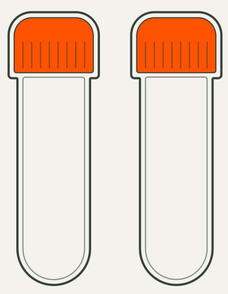
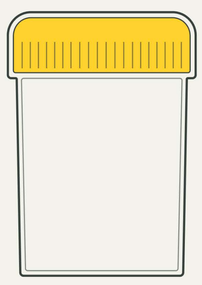
Kit d'auto-prélèvements

Pour vous offrir une vue d'ensemble de votre état de santé, nous avons besoin que vous collectiez vous-même votre urine et salive, le matin de votre prise de sang. Votre kit contient tout le nécessaire pour réaliser ces prélèvements à domicile.



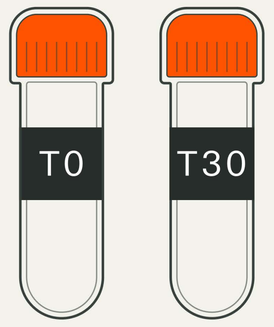
2 FLACONS SALIVE



1 FLACON URINE DU MATIN

À LA RÉCÉPTION DU KIT

Labellisez “T0” et “T30” respectivement sur chaque flacon rouge



3 JOURS AVANT LE TEST

- ☐ Stoppez la prise de vos compléments alimentaires jusqu'après votre test.
- ☐ Vérifiez que vous avez correctement labellisé les tubes de salive rouges : T0 (au réveil) et T30 (30 minutes plus tard).
- ☐ Prenez vos médicaments prescrits comme d'habitude. Si vous avez des doutes, contactez-nous ou votre médecin traitant.

24 HEURES AVANT LE TEST

- ☐ Évitez la consommation d'alcool.
- ☐ Évitez les entraînements intenses (musculation, longues courses, entraînement à haute intensité).
- ☐ Buvez de l'eau régulièrement pour rester hydraté.

10 HEURES AVANT LE TEST

- ☐ Commencez à jeûner.
- ☐ Évitez tout exercice physique.
- ☐ Placez votre tube de salive T0 sur votre table de chevet et le récipient d'urine dans votre salle de bains.

LE JOUR DU RENDEZ-VOUS, AU RÉVEIL

1

Immédiatement au réveil, restez allongé et collectez la Salive T0.



QUANTITÉ : ≈ 1 CUILLÈRE À CAFÉ

Fermez hermétiquement, réfrigérez (pas au congélateur).

× pas de boisson, nourriture, dentifrice, sport, tabac.
× pas de sang ou mucus dans le crachat.

2

Réglez un minuteur de 30 minutes.

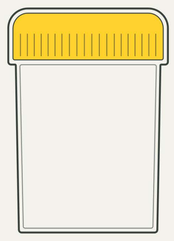


Pendant ces 30mins, bougez librement mais évitez toute substance dans la bouche.

× pas de boisson, nourriture, dentifrice, sport, tabac.

3

Collectez vos urines (seulement le milieu du jet).



QUANTITÉ : ≈ 3/4 DU FLACON

Lavez-vous les mains et nettoyez la zone génitale uniquement avec de l'eau.

Fermez hermétiquement, réfrigérez (pas au congélateur).

× Ne prélevez ni le début, ni la fin du jet. Seulement le milieu.

À LA FIN DU MINUTEUR

30 MIN

4

30 minutes plus tard, collectez la Salive T30.



QUANTITÉ : ≈ 1 CUILLÈRE À CAFÉ

Fermez hermétiquement, réfrigérez (pas au congélateur).

× pas de boisson, nourriture, dentifrice, sport, tabac.
× pas de sang ou mucus dans le crachat.

VISITE AU LABORATOIRE

- ☐ Conservez vos échantillons au frais jusqu'à votre départ (maximum 2 heures après prélèvement).
- ☐ Apportez les 3 flacons, votre bon de visite sur votre téléphone et une pièce d'identité.
- ☐ Présentez-vous à l'accueil sans faire la queue avec bon de visite, pièce d'identité, et flacons.
- ☐ Pendant ou après votre prise de sang, si vous ressentez un malaise, veuillez alerter le personnel médical.
- ☐ Prenez une pause de quelques minutes après le prélèvement sanguin. Quittez le laboratoire lorsque vous vous sentez bien. Évitez les exercices intenses le même jour et pensez à prendre un snack sucré.

PROCHAINES ÉTAPES

CONNECTEZ-VOUS SUR LUCIS POUR LA SUITE