



Cachet du Nutritérapeute,
Membre de l'UDNF

Cher Patient,

Dans le cadre de votre suivi, des analyses biologiques s'avèrent utiles. Afin d'éviter que les résultats ne varient en fonction de votre alimentation ou de votre condition physiologique, voici quelques conseils à suivre pour réaliser au mieux les analyses demandées. En règle générale, veillez au maximum à être dans les mêmes conditions que lors des analyses précédentes.

Biologie sanguine :

Dans la mesure du possible, ne pas modifier ses habitudes alimentaires avant la prise de sang. Elle doit refléter la réalité.

Cependant il faut :

- ✓ Etre à **jeun** depuis minimum 8h – mieux 12 heures
 - Ne pas boire
 - Ne pas manger
 - Ne pas fumer
- ✓ Eviter les repas exceptionnels (plus riches, trop copieux, trop d'alcool) dans le 48 à 72h qui précèdent l'analyse
- ✓ Eviter de jeûner dans les 48 à 72 h qui précèdent l'analyse

Pour éviter des perturbations dans des valeurs comme la glycémie, la cholestérolémie, le nombre de globules blancs ou des marqueurs de l'inflammation

- ✓ Eviter les efforts intenses
- ✓ Eviter les gros stress
- ✓ Ne pas être malade – pas d'infection
- ✓ Effectuer votre prise de sang à distance (8-10jours) des vacances (effet du décalage horaire, modifications des repas)

En ce qui concerne vos médicaments et compléments :

- ✓ Ne pas prendre le matin de l'analyse les médicaments sur lesquels des analyses vont porter
 - Médicaments pour la thyroïde
 - ...
- ✓ Arrêt des compléments alimentaires 12 h avant l'analyse (comme le jeûne) : Vitamine D...
- ✓ Arrêt des compléments alimentaires 36 h avant l'analyse si demande de créatinine sanguine
- ✓ Arrêt des compléments d'Oméga 3, 36 h avant l'analyse si demande du profil des AG érythrocytaires

Analyse d'urines des 24 h

En ce qui concerne vos médicaments et compléments :

- ✓ Arrêt des compléments alimentaires 36 h avant l'analyse si demande de créatinine urinaire

Procédure :

1. Préparer un ou deux flacons de récolte du labo (ou plusieurs bouteilles en plastique de 1,5l – elles doivent être propres).
2. Jeter les premières urines du jour (par exemple Jour 0 - 7h00)
3. Commencer ensuite la récolte d'urine (à partir de Jour 0 - 7h01) et conserver dans la bouteille toutes les urines de la journée, de la nuit, et les premières urines du lendemain matin (jusque Jour 1 -7h00 pour les urines des 24 heures – jusque Jour 0 – 19h pour les urines des 12 heures).
4. Pour un homme il est facile d'uriner directement dans une bouteille. Pour une femme, utiliser n'importe quel récipient propre (il ne doit pas être stérile) et remplir la ou les bouteilles à partir de ce récipient.
5. Prendre soin de boire ENTRE UN ET DEUX LITRES d'eau sur la journée. Quelques boissons supplémentaires sont autorisées.
6. Il faut garder la TOTALITE des urines de 24 h (de 1 à plusieurs litres) au frais (frigo) et les amener au labo le lendemain.

Analyse salivaire ou analyse des selles

Se référer aux instructions dans le kit de prélèvement.

Pour une recherche de sang dans les selles, ne pas effectuer le prélèvement pendant les menstruations.