Information patient pour le test respiratoire à l'hydrogène et au méthane expiré (Test SIBO)

SIBO = Small Intestinal Bacterial Overgrowth, oupullulation bactérienne de l'intestin grêle.

IMO = Intestinal Methanogen Overgrowth, ou pullulation de méthanogènes.

A la demande de votre médecin, un test respiratoire vous est proposé.

Afin que vous soyez clairement informé du déroulement, nous vous demandons de lire attentivement ce document d'information.

➢ Principe du Test SIBO :

Le test respiratoire SIBO-IMO permet de rechercher une pullulation microbienne de l'intestin ou une intolérance/malabsorption au sucre testé. Le principe de l'examen est de mesurer la quantité d'hydrogène (H_2) et/ou de méthane (CH_4) dans l'air expiré suite à l'ingestion d'un sucre (lactulose ou glucose).Le test est réalisé le matin à jeun et se déroule tout au long de la matinée avec des mesures régulières de l'air expiré au fur-et-à-mesure que le sucre ingéré transite le long de votre tube digestif.

Vous avez le choix de faire mesurer un ou deux gaz le jour du test: l'hydrogène seul ou l'hydrogène et le méthane. Il faut savoir qu'**un test SIBO négatif à l'hydrogène n'exclut pas la présence d'une pullulation microbienne qui pourrait produire un autre gaz (comme par exemple un test SIBO positif au méthane)**. Cependant, ce test ne permet pas de détecter les pullulations SIFO (Small Intestinal Fungal Overgrowth) ou pullulation de levure de type candidoses.

Le jour du test un questionnaire de renseignements vous sera remis. Ce questionnaire a pour but de collecter des informations sur votre transit et les symptômes que vous pouvez ressentir. Dans le cas d'un doute concernant les valeurs enregistrées, la prise en compte de ces informations pourra permettre une meilleure interprétation de vos résultats.

Pour réaliser ce test, une préparation au préalable est nécessaire. Vous trouverez la liste des préconisations à respecter dans le tableau ci-dessous. **Le non-respect de ces préconisations entraine l'annulation de votre test car les résultats peuvent être faussés.**

➢ Préparation l'examen

Ces préconisations doivent absolument être respectées.

	Préconisations à respecter	Exceptions aux préconisations
1 mois avant le test	X Pas **d'antibiotiques** ou antifongiques pharmaceutiques ou naturel.	**Les antibiotiques utilisés récemment pour traiter un SIBO déjà diagnostiqué**
	X Pas de **coloscopie**/hydrothérapie du colon ou de Radiographie au baryum.	-
1semaine (si possible) ou 48h avant le test	X Pas de **prokinétiques** (Motilium, Primpéran…) ou laxatifs (Duphalac,Dulcolax,Forlax,Movicol…)	-
	X Pas d'**anti-diarrhéiques** (Imodium/lopéramide, Smecta…)	-
24havantl e test	X Ne pas manger: - d'aliments qui **fermentent** - des **fibres**: fruits, légumes, légumineuses et céréales - des **oléagineux** - des produits **laitiers** - de bouillon à base d'os et/ou cartilages	**Les personnes souffrant de constipation chronique doivent suivre cerégime48havantletest** **Les personnes diabétiques peuvent consommer des bananes et carottes en très petites quantités pour contrôler leur glycémie**
	X Pas de **boissons** sucrées, aromatisées ou alcoolisées ni de sodas sans sucre.	-
	✓ Repas du soir léger et tôt dans la soirée (19h-19h30).	-
	X Pas de **cigarette** a près 20 h la veille du test et ce jusqu'à la fin du test le lendemain.	-
12h avant le test et jusqu'à la fin du test	✓ Rester à **jeun** : pas de nourriture ou boisson (excepté l'eau)	-
	X Pas de cigarette ou de chewing-gum	-
	X Les personnes qui portent un dentier doivent s'abstenir d'utiliser de la colle le jour du test.	-
	✓ **Le lavage des dents avant le test est autorisé : il est préférable d'utiliser un Dentifrice non mentholé.**	-

❖ Complément d'information sur le régime à suivre en préparation du test respiratoire

Ce régime ne se résume pas seulement à un jeûne ou encore un régime sans résidus, il est donc important de se référer à ce document en vue de la préparation au test respiratoire pour un diagnostic de pullulation microbienne.

Important : les personnes souffrant de constipation chronique (transit ≤3 selles par semaine) ou gastroparésie (trouble de la vidange gastrique) doivent suivre ce régime, **48H avant le test**.

Alimentation24havantletest

X Les aliments à ne pas manger X

- **Pain ou biscottes (de tout type de farine ou céréales)**
- **Céréales (avoine, blé, sarrasin, millet, quinoa, amarante...)**
- **Oléagineux (noix, noisettes, amandes...)**
- **Légumes frais ou cuits**
- **Légumineuses (haricots, pois, lentilles…)**
- **Fruits secs, frais ou cuits**
- **Produits laitiers (lait, fromages, yaourt, crème, beurre...)**
- **Bouillons à base d'os et /ou cartilages**
- **Boissons sucrées, aromatisées ou sans sucre (sodas, jus de fruits, café…) et les boissons alcoolisées**
- **Desserts et sucreries (biscuits, crème glacée, gâteaux, chewing-gum, bonbons…)**

✓ Les aliments **autorisés (si bien tolérés!)**

- **Poissons, œufs et viandes blanches**
- **Riz blanc (lavé et cuit longuement, ne pas le consommer adente, ni froid) ou pomme de terre (tous deux en petite quantité et si bien tolérés)**
- **Le lait agessans lactose/fructose/glucose**
- **Eventuellement des pâtes (non complètes) sans beurre (en petite quantité)**
- **Matières grasses en petite quantité pour faire cuire vos aliments**
- **Eau, thé, tisane (le tout sans sucre ni édulcorant, miel ou lait/crème)**
- **Sel et poivre (pas d'autres épices ni herbes aromatiques)**

Parmi la liste des aliments autorisés si certains ne sont pas bien tolérés veuillez ne pas les incorporer à votre régime de préparation au test respiratoire.

Les pâtes et pommes de terre doivent être consommées immédiatement après cuisson (ne pas consommer ces aliments s'ils ont été conservés au congélateur). En effet les amidons se transforment avec le changement de température et deviennent alors une source de nourriture pour les bactéries, ce qui est à éviter).

❖ Le jour du test

- Boire un verre d'eau tiède avant devenir au laboratoire (pour éliminer la flore bactérienne intestinale).

  Vous pouvez avec cette eau prendre vos médicaments habituels (sauf des vitamines, et traitements non autorisés dans les préconisations tels que laxatifs, antibiotiques…).

- Ne pas appliquer de parfum ni de lotion après rasage.

Note: concernant les personnes diabétiques, il est déconseillé de faire son injection d'insuline étant à jeun. Pour les personnes ayant un diabète non équilibré, veuillez consulter votre diabétologue. Penser à prendre votre lecteur de glycémie (glucomètre) pour pouvoir surveiller votre glycémie le jour du test.

❖ Complément d'information

- L'arrêt de supplémentation pré- ou pro-biotiques n'est pas obligatoire (mais préférable dans la mesure du possible 1 semaine avant le test).
- Iln'estpasnécessaired'interromprelaprised'inhibiteursdelapompeàproton(IPP).
- Si vous avez subi une diarrhée/constipation inhabituelle les jours précédents le test, il est préférable d'attendre 2 semaines avant de passer le test respiratoire, le temps que le transit se régularise et revienne à la norme.
- Le jour du test, il est préférable de prendre les traitements ou supplémentations habituelles après le test respiratoire, une fois celui-ci terminé.
-

❖ Contre-indications du Test SIBO :

➔ Absolue

Hypoglycémie postprandiale connue ou suspectée (excepté si le substrat administré lors du test est du lactulose).

➔ Relative

- Prise d'antibiotiques, coloscopie ou hydrothérapie du colon au cours du mois précédent le test (voir le tableau des préconisations ci-dessus).
- Prise de laxatifs ou prokinétiques dans les 48 h avant le déroulement du test.
- Le diabète: le lactulose devra être le substrat préférentiel.
- Personne ayant récemment subi une crise cardiaque (et dont les symptômes subsistent encore aujourd'hui).
- Toute personne présentant une pathologie respiratoire chronique dont la pathologie rendrait impossible le bon déroulement du test (à savoir les personnes ne pouvant pas retenir leu souffle pendant 10-15 secondes ou encore expirer pendant 15 secondes).

➢ Déroulement de l'examen

Cet examen se déroule au LABORIAD, 13, Angle Avenue Almelia et rue Meziata Hay Riad - Rabat

Le test se déroule sur une durée de 3h, Il sera donc nécessaire que vous libériez votre matinée pour la réalisation de ce test.

- Enregistrement à l'accueil avec votre ordonnance.
- Vérification du respect des conditions de préparation à l'examen (un questionnaire sera à remplir).
- Le déroulement de ce test respiratoire consiste à souffler dans un instrument à des temps bien précis avant et après ingestion d'un sucre dilué dans de l'eau (qui vous sera fourni le jour du test). Lors du déroulement du test, une personne responsable sera présente pour vous assister et vous fournir les recommandations nécessaires.
- Ce test consiste à mesurer l'hydrogène et/ou le méthane expiré (qui provient de l'activité métabolique de votre flore digestive également appelée microbiote). Avant de souffler dans la machine, il vous sera demandé de **retenir votre souffle pendant 10 à 15 secondes** puis d'**expirer lentement**. Retenir le souffle permet aux gaz (issus de la fermentation bactérienne) contenus dans le sang d'arriver jusqu'aux poumons pour être expirés puis mesurés par l'instrument.
- Les symptômes éventuels ressentis seront notés durant l'examen et peuvent contribuer à l'interprétation des résultats du test.
- Pendant toute la durée du test, vous ne pourrez ni manger, ni fumer. Durant le test vous devrez rester assis au repos limitant ainsi toute activité physique. En effet, l'hyperventilation peut affecter le taux d'H2 expiré et ainsi fausser les résultats du test.

❖ Après l'examen

- Pas de surveillance particulière.
- Le régime alimentaire habituel peut être réhabilité immédiatement après le test.