

MODALITÉ DE PRÉLÈVEMENT

CORTISOL SALIVAIRE

⚠ 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 salivaire en 5 temps** :

5 tubes à bouchon bleu comprenant un tampon en fibres synthétiques

Conseil : utilisez un chrono pour les 30 minutes

1 directement au réveil (= tube n°1 - Si 8h = T0)

+30'

1 30 minutes après le réveil (= tube n°2 - T+30')

+/- 4h

1 à 12h00 (= tube n°3 - T+3h30)

+/- 6h

1 à 18h00 (= tube n°4 - T+6h)

+/- 4h

1 à 22h00 (= tube n°5 - T+)

Adapter les horaires de prélèvement des tubes 3 à 5 en fonction de votre heure de réveil habituelle (voir exemple sur la gauche)

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 CHAQUE PRÉLÈVEMENT :

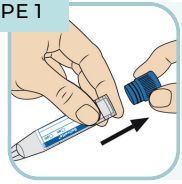
- NE PAS MANGER
- NE PAS SE BROSSER LES DENTS
- NE PAS PRENDRE DE MÉDICAMENT

HORMIS POUR LE PREMIER PRÉLÈVEMENT AU RÉVEIL, 10 MINUTES AVANT CHAQUE PRÉLÈVEMENT, SE RINCER LA BOUCHE AVEC DE L'EAU PENDANT 5 SECONDES.

Notez sur l'étiquette de chaque tube fourni :

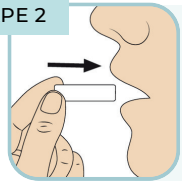
- vos NOM et PRÉNOM
- votre DATE DE NAISSANCE
- la DATE et l' HEURE des différents prélèvements
- le NUMÉRO D'ORDRE DES TUBES (1-2 ou 1-5)

ÉTAPE 1



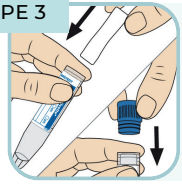
Le tube se compose de 2 parties emboîtées : un petit compartiment sépare le tampon du reste du tube.
Ouvrez le tube en retirant le capuchon bleu et prenez le tampon. **NE SÉPAREZ PAS LE COMPARTIMENT DU TUBE.**

ÉTAPE 2



Placez le tampon dans la bouche et laissez-le **pendant 2 minutes sans mastication** puis retirez-le.

ÉTAPE 3



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