

NEUROTRANSMETTEURS

avec ajouts optionnels d'hormones et d'éléments.
Instructions de test.



Visionnez la vidéo
de la collection sur
www.zrtlab.com

1 Choisissez votre jour de prélèvement

- ▶ Lisez attentivement toutes les instructions et décidez du jour idéal pour effectuer le test. Inscrivez-le sur votre calendrier
- ▶ Le non-respect des instructions peut avoir un impact sur les résultats ou amener le laboratoire à rejeter vos échantillons. Évitez de prélever lorsque du sang pourrait se trouver dans votre urine. Les femmes en période de menstruation ne doivent pas prélever pendant leurs règles.
- ▶ La veille et le jour du test, ZRT recommande d'éviter les bananes, les ananas, les noix et les beurres de noix, l'alcool et la nicotine, les poudres et les shakes protéinés.
- ▶ Les testeurs qui choisissent l'option Elements/ Éléments doivent également éviter les aliments riches en iode (fruits de mer, varech) ou en sélénium (noix du Brésil) la veille et le jour du prélèvement. Continuez à prendre vos suppléments quotidiens d'iode ou de sélénium (par exemple, Iodoral, multi-vitamines) comme d'habitude.

1a Test facultatif de salive ou d'urine

- ▶ Il peut être nécessaire de tester les compléments hormonaux un jour particulier en fonction du cycle menstruel et/ou de l'utilisation des hormones. Le jour de prélèvement des échantillons doit être choisi en fonction des directives ci-dessous. Il n'est pas nécessaire que les échantillons de salive et d'urine soient prélevés le même jour.

Hommes, enfants et femmes sans menstrues :

- ▶ Collecte tous les jours du mois.

Femmes en période de menstruation :

- ▶ **Prélever selon le calendrier suivant :**
 - Cycles réguliers : Prélever le jour 19, 20 ou 21 du cycle menstruel. (Jour 1 = premier jour de vos règles).
 - Cycles irréguliers : Si vous savez quand vos règles vont commencer, choisissez 5 jours avant.
 - Imprévisible : Collectionner n'importe quel jour quand il n'y a pas de saignement.

Utilisateurs d'hormones :

- ▶ **Topique et oral :** La veille du prélèvement, continuez à utiliser les hormones comme prescrit. Assurez-vous que toute dose de nuit est appliquée au moins 12 heures avant le prélèvement prévu le matin. Par exemple, appliquez la dose avant 20 heures pour un prélèvement à 8 heures du matin. Si vous utilisez de la progestérone orale, vous pouvez appliquer votre dose juste avant de vous coucher. N'utilisez PAS les mains nues pour l'application topique d'hormones pendant au moins deux jours avant le prélèvement (appliquez les hormones en utilisant des gants en latex ou, de préférence, une seringue ou un applicateur chargé d'hormones). Évitez d'utiliser des hormones sur le visage, les lèvres et le cou. Changez les draps, les taies d'oreiller et les serviettes de toilette la veille du prélèvement. Évitez de toucher les surfaces de la salle de bain qui peuvent être contaminées par des traces d'hormones.
- ▶ **Patches, pastilles ou injectables :** Faites le test à mi-distance entre les doses. Par exemple, prélevez 3 jours après un patch une fois par semaine ou 2 semaines après une injection une fois par mois.
- ▶ **Prélèvement vaginal :** Si vous effectuez un test facultatif d'hormones urinaires, n'utilisez PAS d'hormones par voie vaginale pendant au moins 3 jours avant la collecte d'urine, car cela pourrait contaminer directement l'urine avec l'hormone supplémentée et provoquer des résultats faussement élevés.
- ▶ **Troches ou thérapies sublinguales :** Non recommandé pour les hormones salivaires ; parlez à votre professionnel de santé des tests sanguins ponctuels.
- ▶ **7-Keto DHEA :** À éviter pendant les 3 jours précédant la collecte. Ne s'applique pas à la DHEA ordinaire.
- ▶ **Les stéroïdes (par exemple, les glucocorticoïdes, l'hydrocortisone, la prednisone) :** Parlez à votre professionnel de santé du moment approprié.

2 Préparation du prélèvement :

- ▶ Évitez de boire plus de 60 ml d'eau dans l'heure qui précède le prélèvement de la bandelette d'urine sèche pour permettre à l'urine de se concentrer.
- ▶ Ne mangez pas, ne buvez rien d'autre que de l'eau, ne prenez pas de vitamines ou de compléments alimentaires et ne prenez pas de médicaments (sauf avis contraire de votre prestataire de soins) jusqu'à la fin de la deuxième collecte d'urine. Continuez à éviter les aliments spécifiés dans la section 1 pendant toute la journée du prélèvement.

Pour les patients qui prélèvent un échantillon de salive :

- ▶ Évitez les crèmes faciales anti-âge/anti-rides pendant les 3 jours précédant le test, car elles peuvent contenir des hormones non divulguées.
- ▶ Ne vous brossez pas les dents avant le prélèvement.

PLANNING DES PRÉLÈVEMENTS :	AU RÉVEIL	2 HEURES APRÈS LE RÉVEIL	AVANT LE DÎNER	AVANT LE LIT
URINE SECHEE	💧	💧	💧	💧
SALIVE	💧			

3 Collecte des échantillons

Prélèvement d'urine séchée



ÉTAPE 1

A chaque étape de la collecte : Retirez une carte de prélèvement du sac rose. Conservez ce sac avec la pochette absorbante. Inscrivez votre nom, la date et l'heure du prélèvement sur la carte avant de prélever l'échantillon.



ÉTAPE 2

Pour prélever : Ouvrez le couvercle de la carte de collecte. Repliez-le et éloignez-le du papier filtre. Évitez de toucher le papier-filtre. Saturiez le papier-filtre en urinant directement dessus ou en recueillant votre urine dans un gobelet propre et en plongeant le papier-filtre jusqu'à la ligne noire du haut.



ÉTAPE 3

Suspendez ou scotchez la carte de collecte dans un endroit sûr pour qu'elle sèche, par exemple au-dessus d'un porte-serviettes. Veillez à ce que le papier filtre saturé d'urine ne touche rien.



ÉTAPE 4

Laissez sécher complètement pendant au moins 6 heures.* Une fois sec, repliez la carte de collecte et remettez l'échantillon dans le sac puis fermez-le. Assurez-vous que la pochette absorbante est toujours à l'intérieur. Suivez ce processus pour les trois autres échantillons.

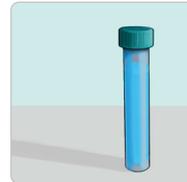
3a

Sautez cette étape si vous ne prélevez pas d'échantillon de salive.

Collecte de la salive

ÉTAPE 1

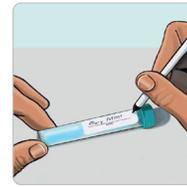
Commencez à recueillir votre échantillon de salive dans le tube dans les 30 minutes qui suivent votre réveil pour la journée. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Utilisez une serviette propre pour vous sécher les mains. Rincez-vous la bouche avec de l'eau. Attendez 5 minutes avant de commencer le prélèvement.



ÉTAPE 2

Laissez la salive s'accumuler dans la bouche, puis transférez-la dans le tube. Remplissez le tube au moins à moitié, sans inclure les bulles. Le prélèvement prend généralement 15 à 30 minutes, selon le débit de salive. Une fois le prélèvement terminé, rebouchez le tube.

Conseil : Sentir la nourriture, bâiller ou appuyer le bout de la langue contre les dents peut favoriser l'écoulement de la salive.

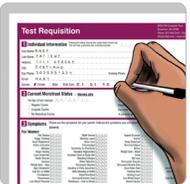


ÉTAPE 3

Inscrivez votre nom, la date et l'heure du prélèvement sur le tube.

Remettez-le tube dans le sac.

4 FINIR ET ENVOYER



ÉTAPE 1

Remplissez tous les documents. Assurez-vous que toutes les sections sont remplies et que votre formulaire est signé.



ÉTAPE 2

Remettez les échantillons, le formulaire de demande de test et tout autre document dans la boîte en plastique du kit de test. Veillez à inclure le paiement (le cas échéant). Fermez le couvercle du kit de test.



ÉTAPE 3

Placez l'ensemble de la boîte du kit de test dans l'emballage de retour. Apposez l'étiquette prépayée ou l'affranchissement si nécessaire. Retournez le colis en utilisant le transporteur approprié. Les échantillons resteront stables dans des conditions d'expédition moyennes, y compris pendant les week-ends et les jours fériés.



IMPORTANT

COLLECTE D'URINE SÉCHÉE

*Ne laissez pas les échantillons secs hors du sac pendant plus de 24 heures.

- ▶ Les échantillons DOIVENT être complètement secs avant d'être remis dans le sac.
- ▶ Si vous manquez une heure de prélèvement, prélevez l'échantillon à l'heure prévue le jour suivant. Par exemple, si vous manquez le prélèvement du soir, prélevez l'échantillon le soir du jour suivant.
- ▶ Que faire si j'ai perdu le sac rose ? Utilisez un sac en plastique scellable.
- ▶ Raisons du rejet d'un échantillon : les échantillons encore humides, non scellés dans le sac, ou trop dilués (trop de liquide consommé avant le prélèvement) ne seront pas traités, remplacés ou remboursés.

PRÉLÈVEMENT DE LA SALIVE

- ▶ Chaque échantillon de salive doit remplir le tube au moins à moitié, sans inclure les bulles.
- ▶ Une erreur de collecte de salive ? Rincez vos tubes à l'eau chaude (sans savon), secouez l'eau restante et séchez-les à l'air libre.
- ▶ Congelez les échantillons qui ne sont pas expédiés dans les 24 heures. Les échantillons seront stables pendant l'expédition.