



Tolérance au lactose – test respiratoire à l’hydrogène Hôpital Hôtel-Dieu

Pourquoi dois-je subir ce test?

- Votre médecin soupçonne une incapacité de digérer les produits laitiers (« lactose »).

À quoi sert le test?

- Mesurer le changement de la quantité d’hydrogène et de méthane dans l’haleine du patient après la consommation d’une boisson au lactose peut indiquer au médecin si le corps est capable ou non de décomposer le lactose contenu dans les aliments.

Est-ce un « test parfait »? Non. Le médecin doit interpréter les résultats pour chaque patient.

Que se passera-t-il durant le test?

- On vous demandera de vous rincer la bouche avec un rince-bouche.
- On vous demandera ensuite d’utiliser un embout buccal pour souffler dans un petit sac d’aluminium dans lequel sera capté un échantillon de votre haleine.
- On vous donnera ensuite une dose de 25 mg de lactose dilué dans de l’eau, puis on recueillera d’autres échantillons d’haleine sur une période de 3 heures.
- Vous devrez rester éveillé pendant toute la durée du test. Les concentrations d’hydrogène et de méthane dans l’haleine seront différentes si vous dormez.

IMPORTANT

Si vous avez le diabète, consultez votre médecin pour savoir si vous devez ajuster votre dose du matin, car vous devrez jeûner pendant jusqu’à 11 heures.

Assurez-vous de bien lire et de suivre les instructions ci-dessous.

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.
- **Évitez tous les aliments qui contiennent du lactose.** Mangez des aliments fades; consultez la liste à la page suivante pour connaître les aliments à éviter et ceux que vous pouvez manger.

12 heures avant le test

- Arrêtez de prendre tous les médicaments non prescrits; au moment de fixer le rendez-vous, renseignez-vous sur la prise des médicaments d’ordonnance.
- Ne mangez 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'avalez 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. Rappelez-vous ces symptômes et mentionnez-les à votre médecin lors du rendez-vous de suivi – les symptômes que vous observez sont pratiquement aussi importants que le test même.

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
- Sucre et succédanés de sucre
- 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 commercial à teneur réduite en lactose (Lactaid, Lactease, boisson de riz, DariFree)
- Margarine sans lactose (vérifiez l'étiquette du produit)
- Poulet, dinde ou poisson cuit au four ou grillé
- Riz blanc nature cuit à la vapeur
- Œufs
- Bouillon clair de poulet ou de bœuf
- Pain blanc seulement
- Succédanés de crème (Coffee Mate ou Coffee Rich)
- Tous les fruits et légumes
- Pâtes ordinaires
- Tous les produits à base de soja

Où dois-je aller pour subir ce test?

Cette intervention est réalisée à l'Unité d'exploration gastro-intestinale (GI), au 4^e 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, aux heures suivantes :

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