

## Fiche : Test Hypochlorhydrie

Ce test sert à mesurer si vous ne souffrez pas d'hypochlorhydrie (= manque d'acidité dans votre estomac).

### Faire le test durant 5 jours d'affilée

- À jeun, prendre 1/2 de cuillère à café de bicarbonate dans ½ verre d'eau.
- Cela provoque une réaction chimique qui libère du CO2 et devrait engendrer un rot.
- Boire et chronométrer le temps d'apparition des premiers rots/renvois :
  - Inférieur à 2 min : situation normale (taux d'acidité normal)
  - Entre 2 et 3 minutes : légère baisse de l'acidité
  - Entre 3 et 5 minutes : trop peu d'acidité (hypochlorhydrie)
  - Plus de 5 minutes : acidité quasi nulle (achlorhydrie potentielle)

	J1	J2	J3	J4	J5
Temps entre l'ingestion et les premiers rots/renvois					

### Risques en cas de manque d'acidité de l'estomac :

- reflux gastro-œsophagien (brûlant)
- prolifération des bactéries dans l'estomac, dont H. Pylori avec risques d'ulcères et d'inflammation
- déséquilibre de la flore intestinale et + de risques d'infections
- digestion lente, le syndrome de l'intestin irritable
- formation de gaz dans l'estomac et les intestins
- pesanteurs gastriques après repas
- mauvaise haleine
- carence en acides aminés, vitamines (surtout B12, B6 et B9), minéraux (surtout fer, zinc, magnésium et calcium) et acides gras, et ce, malgré une alimentation saine, à cause d'une mauvaise prédigestion
- + de risques d'intoxications alimentaires et d'allergies
- + de risques de fractures et de risques cardio-vasculaires