

MODALITÉ DE PRÉLÈVEMENT

MÉLATONINE SALIVAIRE



IMPORTANT

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

MATÉRIEL

Pour réaliser ce prélèvement, nous vous fournissons :

- 5 tubes à bouchon blanc.



PRÉCAUTIONS

- La salive récoltée doit être pure, sans crachat et sans saignement de gencive.

- Respectez un intervalle d'une heure entre chaque prélèvement, le dernier prélèvement correspondant à l'heure habituelle du coucher (*si coucher à 22h30, prélèvements à 18h30, 19h30, 20h30, 21h30, 22h30*).

- Durant la période de recueil, ne vous brossez pas les dents et ne pratiquez pas de sport.

- Ne consommez pas de bananes, de caféine (café, thé, cola) et d'alcool 24h avant et durant la période de prélèvement.

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.



ÉTAPE 1



Notez sur l'étiquette de chacun des tubes fournis votre nom, prénom, date de naissance, date et heure de prélèvement.

ÉTAPE 2



Lavez-vous les mains soigneusement avant chacun des prélèvements.

ÉTAPE 3



15 minutes avant chacun des prélèvements, rincez -vous la bouche avec de l'eau si nécessaire.

ÉTAPE 4



Pour chaque prélèvement, recueillez votre salive **directement dans le tube** jusqu'au trait noir.

ÉTAPE 5



Refermez le tube et placez-le dans le sachet prévu à cet effet.