351, rue de VAUGIRARD, 75015 PARIS

Test respiratoire à visée digestive

INTRODUCTION

La prescription d'un Test respiratoire est proposée afin d'observer l'activité bactérienne de votre tube digestif. Ce test facile à réaliser donne des résultats précis et fiables sur les intolérances aux sucres et aux polyols, les hypersensibilités et les pullulations bactériennes.

PRINCIPE DE L'EXAMEN :

Il s'agit de récupérer votre air expiré provenant de vos poumons en soufflant dans un sachet ou un tube afin d'analyser les gaz présents dans votre air expiré et qui ont été produits par votre activité digestive afin de voir si celle-ci ne fonctionne pas correctement ou si une quantité trop importante de bactéries naturelles est présente dans votre tube digestif.

DEROULEMENT :

Vous buvez un verre d'eau contenant un **sucre dissous** ou une solution buvable déjà prête :

- Glucose (ou Lactulose si diabétique) (durée moyenne 2h30-4h30) : afin de chercher si une **pullulation excessive bactérienne dans l'intestin grêle ou SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth)**

INCONVENIENTS POSSIBLES MINEURS : gêne, ballonnements, petite diarrhée

PREPARATION UNE SEMAINES (7 JOURS) AVANT L'EXAMEN :

-Arrêter tout traitement Antibiotique ou au Bismuth en accord avec votre médecin. (Excepté s'il s'agit du contrôle d'efficacité du traitement de la pullulation l'antibiotique sera arrêté seulement 24h avant le test)
-Si possible, ne pas réaliser d'Endoscopie digestive jusqu'au rendez vous
-Arrêter toute cure de Probiotiques (Lactobacillus, Bifidus, Kéfir, Autres …)
-Attention : Ne pas réaliser l'examen si persistance de fortes diarrhées

48H AVANT L'EXAMEN

-Arrêter tout traitement pour la motricité digestive (MOTILIUM, PRIMPERAN, …).
- Arrêter toute prise d'IPP (OMEPRAZOLE, PANTOPRAZOLE, INEXIUM®)

24H AVANT L'EXAMEN

-Arrêter tout traitement laxatif (DUPHALAC…)
-Arrêter tout traitement anti diarrhéique (IMODIUM…)

LES ALIMENTS AUTORISES LA VEILLE :

- Les boissons : eau, café, thé sans sucre et tisanes natures sans fruits, eau de riz, eau de soja, eau de coco sans sucre (ne pas sucrer avec le miel)
- Les laitages sans lactose / sans fructose / sans glucose
- Les fromages à pâte dure, sans excès : Gruyère, Emmental, Comté, Mimolette …
- Les aliments : Poisson, Œufs, Viande, Riz blanc, Pommes de terre.
- En cas « d'habitude forte », un petit morceau de pain blanc est accepté

LES ALIMENTS A NE PAS MANGER LA VEILLE :

- Pain de tout type de farine / Biscottes
- Pâtes complètes / Pâtes blanches
- Céréales en grains ou en flocons (avoine, blé, sarrasin, millet, quinoa, amarante, etc. …).
- Noix / Noisettes / Amandes et autres
- Graines et graines germées en ingrédient direct ou mélangés dans une préparation.
- Légumes : en frais, cuits ou en soupe…
- Légumineuses : haricots, pois, lentilles…
- Fruits : frais, secs, en compote, en conserve…
- Produits laitiers : lait, fromages, yaourt, crème, beurre ...
- Boissons : Toutes boissons sucrées, sodas, aux fruits, dites « sans sucres »
- Boissons alcoolisées.
- Desserts et bonbons : crème glacée, gâteaux, chewing-gum, bonbons ...

LA VEILLE :

Petit déjeuner : Léger
Déjeuner : Léger
Dîner : Il est important de ne pas le prendre trop tard (19h- 19h30) pour laisser votre intestin le temps de digérer avant le coucher. NB : votre dernière cigarette avant 20h.
Aliments autorisés : poisson, viande blanche bien machée pour une digestion plus simple, œuf, fromages à pâte dure
Boissons autorisées : eau, café, thé, tisane simple et le tout sans sucre.

LA NUIT : Restez à jeun (ne pas manger, ni boire tout type de boisson), sauf de l'eau pour ne pas se déshydrater.

LE MATIN AU LEVER :

- Se lever 1 à 2 heures avant le test, boire 1 ou maximum 2 verres d'eau non gazeuse le matin au lever.
- Rester à jeun (pas de chewing-gum)
- Se brosser les dents avec du dentifrice ou produit de prothèse dentaire NON MENTHOLE par exemple : ELMEX sans menthol – SENSODYNE sans menthol - sinon utiliser du BICARBONATE DE SODIUM ALIMENTAIRE
- Effectuer un rinçage buccal d'au moins 30 secondes au Bain de Bouche Antibactérien par exemple : HOMEODENT, OZALYS, HERBADET HOMEO, sinon utiliser du BICARBONATE DE SODIUM ALIMENTAIRE
- Prendre vos médications (vasculaires et autres) sauf ceux arrêtés comme indiqués au début.
- Ne pas prendre de vitamines
- Ne pas fumer
- Ne pas faire d'effort physique
- N'utilisez pas de parfum (action de la vapeur d'alcool)

+Note : Si vous êtes diabétique, ne **pas prendre l'insuline** du matin car vous êtes à jeun ! Contacter votre médecin pour savoir si vous devez prendre une demi-dose et prévenez l'opérateur du test. Prenez avec vous votre glucomètre.

DEROULEMENT DU TEST

A jeun, sans fumer, sans stress (pas de jeux sur téléphone), calme, lecture
Vous soufflerez une première fois puis vous buvez un verre d'eau avec le sucre dissous puis plusieurs fois à intervalles réguliers (10 min – 15 min – 20 min ou 30 minutes) selon le protocole choisi pendant 2h à 4h environ.
Note : indiquez ce que vous ressentez (malaise, ballonnement, douleur, tension abdominale, besoin d'aller aux toilettes...)
Note : si vous avez soif, vous pourriez boire un verre d'eau non gazeuse au bout de 1h à 1h 30 de test.

APRES L'EXAMEN : Il n'y a pas de nécessité de surveillance particulière.

NB : Si vous avez déjà réalisé un test respiratoire SIBO/IMO ou un test d'intolérance/malabsorption aux sucres (lactose, lactulose, glucose, fructose, sorbitol, etc.), merci d'apporter vos **anciens résultats** le jour du rendez-vous.