



TEST RESPIRATOIRE H2-CH4 (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'H2 et le CH4 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