**Diète et recommandations liées au 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

**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 :**

* Poulet au four ou grillé, dinde ou poisson
* Riz blanc (basmati) sauf si vous faites une diète sans céréales
* Fromage (seul fromage autorisé : parmesan)
* Œufs
* Viandes maigres
* 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, pas d’eau minérale

Le but de cette diète est de réduire les aliments provoquants de la fermentation et avoir une meilleure réponse au test.

**Préparation avant le test :**

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

**Si vous êtes diabétique**, **veuillez ne pas prendre votre insuline** du matin (vous pouvez prendre votre appareil à glycémie au laboratoire afin que vous puissiez la vérifier en cours du test si nécessaire).

**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 après 8h

**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***

* « Prélèvement à domicile pour le test des gaz expirés » envoyé avec le kit