



Préparation à suivre la veille du test de souffle

Il est très important de suivre les instructions suivantes afin d'obtenir les résultats appropriés au test de souffle.

Le but de cette préparation est de réduire la fermentation de certains aliments par les bactéries intestinales afin de ne pas fausser les résultats. Il s'agira donc de suivre un régime alimentaire strict en ne consommant que certains aliments autorisés et à éliminer les autres catégories d'aliments.

Liste des aliments autorisés durant les 24h précédant le test de souffle :

- toutes les viandes, volailles, poissons, et fruits de mer
- bouillon de viande ou de volaille (attention, pas de bouillon d'os ou bouillon de légumes)
- œufs
- huile de coco, huile d'olive, toutes les huiles végétales, le ghee
- fromages à pâte dure :parmesan, cheddar âgé et suisse (seulement si vous n'êtes pas intolérant au lactose)
- lait sans lactose (seulement si vous n'êtes pas intolérant au lactose)
- riz blanc cuit (seulement si vous tolérez les grains : si vous êtes sur un régime sans grain, ne consommez pas de riz).
- sel et poivre
- café noir de type espresso (pas de café instantané) et thé
- eau

Liste des aliments à éliminer durant les 24h précédant le test de souffle :

- tous les légumes, les fruits, les noix et les graines (y compris les laits végétaux), toutes les légumineuses, les céréales (à l'exception du riz blanc, mais seulement si votre régime alimentaire comprend normalement des grains)
- tous les condiments, les épices et les herbes (sauf le sel et le poivre)
- tous les breuvages excepté l'eau

Autres indications à suivre

1) Prévoyez 12h de jeûne avant de faire le test de souffle.

Exemple, arrêtez de manger à 20h puis commencez le test de souffle à 8h le lendemain matin. Durant le jeûne vous pouvez boire de l'eau.

2) terminez la prise d'antibiotiques et d'antifongiques deux semaines avant de faire le test.

3) à moins de nécessité absolue, cessez la prise de laxatifs et de suppléments de vitamines et minéraux quatre jours avant de faire le test

4) ne pas consommez de probiotiques quatre jours avant de faire le test.

5) ne pas consommez de prokinétiques (ex : Iberogast, capsules de gingembre) deux jours avant de faire le test.

6) ne pas fumer au moins une heure avant de faire le test ni durant la durée du test.

Préparation à suivre le jour du test de souffle

Suivre les indications fournies dans le kit du test de souffle. Prévoyez 3h en matinée pour compléter le test.

Voici un exemple de déroulement du test

7h00 Réveillez vous et brossez-vous les dents comme d'habitude. Ne pas manger ni boire autre chose que de l'eau. Ne pas fumer, dormir ni faire de sport jusqu'à ce que le test soit complété.

7h55 Mélangez l'eau et la solution de lactulose fournie dans le kit pendant 3-5 minutes

8h00 Commencez le test en collectant l'échantillon #1 puis consommez la solution de lactulose et d'eau

8h20 Collectez l'échantillon #2

8h40 Collectez l'échantillon #3

9h00 Collectez l'échantillon #4

9h20 Collectez l'échantillon #5

9h40 Collectez l'échantillon #6

10h00 Collectez l'échantillon #7

10h20 Collectez l'échantillon #8

10h40 Collectez l'échantillon #9

11h Collectez l'échantillon final #10

Une fois que vous avez complété le test, placez les tubes dans la boîte fournie et déposez-la directement dans un bureau de Poste Canada. Vous n'avez pas de frais de transport à payer, ceux-ci sont inclus dans le prix du test. Le test est envoyé par Poste Canada Express.

Les résultats du test me parviennent environ 7 à 10 jours après que la laboratoire ait reçu le test. Je vous contacterai dès que j'ai les résultats.

Référence :

1) http://sibocenter.com/files/2014/03/Sample_Diet_Bifold.pdf

2) vidéo sur comment compléter le test: <https://sibo.ca/instructions-video/>