



## TEST RESPIRATOIRE H<sub>2</sub>-CH<sub>4</sub> (LACTOSE / FRUCTOSE / LACTULOSE – SIBO)

Un test respiratoire (Hydrogène–Méthane) vous a été prescrit afin d'évaluer une **maldigestion / malabsorption de sucre** (lactose ou fructose) ou un **SIBO** (prolifération bactérienne de l'intestin grêle, test à la lactulose).

Merci de **lire attentivement** ces instructions : la qualité de la préparation conditionne directement la fiabilité du résultat.

### **Comment se déroule l'examen ?**

- Durée totale : prévoir env. 4h30 au cabinet (selon le protocole).
- Le test se fait à **jeun**.

### **Étapes**

Mesure de base : vous soufflez dans un embout/appareil pour mesurer l'H<sub>2</sub> et le CH<sub>4</sub> à jeun. Si la valeur de départ est trop élevée, il est possible que le test doive être reporté (pour éviter un résultat faussement positif).

Ingestion du sucre testé (selon prescription)

Mesures répétées : 8 prélèvements environ, toutes les 30 minutes.

Pendant le test, nous notons aussi vos symptômes (douleurs, ballonnements, nausées, diarrhée, etc.).

Fin du test / explications : le résultat vous est communiqué lors d'un entretien médical (selon l'organisation du cabinet), avec des recommandations adaptées.

### **À prévoir pour votre confort**

- De quoi vous occuper : livre, tablette, musique  
→ **pensez aux écouteurs**
- Une petite bouteille d'**eau plate** (autorisée)

### **Après l'examen**

- Vous pouvez généralement reprendre une alimentation normale (sauf consigne contraire).
- Chez certaines personnes, surtout en cas de **constipation / transit lent**, des symptômes peuvent apparaître **plus tard**, parfois au retour à domicile.  
→ Si symptômes marqués : **contactez le cabinet**.

### **Préparation au test (indispensable)**

#### **A. Les 4 semaines avant le test**

Éviter (sauf avis médical contraire) :

- Antibiotiques
- Probiotiques
- **Lavements** / préparations coliques
- Examens nécessitant une **purge** (type préparation de coloscopie)

Si vous avez eu l'un de ces éléments récemment, appelez-nous : il peut être préférable de **reprogrammer** le test.

#### **B. Les 3 jours avant le test**

- **Stop laxatifs** (sauf consigne médicale).
- **IPP (antiacides type inhibiteurs de pompe à protons)** : arrêt **selon consigne** (si vous n'êtes pas sûr-e, appelez-nous avant de modifier votre traitement).
- Éviter si possible tout nouveau complément "digestion", charbon, cures "détox", etc.

**⚠** Ne stoppez **jamais** un traitement important (cardiaque, anticoagulant, antiépileptique, etc.) sans avis médical.

### C. La veille du test

- Dernier repas vers 18h (ensuite : jeûne).
- Pas d'activité sportive intense.
- Ne pas fumer.
- Pas de chewing-gum.

Repas conseillé (simple, pauvre en fibres / fermentescibles)

Choisir 1 protéine + 1 féculent simple, par ex. :

- poulet / poisson / œufs
- riz blanc **ou** pommes de terre

À éviter la veille (pour ne pas fausser le test)

- Produits laitiers
- Boissons gazeuses et boissons "light"
- Fruits, légumes, légumineuses
- **Céréales complètes**, pains "riches", son, graines
- Aliments très fermentescibles (oignons, ail, choux, etc.)

### D. Le matin du test

- Venir **à jeun**
  - ✓ **eau plate autorisée** (en petite quantité)
- Se brosser les dents avant de venir
- ✗ pas de chewing-gum, bonbon
- ✗ ne pas fumer
- ✗ ne pas utiliser de **crème adhésive** de prothèse dentaire le matin du test

## Risques et effets secondaires

Le test est indolore et ne comporte pas de risque significatif.

En revanche, si vous êtes intolérant-e au sucre testé, la prise peut déclencher les symptômes recherchés :

- ballonnements, crampes, nausées
- diarrhée
- inconfort abdominal pendant et/ou après le test

## Facturation

**⚠ Information tarifaire (TARDOC) :** le test respiratoire (lactose / fructose / lactulose-SIBO) **n'est pas pris en charge par l'assurance de base**. Nous vous recommandons de **contacter votre assurance complémentaire** pour toute question de remboursement.

## Questions fréquentes (utile)

- **J'ai pris un antibiotique récemment** → appelez-nous : le test peut devoir être **décalé**.
- **Je suis enrhumé-e / je tousse beaucoup** → appelez-nous : cela peut gêner la qualité des expirations.
- Je ne suis pas sûr-e pour un médicament (IPP, laxatif, etc.) → appelez-nous avant d'arrêter.

## Contact

Si vous avez des questions avant votre rendez-vous, contactez le cabinet par téléphone ou par mail