

**IMPORTANT**


SI VOUS AVEZ DIFFÉRENTS TYPES D'ÉCHANTILLONS À RÉALISER, LE PRÉLÈVEMENT SANGUIN DOIT TOUJOURS SE FAIRE EN DERNIER.

MATÉRIEL

Nous vous fournissons :



Pour réaliser le cortisol salivaire :

1 tube à bouchon bleu comprenant un tampon en fibres synthétiques

1  directement au réveil





Pour réaliser le CAR salivaire :

2 tubes à bouchon bleu comprenant un tampon en fibres synthétiques

1  directement au réveil (= tube n°1) + 1  30 minutes après le réveil (= tube n°2)

Pour réaliser le cycle du cortisol en 5 temps salivaire :

5 tubes à bouchon bleu comprenant un tampon en fibres synthétiques

1  directement au réveil (= tube n°1)1  30 minutes après le réveil (= tube n°2)1  à 12h00 (= tube n°3)1  à 18h00 (= tube n°4)1  à 22h00 (= tube n°5)Conseil :
utilisez un
chrono pour
les 30
minutes

AVANT DE RÉALISER VOS PRÉLÈVEMENTS : Merci de prendre conseil auprès de votre médecin afin de voir si votre traitement en cours (médicament, complément alimentaire...) doit éventuellement être momentanément suspendu.





30 MINUTES AVANT LE(S) PRÉLÈVEMENT(S) :

- NE PAS MANGER
- NE PAS SE BROSSER LES DENTS
- NE PAS PRENDRE DE MÉDICAMENT



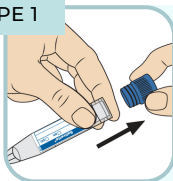
HORMIS POUR LE PREMIER PRÉLÈVEMENT AU RÉVEIL.

10 MINUTES AVANT CHAQUE PRÉLÈVEMENT, SE RINCER LA BOUCHE AVEC DE L'EAU PENDANT 1 À 5 SECONDES.

Notez sur l'étiquette de chaque tube fourni :

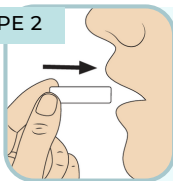
- votre **NOM**
- votre **PRÉNOM**
- votre **DATE DE NAISSANCE**
- la **DATE** et l'**HEURE** de prélèvement
- le **NUMÉRO D'ORDRE DU TUBE** (de 1 à 2 ou de 1 à 5)

ÉTAPE 1



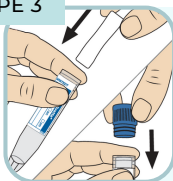
Le tube se compose de 2 parties emboîtées : un petit compartiment sépare le tampon du reste du tube. Ouvrez le tube en retirant le capuchon bleu et prenez le tampon. **NE SÉPAREZ PAS LE COMPARTIMENT DU TUBE.**

ÉTAPE 2



Placez le tampon dans votre bouche pendant 2 minutes sans mastication puis retirez-le.

ÉTAPE 3



Remettez le tampon dans le petit compartiment du tube et refermez le tube.