

COMMENT SE PRÉPARER POUR LE TEST RESPIRATOIRE À L'HYDROGÈNE



La veille du test

✓ **Aliments acceptables :**

- boeuf nature, poulet nature, porc nature, poisson nature, tofu nature (sans sauce ni marinade)
- pain blanc, céréales, pâtes blanches, riz blanc (sans fibre ajouté)
- légumes - carottes, courgettes, poivrons, pommes de terre
- fruits - oranges, raisin frais, cantaloup, melon d'eau
- lait de riz, eau



X **NE PAS MANGER les aliments suivants :**

Mange uniquement ce qui figure dans la liste d'aliments acceptables, sinon, il est possible que l'on ne puisse pas faire le test.

- légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots)
- produits de grains entiers (céréales au son, pain de blé entier)
- légumes comme épinards, brocoli, choux-fleur, choux, choux de Bruxelles, oignons et ail
- fruits comme raisins secs, pruneaux, figes, abricots secs
- noix/arachides et graines
- lait, lait d'amande, yogourt, fromage, crèmes, beurre et margarine
- tout jus, café et thé



Le soir avant le test

✓ **Pour le souper, tes seules options sont :**

- boeuf haché nature, poitrine de poulet grillée nature sans la peau ou tofu nature
- riz blanc nature
- eau

Tu peux en manger autant que tu veux. Tu peux ajouter un peu de sel & poivre, mais N'UTILISE aucune huile, ni beurre, ketchup, moutarde, jus de viande/gravy ou sauce (y compris sauce de soja), ni petit pain, pain ou chapelure/miettes de pain.

Ne mange rien après le souper ou après 20 h (c'est-à-dire 12 heures avant le test)

X **Tu ne dois pas**

- manger de nourriture
- boire de liquide (sauf de l'eau)
- fumer (ou être exposé à de la fumée secondaire)
- faire d'exercices vigoureux

Le matin du test

X Ne pas

- mange de petit déjeuner
- ne te brosse pas les dents
- ne mange pas de gomme à mâcher ou de menthes pour rafraîchir l'haleine



Pendant le test

- Le test dure 3 heures
- D'abord, on te demandera de boire une solution qui contient beaucoup de lactose, de fructose, de sucrose, de glucose ou de lactulose.
- Ensuite, on te demandera de respirer dans un petit sac toutes les 20-30 minutes pendant 3 à 4 heures.

X Pendant ces 3 ou 4 heures, tu ne dois pas :

- manger de nourriture
- boire de liquides (sauf de l'eau)
- fumer
- faire d'exercices vigoureux
- dormir

Renseignements importants

- Si tu prends des antibiotiques au cours des 4 semaines précédant le test, il devra être reporté.
- Si tu prends des laxatifs ou subis des lavements au cours des 2 semaines précédant le test, il devra être reporté.
- Si tu dois reporter ou annuler ton rendezvous, appelle la personne-ressource.
- Si tu as obtenu un test positif au dépistage de l'intolérance au lactose, au fructose ou au sucrose, nous te donnerons un rendezvous avec une diététiste, pour établir un régime spécial.



Votre rendez-vous

Rendez-vous pour test(s) respiratoire(s) à l'hydrogène :

Heure : 7 h 45 (du matin)

Location: clinique C-3

Lactose : _____

Fructose : _____

Autre : _____

Pour de plus amples renseignements

Contact:

au 613-737-7600 poste 1538