

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

SIBO = Small Intestinal Bacterial Overgrowth, ou pullulation 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.

L'analyse

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 (H₂) et/ou méthane (CH₄) dans l'air expiré suite à l'ingestion d'un sucre (Lactulose, glucose ou lactose). 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 substrat (ou 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 bien l'hydrogène et le méthane. Il faut savoir qu'**une absence de pullulation à l'hydrogène n'exclue pas la présence d'une pullulation au méthane, ainsi l'analyse des deux gaz peut à elle seule exclure le SIBO H₂ et l'IMO CH₄ (ou SIBO CH₄)**. 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 peut fausser les résultats et donc entrainer l'annulation de votre test.**

Ce test ne permet pas de détecter les pullulations SIFO (Small Intestinal Fungal Overgrowth) ou pullulation de levure de type candidoses.

Dans le cas d'une suspicion de SIBO et d'intolérance, le test SIBO doit être réalisé en premier. Les deux tests suivent le même protocole (incluant préconisations et déroulement du test) à l'exclusion du substrat (ou sucre ingéré) qui diffère. Les sucres ingérés n'étant pas les mêmes, les deux tests ne peuvent pas être fait simultanément, 2 rdv seront alors nécessaires.

Préparation à l'examen (INDISPENSABLE A RESPECTER) :

	Préconisations à respecter	Exceptions aux préconisations
Semaines ou mois avant le test	Pas d'antibiotiques	Les antibiotiques utilisés récemment pour traiter un SIBO déjà diagnostiqué
	Pas de coloscopie ou hydrothérapie du colon	-
1 semaine (si possible) ou 48h avant le test	Pas de prokinétiques (Motilium, Primpéran, ...) ou laxatifs (Duphalac, Dulcolax, Forlax, Movicol, ...)	-
	Pas d'anti-diarrhéiques (Imodium, Smecta, Lopéramide, ...)	-
24h avant le test	Pas d'aliments qui fermentent, pas de fibres (fruits, légumes, légumineuses et céréales), pas d'oléagineux, pas de produits laitiers, pas de bouillon à base d'os et/ou cartilages	Les personnes souffrant de constipation chronique doivent suivre ce régime 48h avant le test Les personnes diabétiques peuvent consommer banane et carottes en petites quantités pour contrôler leur glycémie
	Pas de boissons sucrées (ou sodas sans sucre), aromatisées ou alcoolisées	-
	Repas du soir léger et tôt dans la soirée (19h-19h30)	-
	Pas de cigarette après 20h 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)	-
	Pas de cigarette ou de chewing-gum	-
	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

Alimentation 24h avant le test	
<u>Les aliments à ne pas manger</u> 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 sec, frais ou cuits Produits laitiers (lait, fromages, yaourt, crème, beurre, ...) Bouillons à base d'os et/ou cartilages Toutes boissons sucrées, aromatisées ou sans sucre (sodas, jus de fruits, café, ...) et toutes boissons alcoolisées Dessert et sucreries (crème glacée, gâteaux, chewing-gum, bonbons, ...)	<u>Les aliments autorisés</u> Poissons, œufs et viandes blanches Riz blanc ou pomme de terre (en petite quantité et si bien tolérés) Les laitages sans lactose/fructose/glucose Eventuellement des pâtes (non complètes) sans beurre Eau, café, thé, tisane (le tout sans sucre ni miel)

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

Le jour du test

- Boire un verre d'eau tiède avant de venir 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, ...).
- N'appliquer pas de parfum

Note : Concernant les personnes diabétique, 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).
- Il n'est pas nécessaire d'interrompre la prise d'inhibiteurs de la pompe à proton (IPP).
- Si vous avez subi une diarrhée/constipation inhabituelle les jours précédents le test, il est préférable d'attendre 2 semaines le temps que le transit se régularise et revienne à la norme.

Contre-indications au test :

- Contre-indication absolue : hypoglycémie postprandiale connue ou suspectée (excepté si le substrat administré lors du test est du lactulose).
- Contre-indications relatives : 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 48h 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, soit : incapacité de la personne à retenir son souffle pendant 10-15 secondes ou encore expirer pendant 15 secondes.

Déroulement de l'examen :

Cet examen se déroule sur le site Alphabio de Friedland, 13006 (Tel : 04 91 25 41 00).

- Enregistrement à l'accueil avec votre carte vitale et 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) contenu dans le sang d'arriver jusqu'aux poumons pour être expiré et mesuré 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.

Important : Pensez à prendre votre ordonnance le jour du test ainsi que votre carte vitale et mutuelle.

Après l'examen :

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