

Diète et recommandations : prélèvement pour le test des gaz expirés

Attendre au moins un mois après une coloscopie ou une prise d'antibiotiques avant de faire le test des gaz expirés.

Une semaine avant, arrêter :

- Les probiotiques
- Les huiles essentielles ou mélanges de plantes à visée anti-infectieuses et antibactériennes, et ayant une action sur le système digestif. En cas de doute, veuillez-vous adresser à votre prescripteur.

Un jour avant, arrêter :

- Laxatifs
- Enzymes digestives
- Tout traitement ou supplément non essentiel pendant la période du test

Aliments autorisés pendant les 12 dernières heures précédant les 12 heures de jeûne avant le test. Si vous êtes constipé(e), pendant 48 heures avant les 12 heures de jeûne :

- Viandes maigres, poulet au four ou grillé, dinde ou poisson, œufs
- Tofu pour les végétariens ou végétaliens (en remplacement des protéines animales)
- Riz blanc (basmati) sauf si vous faites une diète sans céréales.
- Huile olive ou huile de coco : 1 cuillère à soupe pour cuisiner
- Thé noir ou café noir léger : 1 tasse le matin, pas de tisane
- Eau plate ou du robinet, pas d'eau minérale gazeuse
- **Aucun fruit, ni légume pendant la diète**

Le but de cette diète est de réduire les aliments provoquant de la fermentation et avoir une meilleure réponse au test. **Il est important de manger tôt la veille et léger (20h maximum).**

Préparation avant le test :

La préparation dure 24h avant le test et est divisée en deux phases de 12h. Si vous souffrez de constipation, commencez 48h avant le test.

- Les premières 12h (48h si vous êtes constipé) consistent en une diète restreinte (voir liste ci-dessus)
- Les 12h suivantes (en général la nuit) consistent à jeûner avec seulement de l'eau plate.
- Pas de cigarette dans la deuxième phase (après 22h la veille) et durant le test.
- Pas d'exercice intense 1h avant le test et pendant la durée du test.
- Ne boire que de l'eau avec modération pendant la durée du test.
- Se lever au plus tard 1 heure avant le début du test. Vous pouvez vous brosser les dents idéalement sans dentifrice.

ANALYSES MEDICALES

45A, route des Acacias - 1211 Genève 26

Tél. 022 309 15 20 - Fax 022 343 30 44

info@labomgd.ch - www.labomgd.ch

Si vous êtes diabétique, veuillez ne pas prendre votre insuline du matin si possible. Vous pouvez prendre votre appareil à glycémie afin que vous puissiez la vérifier en cours du test si nécessaire. En cas de doute, adressez-vous à votre médecin ou votre prescripteur.

Exemple sur 24h :

8h - 20h : les premières 12h de diète restrictive :

Petit Déjeuner : œufs brouillés ou omelette ou œuf à la coque

Matinée : bouillon de poule

Déjeuner : poulet et riz blanc avec sel et poivre

Goûter : bouillon de poule

Dîner : poisson et riz blanc avec sel et poivre

20h - 8h : jeûne de 12h

L'eau est autorisée

Commencer le test des gaz expiré à 8h

Veuillez-vous référer à votre prescripteur pour toutes questions concernant la diète proposée ou votre régime spécifique.

Comment se déroule le test :

Prévoyez environ 4h de libre pour effectuer le test des gaz expirés.

Test effectué au laboratoire

- Dès votre arrivée au laboratoire la personne en charge de l'examen va faire un premier prélèvement respiratoire afin de mesurer la quantité d'hydrogène à jeun.
- Vous allez prendre 10 g de lactulose (correspondant à 15 ml d'une boisson sucrée)
- Ensuite vous soufflerez toutes les 20 minutes dans le sac prévu à cet effet afin de mesurer les gaz recherchés. Ce sac est à usage unique et vous serez la seule à l'utiliser.
- La durée du test est de 3h30 (donc il y a 10 prélèvements respiratoires à faire)
- Le laboratoire va transmettre les résultats au prescripteur
- **L'interprétation sera faite par votre médecin ou thérapeute et non pas par le laboratoire.**

Test effectué à domicile

- Protocole de « Prélèvement à domicile pour le test des gaz expirés » envoyé avec le kit