

Instructions de préparation au test SIBO

Préparation au test respiratoire à l'hydrogène, au méthane et au soufre

- **4 semaines avant** : Ne prenez pas d'antibiotiques et n'avez pas subi de lavage intestinal ni de coloscopie.
- **Au moins 1 semaine avant** : Ne prenez pas de laxatifs/lavements, de probiotiques, de prokinétiques, de protecteurs gastriques ni d'inhibiteurs de la pompe à protons. (Si vous ne pouvez éviter l'un de ces médicaments, veuillez l'indiquer sur le formulaire de prélèvement/SYMPTOMOLOGIE.)
- **10 heures avant** : Jeûne complet (ne mangez ni ne buvez). NE PAS fumer ni porter de rouge à lèvres.
- Au réveil, brossez-vous les dents (avec ou sans dentifrice).
- **1 heure avant** : Ne dormez pas et ne faites pas d'exercice.
- **10 minutes avant** : Rincez-vous la bouche avec le bain de bouche fourni pendant 30 secondes. Jetez tout liquide ; ne pas ingérer.
- **Immédiatement avant de commencer le test**, inspirez et expirez profondément 3 fois pour vider complètement vos poumons.

Important :

- Si vous avez des allergies connues aux fruits, n'effectuez pas le test au fructose. Le fructose peut contenir des traces de protéines de fruits.
- Si vous êtes diabétique, consultez votre médecin.
- Si vous effectuez plusieurs tests respiratoires, attendez au moins une semaine.
- Reportez le test en cas de diarrhée aiguë ou sporadique.

Que puis-je éviter de manger 24 heures avant ?	Que puis-je manger 24 heures avant ?
• Produits laitiers (lait, yaourt, fromage, beurre) • Pâtes, pain, céréales, biscuits, toasts, biscuits ou aliments à base de céréales complètes	• Œufs (omelette française, œuf dur ou au plat) • Riz blanc (sans ail, oignon ni sauce)



• Pâtisseries, confiseries (bonbons, chewing-gums) ou confitures • Légumineuses, pommes de terre ou légumes • Fruits, jus de fruits ou boissons gazeuses • Saucisses transformées (jambon cuit, dinde, mortadelle, fuet, salami, etc.) • Noix • Sucre blanc ou roux, ou édulcorants • Aliments contenant du soufre (ail, oignon, champignons, crucifères)	• Saucisses crues (jambon serrano ou ibérique) • Viande, poisson blanc ou bleu • Eau, café noir, thé, tisanes non sucrées
---	---

**En cas de végétarisme/véganisme, remplacer les aliments d'origine animale par des protéines végétales.*