomme de terre ou riz avec beurre ou margarine Légumes cuits avec beurre ou margarine ou salade verte avec vinaigrette Tranche de pain avec beurre ou margarine Gâteau glacé ² Café ou thé ou tisane lait 2 % sucre ou édulcorant artificiel	175 ml 90 g (quantité au goût) 5 ml (quantité au goût) 5 ml (quantité au goût) 15 ml 1 5 ml env. : 1/12, 2 étages 15 ml au goût	9 g 5 g 5g 5 g
	Total de matières grasses		100 grammes

¹ Il est important de noter que ce menu-type ne doit être suivi que pour la période désignée pour le test.

² Le gâteau glacé peut être remplacé par une part de gâteau des Anges nappé de 3 cuillères à table (45ml) de crème fouettée et de fruits frais.

ANNEXE C

CONTENU EN MATIÈRES GRASSES DE DIFFÉRENTS ALIMENTS*

TENEUR APPROXIMATIVE DU CONTENU EN MATIÈRES GRASSES		
GROUPE D'ALIMENTS	PORTION	TENEUR EN LIPIDES (g)
PRODUITS LAITIERS		
Lait 1 % m.g.	250 ml	2,8 g
Lait 2 % m.g.	250 ml	5,0 g
Lait 3,25% m.g.	250 ml	8,5 g
Boisson de soya enrichie	250 ml	4,0 g
Yogourt aux fruits (1 à 2% m.g.)	100 g	1,5 g
Fromage cottage (2% m.g.)	60 ml (1/4 tasse)	1,1 g
Fromage (28-33% m.g.)	30 g (1 oz)	9,0 g
Crème glacée vanille	125 ml	7,5 g
VIANDES ET SUBSTITUTS		
Viande	30 g (1 oz)	2,5 à 4,5 g
Volaille sans peau	30 g (1 oz)	0,5 g
Poisson gras	30 g (1 oz)	4,0 g
Oeuf	1	5,0 g
Beurre d'arachide	15 ml (1 c. à table)	8,5 g
Noix diverses	60 ml (1/4 tasse)	18,5 g
Tofu ferme	30 g (1 oz)	2,2 g
MATIÈRES GRASSES		
Beurre, margarine, huile végétale	15 ml (1 c. à table)	12,5 g
Mayonnaise régulière	15 ml (1 c. à table)	11,0 g
Vinaigrette régulière	15 ml (1 c. à table)	7,5 g
FRUITS ET LÉGUMES		
Avocat	½	10,5 g
Pomme de terre frites	250 ml (1 tasse)	6,5 g
Autre fruits et légumes	---	Teneur négligeable
PRODUITS CÉRÉALIERS		
Pâte alimentaire, riz, couscous	125 ml (1/2 tasse)	0,5 g
Pain blé entier	1 tranche	1,0 g
Gâteau au chocolat	1 pointe (1/12 gâteau)	15 g
<p>Se référer à la <u>teneur en lipides</u> sur l'étiquette nutritionnelle du produit. On considère qu'un aliment contenant > 15% de la valeur quotidienne est une source élevée de lipides.</p>		

* Références

Manuel de nutrition clinique, Régime modifié en lipides, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2006

Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN), 2015