

PROTOCOLE DE PRÉPARATION & MODALITÉS DE PRÉLÈVEMENT

TEST RESPIRATOIRE de dépistage SIBO / IMO

"Small Intestinal Bacterial Overgrowth"

"Intestinal Methanogen Overgrowth"



IL EST ESSENTIEL DE LIRE L'INTÉGRALITÉ DU DOCUMENT
AVANT D'INITIER LA PROCÉDURE DE PRÉLÈVEMENT.

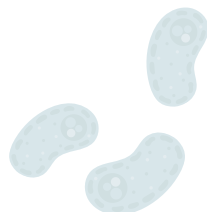
NE PAS RESPECTER RIGOREUSEMENT CE PROTOCOLE
PEUT REMETTRE EN CAUSE LA FIABILITÉ DU TEST.



lims

LABORATOIRE
D'ANALYSES MÉDICALES

mbnnext group
EUROPE



TOUTES LES CONSIGNES COMMUNIQUÉES DANS CE DOCUMENT DOIVENT ÊTRE STRICTEMENT SUIVIES POUR UN PREMIER TEST RESPIRATOIRE AINSI QUE POUR UN TEST DE CONTRÔLE POST TRAITEMENT

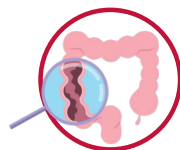
Seule exception : test de contrôle post-traitement mentionné dans le cadre en bas de page

Étape 1 Prérequis à respecter au cours du mois qui précède le test

4 SEMAINES avant le test

Vous devez attendre **4 semaines** pour réaliser le test respiratoire si :

- vous avez subi un **examen** de type coloscopie ou hydrothérapie du côlon ou un examen radiographique avec du baryum (transit baryté).
- vous avez pris un **antibiotique** allopathique (flagyl, rifaximine, néomycine, amoxicilline, pénicilline, fosfomycine Monuril@...) ou des **antimicrobiens naturels** (huiles essentielles par voie orale, berbérine, allicine...). Cette consigne vaut également pour les **antifongiques** allopathiques (fluconazole, itraconazole, nystatine, etc) et naturels qui sont également antibiotiques (acide caprylique, EPP pamplemousse, berbérine, lapacho...)



Exception : Si vous avez déjà effectué un premier test respiratoire, et qu'à la suite de ce test positif, vous avez suivi un traitement par antibiotiques ou antimicrobiens naturels, il n'y a pas lieu dans ce cas de respecter le délai de 4 semaines, puisque le test respiratoire de contrôle (re-test) doit alors être réalisé entre 7 et 14 jours après le traitement.

1 SEMAINE avant le test

Vous devez stopper **1 semaine** avant le test respiratoire :

- les **laxatifs** par voie orale, allopathiques (macrogol, bisacodyl comme le Dulcolax®...) ou naturels (séné, psyllium, gomme de guar hydrolysée, vitamine C à forte dose, sels de magnésium...). Il est également recommandé d'arrêter les eaux riches en sels de magnésium comme Hépar ou Contrex.
- les **agents chélateurs** intestinaux (argile, charbon, zéolite...).
- les aliments ou produits contenant des bactéries ou des levures **probiotiques** (probiotiques en compléments, kombucha, kéfir ou autres boissons fermentées, yaourts et aliments lactofermentés).

NB : Si vous ne pouvez pas vous passer de laxatifs, veuillez en informer votre professionnel de santé. Il pourra vous conseiller une autre solution ou décider par exemple de vous autoriser à arrêter les laxatifs seulement 2 à 4 jours avant le test.

Vous devez stopper **48 heures** avant le test respiratoire :

2 JOURS avant le test

- les **antidiarrhéiques** (lopéramide) ou les **prokinétiques** et/ou **antiémétiques** qu'ils soient allopathiques (prucalopride, métoclopramide, dompéridone...) ou naturels (triphala, 5-HTP, gingembre...).
- sauf nécessité absolue, les **antiacides** / **médicaments bloqueurs de l'acidité** (inhibiteurs de la pompe à protons IPP, anti-histaminiques, anti-H2 comme la Famotidine®, pansements gastriques comme le Maalox® ou le Gaviscon®, lithothamne ...).
- les **enzymes digestives**, les produits qui augmentent la sécrétion d'acide gastrique (bêtaïne HCl ou plantes amères), les suppléments de **sels biliaires**.

D'une manière générale vous devez éviter tout médicament ou supplément non indispensable pendant cette phase de 2 jours. En cas de doute, contactez le praticien de santé qui vous a recommandé le Breath Test.



Étape 2

Consignes à respecter au cours des deux/trois jours qui précèdent le test

Un **régime préparatoire** doit être respecté pendant minimum 24 heures avant de réaliser le test. Ce régime consiste à éviter tout aliment fermentescible (tous les glucides fermentescibles tels que les FODMAPs, les amidons résistants ...). Si vous souffrez de constipation ou de troubles de la vidange gastrique, votre professionnel de santé pourra vous recommander de suivre ce régime pendant 48, voire 72 heures, plutôt que 24 heures.



NE PAS RESPECTER CES CONSIGNES PEUT FAUSSER LE TEST ET ENTRAÎNER DE FAUX POSITIFS.

Vous pouvez accéder aux détails du régime préparatoire et à la liste des aliments autorisés et des aliments interdits en scannant ce QR code.



Étape 3

Consignes à respecter au cours des 12 heures qui précèdent le test

La veille du test, dînez tôt (minimum 3h 1/2 avant le coucher) avec un repas léger, faible en matières grasses.

Un **jeûne obligatoire de minimum 12h** est à respecter avant le test.

Si vous souhaitez faire le test le lendemain à 8h30, il faut donc que vous ayez fini votre repas la veille avant 20h30.

Pendant ces 12 heures de jeûne, ne buvez rien d'autre que de l'**eau plate** (pas d'eau gazeuse). Il est important de bien s'hydrater durant cette phase de jeûne.



Il est interdit de fumer ou de vapoter durant ces 12h !

Étape 4

LE JOUR DU TEST... JUSQU'À LA FIN DU TEST

Dès le réveil et jusqu'à la fin du test, **RESPECTER LES CONSIGNES SUIVANTES :**



- **Ne pas fumer** ni être en contact avec de la fumée de cigarette (tabagisme passif).
- Ne pas mâcher de **chewing-gum**.
- Éviter tout produit contenant de l'**alcool** ou de la menthe.
- Ne pas utiliser de **parfum**, lotion après rasage, déodorant ou maquillage.
- Ne pas vous allonger ni pratiquer d'**activité physique**.
- Ne rien **manger**.
- Ne rien **boire** (pas même de l'eau), à l'exception du substrat du test*
- Ne prendre **AUCUN COMPLÉMENT** ou **MÉDICAMENT** avant la fin du test

**Substrat du test = sachet de lactulose (10g/15ml) à diluer dans un verre (20 à 25 cl) d'eau plate*

CERTAINES PROBLÉMATIQUES PEUVENT JUSTIFIER UN REPORT DU TEST

- Infection virale ou bactérienne des voies ORL, gastro-entérite. Il faudra attendre 2 semaines au minimum pour réaliser le test respiratoire.
- Tout changement dans la fréquence des selles : constipation inhabituelle ou épisode de diarrhées importantes
- D'une manière générale il ne faudra pas réaliser le test respiratoire si on est malade (un simple « rhume » peut affecter les échanges respiratoires et impacter la fiabilité du test).

DÉROULEMENT DU TEST RESPIRATOIRE

Modalités de prélèvement

MATÉRIEL



10 x tube de prélèvement
et 10 étiquettes



1 x sachet de substrat
(lactulose 10g/15ml)



Adaptateur

Vous aurez également besoin d'un bain de bouche contenant de la chlorhexidine ou de l'hexétidine, à vous procurer en pharmacie.

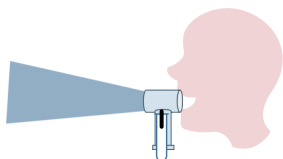
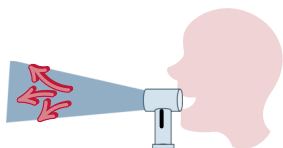


Levez-vous **UNE HEURE AVANT LE TEST** et **brossez-vous les dents à l'eau claire** (de préférence avec une brosse à dent neuve)

10 MINUTES AVANT LE TEST, faites un bain de bouche avec la **solution contenant la chlorhexidine ou l'hexétidine** puis rincez-vous plusieurs fois la bouche à l'eau claire.

JUSTE AVANT DE COMMENCER LE TEST, diluez le sachet de lactulose (=substrat) dans un verre d'eau. **Mais attention : ne buvez pas encore la solution.**

Pour **collecter les échantillons des gaz expirés**, il faut **souffler** dans les **tubes** connectés à l'**adaptateur** fournis, en procédant comme suit:



- Prenez une grande inspiration puis placez l'embout de l'adaptateur dans votre bouche et commencez à souffler afin de remplir d'air le petit sac bleu.
- Quand vous êtes environ au milieu de l'expiration, et que le sac bleu est bien rempli, placez un tube sur l'aiguille pendant une à deux secondes.
- Retirez le tube avant d'avoir totalement fini d'expirer.



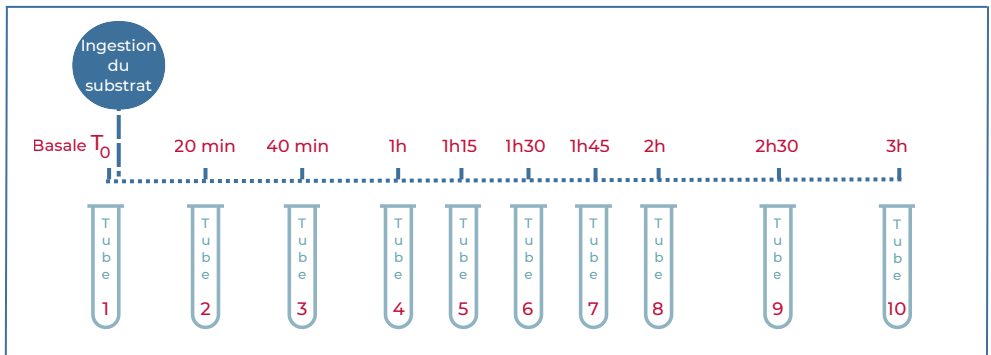
Ne soufflez pas dans les tubes en position couchée mais restez assis ou debout (à votre convenance)

- Après chaque prélèvement, veillez à **compléter l'étiquette** avec vos nom et prénom collez l'étiquette sur le tube correspondant.
- Un premier échantillon de souffle est prélevé avant d'avaler le substrat du test (Temps 0 = tube 1). Cette **première mesure**, appelée « **basale** », est capitale pour que les résultats soient interprétables.

EN CAS DE TUBE ENDOMMAGÉ, RÉALISEZ LA BASALE ET NE FAITES PAS LA DERNIÈRE MESURE.

- Une fois cette première mesure basale effectuée sans le substrat du test, **buvez toute la solution de lactulose**.
- Après ingestion du substrat, lancer un minuteur pour **recueillir un échantillon, en procédant de la même manière**, toutes les 20 minutes pendant les 60 premières minutes (20 – 40 – 60), puis toutes les 15 minutes pendant 60 minutes suivantes (1h15 – 1h30 – 1h45 – 2h), puis toutes les 30 minutes (2h30 – 3h).

Le **nombre total de tubes est de 10** (dont 1 tube qui sert à la mesure de la valeur basale).



Lorsque vos **10 tubes sont remplis et bien étiquetés** :

- Remplacez-les dans la boîte prévue à cet effet.
- Envoyez-les immédiatement au laboratoire Lims.

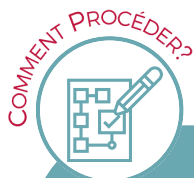
Vous souhaitez un schéma récapitulatif du protocole ? Une petite vidéo explicative des modalités de prélèvement ?

Rendez-vous sur notre site internet en scannant ce QR code.



VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

PARLEZ-EN À VOTRE PRATICIEN DE SANTÉ



Le matériel peut être commandé auprès de notre service Logistique, par téléphone au +32 (0)10 870 834 ou au 0800 943 946 (numéro vert gratuit depuis la France) ou par courriel à l'adresse logistique@mbnext.be.



IL EST ESSENTIEL DE LIRE L'INTÉGRALITÉ DU DOCUMENT AVANT D'INITIER LA PROCÉDURE DE PRÉLÈVEMENT.

NE PAS RESPECTER RIGOREUSEMENT CE PROTOCOLE PEUT REMETTRE EN CAUSE LA FIABILITÉ DU TEST.

IL N'Y AURA PAS DE RECONVOCATION POSSIBLE POUR CE TEST SI CELUI-CI N'A PAS ÉTÉ CORRECTEMENT RÉALISÉ.