

Tolérance au lactose – test respiratoire à l'hydrogène

Pourquoi dois-je subir ce test?

- Un échantillon d'haleine normal contient de l'hydrogène, du méthane et du dioxyde de carbone.
- La mesure de tout changement de la quantité d'hydrogène et de méthane dans vos échantillons d'haleine après l'ingestion d'une boisson au lactose peut indiquer à votre médecin si votre organisme est incapable de décomposer le lactose contenu dans vos aliments.

Qu'est-ce qui se passe durant le test?

- On vous demandera de vous rincer la bouche avec un rince-bouche.
- On vous demandera ensuite de souffler dans un embout buccal raccordé à un petit sac d'aluminium afin de prélever un échantillon d'haleine.
- On vous donnera une dose de 25 mg de lactose dilué dans de l'eau, puis on prélèvera d'autres échantillons d'haleine sur une période de 3 heures.
- Pendant le test, il est nécessaire que vous restiez éveillé, car si vous vous endormez, les niveaux d'hydrogène et de méthane dans vos échantillons d'haleine changeront.

Remarque

Si vous êtes diabétique, demandez à votre médecin s'il vous faut ajuster vos médicaments du matin étant donné que vous serez à jeun pendant une période pouvant atteindre 11 heures.

2 jours avant le test

- Arrêtez de prendre tout antibiotique. Arrêtez de prendre les médicaments comme le lactulose, l'Imodium, le Lomotil, le Questran, le Motilium (dompéridone), le Metamucil, le Prodiem ou le Senokot.
- Suivez un régime alimentaire qui **exclut tous les aliments qui contiennent du lactose**. Consultez la liste au verso pour prendre connaissance des aliments à éviter et de ceux que vous pouvez manger.

8 heures avant le test

- Arrêtez de prendre tous les médicaments.
- Ne mangez plus rien.
- Vous pouvez boire de l'eau SEULEMENT.

Le jour du test

- Si vous voulez vous brosser les dents avant le test, vous pouvez le faire, mais n'avez aucun liquide.
- Ne fumez pas pendant au moins une heure avant le rendez-vous.
- Le test dure 3 heures.

- Pendant la collecte des échantillons d'haleine, il vous est interdit de manger ou de fumer. Vous pouvez boire de l'eau SEULEMENT.
- Une fois le test terminé, vous pouvez recommencer à prendre vos médicaments et, après votre départ, vous pouvez manger et boire normalement.

Effets secondaires possibles

Après avoir bu la boisson au lactose, vous pourriez ressentir une accumulation de gaz dans le ventre ou un certain ballonnement, ce qui ne devrait pas durer longtemps. Vous pourriez aussi avoir la diarrhée.

Après le test

Appelez le cabinet de votre médecin et fixez la date d'un rendez-vous de suivi afin de discuter des résultats du test.

Régime sans lactose (à suivre pendant 2 jours avant le test)

Cette liste n'est pas exhaustive. Vous devriez lire les étiquettes pour vous assurer que les produits que vous consommez ne contiennent pas de lactose.

Aliments à éviter

- Lait, fromage, caillé, crème glacée, lait glacé, yogourt, boissons au yogourt, produits à base de lait de chèvre, crème, crème sure et babeurre
- Potage crème et sauces à base de fromage
- Viandes transformées
- Succédanés de sucre – Sweet'n'Low, Equal
- Chocolat et caramels
- Beurre et margarine contenant du lactose
- Frites de restauration-minute
- Aliments riches en fibres – haricots, son, céréales ou pain, bagels, gaufres et crêpes multigrains ou de lin (il faut plus de temps pour les digérer)

Aliments que vous pouvez manger

- Lait faible en lactose vendu dans les magasins (Lactaid, Lactease, Rice Milk, DariFree)
- Succédanés de crème (Coffee Mate, Coffee Rich)
- Margarine sans lactose (vérifiez l'étiquette du produit)
- Poisson, bœuf, volaille ou porc
- Œufs
- Tous les fruits et les légumes
- Pâtes ordinaires
- Tous les produits de soya
- Pain blanc

Où dois-je aller pour subir ce test?

Cette intervention est réalisée à l'Unité d'exploration gastro-intestinale (GI), au 4e étage, dans la pièce 473 de l'Hôpital Hôtel-Dieu. Présentez-vous à l'Inscription, Jeanne Mance 4.

Si vous avez des problèmes ou des questions, appelez l'Unité d'exploration gastro-intestinale au 613 544-3400, poste 2417:

- le lundi et le vendredi, entre 8 h et 12 h,
- et le mardi, le mercredi et le jeudi, entre 8 h et 14 h.