

Test respiratoire à l'hydrogène

Hydrogen Breath Test (French)

Qu'est-ce qu'un test respiratoire à l'hydrogène ?

What is a Hydrogen Breath Test?

Il s'agit d'un test de dépistage d'une prolifération bactérienne ou d'une intolérance au lactose, au fructose ou au saccharose. Le glucose est un sucre qui sera décomposé par les bactéries (si elles sont présentes) dans l'intestin grêle, avec de l'hydrogène ou du méthane comme sous-produit. L'échantillon d'air expiré sera analysé pour détecter la présence d'hydrogène ou de méthane afin de déterminer si vous êtes capable de décomposer correctement le lactose, le fructose ou le saccharose, ou si vous avez une prolifération bactérienne.

This is a test for bacterial overgrowth, or intolerance to lactose, fructose, or sucrose. Glucose is a sugar that will be broken down by bacteria (if present) in the small bowel with hydrogen or methane gas as a by-product. The breath sample will be analyzed for hydrogen or methane content to determine if you are able to properly break down the lactose, fructose, or sucrose, or if you have bacterial overgrowth.

Que puis-je attendre d'un test respiratoire à l'hydrogène ?

What can I expect from a Hydrogen Breath Test?

Ce test consiste à boire un mélange de glucose, de lactose, de fructose ou de saccharose dans de l'eau. This test requires that you drink a mixture of glucose, lactose, fructose, or sucrose in water.

- Le **glucose** est un sucre qui sera décomposé par les bactéries (si elles sont présentes) dans l'intestin grêle avec de l'hydrogène comme sous-produit.
Glucose is a sugar that will be broken down by bacteria (if present) in the small bowel with hydrogen as a by-product.
- Le **lactose** est le sucre présent dans le lait et est normalement décomposé dans l'intestin grêle. **Lactose** is the sugar found in milk and is normally broken down in the small bowel.

- Le **saccharose** est un sucre commun que l'on trouve dans des aliments tels que les bonbons.

Sucrose is a common sugar found in foods such as candy.

Après avoir bu la solution, on vous demandera de respirer dans un sac en plastique. Les échantillons d'air expiré sont prélevés toutes les 15 minutes pour les adultes, et toutes les 30 minutes pour les enfants. La teneur en hydrogène de l'échantillon d'air expiré sera analysée afin de déterminer si vous êtes capable de décomposer correctement le lactose ou le saccharose, ou si vous avez une prolifération bactérienne. After drinking the solution, you will be asked to breathe into a plastic bag. Breath samples are obtained every 15 minutes for adults, and every 30 minutes for children. The breath sample will be analyzed for hydrogen content to determine if you are able to properly break down the lactose or sucrose, or if you have bacterial overgrowth.

Le test pour le glucose dure environ 2 heures et le test pour le lactose, le fructose et le saccharose dure environ 2 à 3 heures. Le test est effectué dans le laboratoire de physiologie gastro-intestinale de l'unité d'intervention médicale. The test for glucose lasts about 2 hours and the test for lactose, fructose, and sucrose lasts about 2-3 hours. The test is performed in the Gastrointestinal Physiology Laboratory of the Medical Procedure Unit.

Comment puis-je me préparer au test respiratoire à l'hydrogène ?

How do I prepare for a Hydrogen Breath Test?

Veillez suivre les instructions ci-dessous pour garantir la réussite du test.

Please follow the instructions below to ensure a successful test.

- **4 semaines avant votre test : 4 weeks before your test:**
 - Arrêtez de prendre des antibiotiques Stop taking antibiotics
 - Arrêtez de prendre des préparations pour l'intestin
Stop taking bowel preps
- **2 semaines avant votre test : 2 weeks before your test:**
 - Arrêtez de prendre du Pepto-Bismol. Stop taking Pepto-Bismol.
- **1 semaine avant votre test : 1 week before your test:**

- Arrêtez de prendre des laxatifs Stop taking any laxatives
- Arrêtez de prendre des médicaments pour la motilité (Reglan, dompéridone, érythromycine). Stop taking any motility Medications (Reglan, domperidone, erythromycin)
- **2 jours avant votre test : 2 days before your test:**
 - Adoptez un régime pauvre en glucides et en produits laitiers. Le but de ce régime est d'éviter les aliments susceptibles de produire des gaz dans le tractus intestinal pendant les 2 jours précédant votre test, car cela pourrait entraîner des résultats inexacts.
Eat a **low carbohydrate and dairy diet**. The purpose of this diet is to avoid foods that may produce gas in the intestinal tract for 2 days before your test, as this could cause inaccurate test results.

	Autorisé Allowed	À Éviter Avoid
Grains/ Amidons et féculés Grains/ starches	Riz, quinoa, pommes de terre, flocons d'avoine, tortillas de maïs, pop-corn, pain/crackers/pâtes sans gluten. Rice, quinoa, potato, oatmeal, corn tortillas, popcorn, gluten-free bread/crackers/pasta. Céréales : cheerios nature, Chex riz /maïs nature, corn flakes, Rice Krispies. Cereals: plain cheerios, plain rice/ corn Chex, corn flakes, Rice Krispies.	Produits à base de blé, y compris le pain, les pâtes, les crackers, les biscuits, les gâteaux, les céréales, les tortillas de farine, le seigle et l'orge. Wheat products including bread, pasta, crackers, cookies, cake, cereal, flour tortilla, rye barley
Légumes Vegetables	Poivrons (toutes les couleurs), carottes, ciboulette, concombre, aubergine, haricots verts, chou frisé, laitue, olives, panais, épinards, courge d'été/hiver, courgettes, tomates. Bell peppers (any color), carrots, chives, cucumber, eggplant,	Artichauts, asperges, choux-fleurs, ail, poireaux, champignons, gombos, oignons/échalotes, pois mange-tout, pois sugar snap. Artichoke, asparagus, cauliflower, garlic, leeks,

	<p>green beans, kale, lettuce, olives, parsnip, spinach, summer/winter squash, zucchini, tomato.</p> <p>Limitez à une portion de ½ tasse : betteraves, courge musquée, brocoli, choux de Bruxelles, maïs, bulbe de fenouil, petits pois, patate douce.</p> <p>Limit to ½ cup portion: beets, butternut squash, broccoli, brussel sprouts, corn, fennel bulb, green peas, sweet potato.</p>	<p>mushrooms, okra, onion/shallots, snow peas, sugar snap peas.</p>
<p>Fruits Fruit</p>	<p>Banane, myrtille, melon, canneberge, raisin, melon d'eau, kiwi, citron, citron vert, orange, papaye, ananas, grenade, framboise, fraise, avocat.</p> <p>Banana, blueberry, cantaloupe, cranberry, grapes, honeydew, kiwi, lemon, lime, orange, papaya, pineapple, pomegranate, raspberry, strawberry, avocado</p>	<p>Pomme, abricot, mûres, cerise, fruits secs (raisins secs), pamplemousse, mangue, nectarine, poire, pêche, prune, pruneaux, pastèque. Apple, apricot, blackberry, cherry, dried fruit (raisins), grapefruit, mango, nectarine, pear, peach, plum, prunes, watermelon.</p>
<p>Protéines Proteins</p>	<p>Viande, œufs, poisson, tofu, la plupart des noix (voir la colonne " à éviter "), beurre de cacahuète, beurre d'amande. Meat, eggs, fish, tofu, most nuts (see "avoid" column), peanut butter, almond butter.</p>	<p>Haricots, houmous, edamame, noix de cajou, pistaches. Beans, hummus, edamame, cashews, pistachios.</p>
<p>Produits laitiers Dairy</p>	<p><i>Sans lactose</i> lait/yogourt/glacé, lait de riz, tout fromage à pâte dure ou vieillie (y compris le cheddar, le provolone, le suisse, le parmesan, la</p>	<p>Lait, yaourt, glace, fromage blanc, ricotta, fromage, lait de soja, lait d'amande.</p> <p>Milk, yogurt, ice cream,</p>

	feta, le chèvre, etc.) <i>Lactose free milk/yogurt/ice cream, rice milk, any aged or hard cheese (including cheddar, provolone, swiss, parmesan, feta, goat, etc)</i>	cottage cheese, ricotta, cheese, soy milk, almond milk
Boissons Beverages	Eau, café, thé, boissons sans sucre (crystal light, boisson gazeuse light) <i>Water, coffee, tea, sugar-free beverages (crystal light, diet pop)</i>	Sodas et autres boissons contenant du sirop de maïs à haute teneur en fructose. <i>Regular soda and other beverages with high fructose corn syrup</i>
Édulcorants Sweeteners	Sirop d'érable pur, substituts de sucre (comme le Stevia), sucre de table. <i>Pure maple syrup, sugar substitutes (such as Stevia), table sugar.</i>	Agave, miel, sirop de maïs à haute teneur en fructose. <i>Agave, honey, high fructose corn syrup.</i>

Exemples de menus : Sample menus:

Jour 1 Day 1

Petit-déjeuner: 2 œufs brouillés et 1 banane.

Breakfast: 2 scrambled eggs and 1 banana.

Déjeuner: salade avec poulet grillé, tomate, concombre, carottes, feta, vinaigre balsamique + huile d'olive.

Lunch: salad with grilled chicken, tomato, cucumber, carrots, feta, balsamic vinegar + olive oil dressing.

Collation: 1 tasse de fruits (comme des myrtilles et des fraises), une petite poignée de cacahuètes ou d'amandes.

Snack: 1 cup fruit (such as blueberries and strawberries), small handful of peanuts or almonds.

Dîner: Poulet grillé, pomme de terre au four, ½ tasse de brocoli à la vapeur.

Dinner: Grilled chicken, baked potato, ½ cup steamed broccoli.

Collation : 1 tasse de pop-corn.

Snack: 1 cup popcorn.

Jour 2 Day 2

Petit-déjeuner: des cheerios nature avec du lait sans lactose (comme la marque Lactaid) ou des flocons d'avoine avec de la cannelle et des myrtilles.

Breakfast: plain cheerios with lactose-free milk (such as Lactaid brand) or oatmeal with cinnamon and blueberries.

Déjeuner: sandwich à la dinde, au fromage, à la laitue et à la tomate sur du pain sans gluten ; chips nature ou 1 orange.

Lunch: sandwich with turkey, cheese, lettuce, and tomato on gluten-free bread; plain potato chips or 1 orange.

Collation: mini-carottes et 1 bâtonnet de fromage.

Snack: baby carrots and 1 cheese stick.

Dîner: saumon grillé au citron, riz complet ou quinoa, courgettes et courges jaunes sautées.

Dinner: grilled salmon with lemon, brown rice or quinoa, sautéed zucchini and yellow squash.

Collation : 1 tasse de raisins Snack: 1 cup grapes

Un jour avant votre test : One day before your test:

Ne fumez pas ou ne vapotez pas pendant au moins 24 heures avant le test, ni à aucun moment pendant le test. Do not smoke or vape for at least 24 hours prior to the test, or any time during the test.

Le jour de votre test : The day of your test:

- Vous **ne** devez **rien prendre par la bouche huit (8) heures avant le test.**

You should have **nothing by mouth eight 8 hours before the test.**

- **Ne mangez pas, ne buvez pas et ne fumez pas** avant la fin de votre examen.
Do not eat, drink, or smoke until your examination is completed.
- Cela inclut tout type de **chewing-gum ou de bonbon**.
This includes any type of gum or candy.
- Ne dormez pas et ne faites pas d'exercice pendant au moins une heure avant de passer le test ou à tout moment pendant le test.
Do not sleep or exercise for at least 1 hour before taking the test or at any time during the test.

Remarque : les tests respiratoires peuvent être effectués n'importe quand *avant* une préparation à la coloscopie, mais pas pendant quatre (4) semaines *après* une préparation à la coloscopie, ou après tout test nécessitant une préparation intestinale. **Please note:** breath tests can be done any time *before* a colonoscopy prep; but not for four (4) weeks *after* a colonoscopy prep, or any test that requires a bowel prep.

Puis-je prendre mes médicaments avant un test respiratoire à l'hydrogène ? Can I take my medicine before a hydrogen breath test?

- Oui, prenez les médicaments essentiels, comme ceux pour le cœur, la tension artérielle, la respiration ou les convulsions, avec des gorgées d'eau le matin du test.
Yes, take critical medicines, such as those for your heart, blood pressure, breathing, or seizures, with sips of water on the morning of the test.
- Ne prenez pas de médicaments non critiques, y compris les médicaments en vente libre (sans ordonnance) et les suppléments, sauf si votre médecin ou votre infirmière vous l'a conseillé. Do not take noncritical medicines, including over-the-counter medicines (non-prescription) and supplements unless your doctor or nurse has advised you to.
- Si vous ne pouvez pas vous rendre à votre rendez-vous, veuillez appeler l'Unité des interventions médicales au (734) 936-9250 ou au numéro gratuit

(877) 758-2626. If you are unable to keep your appointment, please call the Medical Procedures Unit at (734) 936-9250 or toll-free at (877) 758-2626.

Clause de non-responsabilité: Ce document contient des informations et/ou du matériel d'instruction développé par Michigan Medicine pour un patient typique souffrant de la même condition que vous. Cela peut inclure des liens sur internet qui n'ont pas été créés par Michigan Medicine et pour lesquels Michigan Medicine n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas l'avis médical de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Parlez avec votre professionnel de santé si vous avez des questions au sujet de ce document, de votre condition ou bien de votre plan de traitement.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Traduction : Michigan Medicine Service des Interprètes

Translation : Michigan Medicine Interpreter Services

Instructions fournies au patient par Michigan Medicine possédant une licence avec [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Dernière révision: 06/2020

Patient Education by Michigan Medicine is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License. Last Revised 06/2020