

VOTRE TEST RESPIRATOIRE à l'H₂-LACTOSE

Votre rendez-vous du :

Un test respiratoire d'H₂ expiré pour diagnostiquer une intolérance au lactose vous a été recommandé.

Avant de venir à votre rendez-vous, nous vous demandons de lire attentivement ces indications :

➤ Le lactose est le glucide (sucre) contenu dans les produits dérivés du lait. La lactase est une enzyme comparable à un ciseau, qui permet de couper et d'ainsi digérer le lactose. Les personnes intolérantes au lactose souffrent d'un déficit en cette enzyme et ressentent alors des symptômes variés pouvant être des ballonnements, des douleurs abdominales, des crampes, des diarrhées ou des nausées.

➤ Comment se déroule l'examen ?

Le test est réalisé à jeun et il vous faudra compter 4h30 de temps pour sa totalité. Nous vous recommandons de prendre avec vous de quoi vous occuper pendant le test (si vous prenez de quoi écouter de la musique ou voir un film, merci de ne pas oublier vos écouteurs).

1. Une première mesure de l'Hydrogène présent dans l'air que vous expirez est réalisée à jeun (si la première mesure est trop élevée, il se peut que le test doive être reporté pour ne pas fausser le résultat).
2. Puis, vous devrez boire 50g de poudre de lactose pur dilué dans de l'eau.
3. À partir de cet instant, 8 mesures respiratoires seront relevées toutes les 30 minutes pour savoir l'évolution du taux d'Hydrogène expiré après l'ingestion du lactose. Vos symptômes, s'ils apparaissent, seront aussi répertoriés.
4. Une fois l'examen terminé, le résultat vous sera communiqué durant un entretien avec le médecin : Si les valeurs d'Hydrogène expiré ont augmenté significativement après l'ingestion du lactose, alors le test est positif et des indications vous seront données pour entreprendre un régime sans lactose afin de dissiper vos symptômes. Un suivi ambulatoire par une diététicienne vous sera aussi proposé.

Selon la durée du temps de transit, il est possible que des symptômes apparaissent au retour à domicile, après l'examen, en particulier chez les patients constipés. Si tel était le cas, nous vous proposons de recontacter le cabinet.

➤ Préparation au test

Conditions préalables importantes :

1. Durant les 4 semaines précédant l'examen, la prise d'antibiotique, de probiotiques, de lavements coliques ou d'examen médicaux nécessitant une purge est contre-indiquée. La prise de laxatifs est aussi contre-indiquée pendant 3 jours avant l'examen, ainsi que les IPP (inhibiteurs de pompe à proton).
2. La veille : Consommer le dernier repas vers 18h la veille de l'examen. Ne pas pratiquer une activité sportive intense pouvant modifier les valeurs d'Hydrogène expiré : Ne pas fumer et ne pas consommer de chewing-gum.
3. Lors de ce repas de veille d'examen, éviter les produits laitiers, les boissons light et gazeuses, les légumineuses, les fruits, et les céréales complètes. Par exemple, consommez une volaille ou des œufs ou du poisson, accompagnés de riz blanc ou de pomme de terre.
4. *Le matin du test* : Venir à jeun au cabinet, la consommation d'eau plate est autorisée. **Bien se brosser les dents avant l'examen**. Ne pas consommer de chewing-gum, ni de bonbon et ne pas fumer le matin du test. Ne pas utiliser de crème adhésive de prothèse dentaire.

➤ Quels sont les risques de l'examen ?

Cet examen respiratoire a pour but de détecter dans l'air expiré une substance anormalement exhalée, qui reflète une mauvaise digestion du sucre du lait, appelé lactose.

Ce test est indolore et ne comporte pas de risque significatif.

En revanche, en cas d'intolérance au lactose, la consommation de ce produit pur peut faire ressentir les symptômes que l'on désire investiguer : Pendant et/ou après le test, les patients intolérants au lactose peuvent donc ressentir des crampes abdominales, ballonnements, nausées ou diarrhée.

➤ Facturation de l'examen : Le test respiratoire d'intolérance au lactose est pris en charge par les prestations de base de la LAMa.

Si vous avez des questions complémentaires préalables à votre examen, n'hésitez pas à contacter le cabinet !