

Bon pour bilan biologique nutritionnel

Code du bilan : **1Food1Me**

FICHE D'INFORMATION À L'ATTENTION DU CLIENT



Précautions à prendre pour la bonne réalisation des prélèvements

1

Prélèvement urinaire :

- Utilisez le flacon de 1L reçu par la poste pour le recueil de vos urines. Il vous est envoyé dans la semaine suivant votre commande.
- Les 3 jours précédents la collecte de vos urines :** évitez une consommation beaucoup plus élevée qu'à l'accoutumée de fruits secs, d'oléagineux (noix, amande, noisette...), de banane, d'avocat et de chocolat. Pour les femmes, prévoir un prélèvement hors menstruations.
- Récoutez les urines de la nuit durant 12h.** Par exemple : À 19h, urinez normalement dans les toilettes. Ensuite, collectez toutes vos urines suivantes dans le flacon de 1L, y compris celles de 7h du matin. Si le flacon devient plein avant la fin des 12h de recueil, arrêtez simplement la collecte, cela n'est pas un problème. De même, ne vous inquiétez pas si le flacon n'est pas totalement rempli. Pendant le recueil, conservez le flacon à portée de main (par exemple, dans les toilettes), en évitant de le placer près d'une source de chaleur.
- Le matin,** apportez le flacon rempli au laboratoire préleveur.

2

Prélèvement sanguin :

- Le prévoir au moment où vous apportez votre recueil urinaire au laboratoire.
- Être à jeun** depuis le repas de la veille au soir. La veille au soir : ne buvez pas de boissons alcoolisées, sodas ou jus de fruit. Vous pouvez boire de l'eau.
- Le matin du prélèvement : ne prenez pas de petit-déjeuner, ne fumez pas. Vous pouvez boire de l'eau.
- 24 heures avant : éviter les activités physiques intenses.

À L'ATTENTION DU LABORATOIRE PRÉLEVEUR



Important

- Les analyses 1Food1Me ont déjà été acquittées** par le patient lors de l'achat de son programme nutritionnel 1Food1Me.com. Le patient ne doit donc régler aucun montant au moment du prélèvement en laboratoire.
- Le bilan contient un profil des acides gras érythrocytaires, une analyse de vitamines et minéraux essentiels (magnésium, ferritine, zinc, sélénium, vitamine B12, vitamine B9, vitamine D) et l'analyse du HVA et du 5HIA.
- L'ensemble de ces analyses sera effectué au laboratoire Cerba et est regroupé sous un code unique : **1Food1Me**. Vous les trouverez en tapant le mot clef 1Food1Me dans le champs libellé du catalogue LCSD Cerba.
- Les prélèvements correspondant au bilan 1Food1Me peuvent être réalisés tous les jours (samedis inclus), dans les horaires d'ouverture du laboratoire. Le client doit être à jeun.

Comment procéder ?

- Retrouvez le bilan sur **le catalogue LCSD Cerba sous le libellé '1Food1Me'** ainsi que **dans votre SGL pour les envois Cerba**.
- Lors de la création du dossier, **autorisez la disponibilité des résultats sur le serveur de résultats du laboratoire**. Si vous avez besoin de la carte vitale pour ouvrir l'espace patient de rendu de résultat, ne l'utilisez qu'à cette fin. Comme indiqué, le bilan 1Food1Me n'est pas remboursé par la sécurité sociale, il a déjà été payé à 1Food1Me par le client.
- Joindre aux prélèvements remis à Cerba **la Fiche de Consentement Client** (ci-jointe) **parfaitement complétée**.
- Les prélèvements sont à transmettre au laboratoire Cerba selon **le Guide de Prélèvement** ci-joint.

Pour toute question, contactez 1Food1Me à l'adresse suivante : hello@1food1me.com

FICHE DE CONSENTEMENT CLIENT À JOINDRE AUX PRÉLÈVEMENTS REMIS À CERBA

Fiche de consentement client (à compléter entièrement et écrire nettement) :

Prénom : Nom :

Date de naissance (jj/mm/aaaa) : Sexe : Féminin Masculin

Adresse (N° et Rue) : Code Postal :

Ville : Pays :

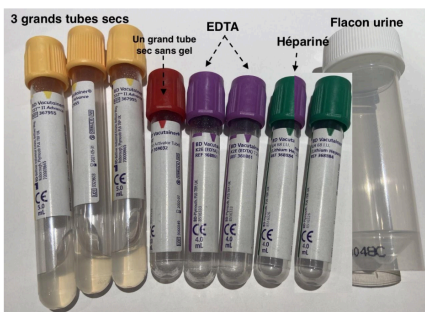
Téléphone (pour être contacté par le laboratoire si nécessaire) :

Par la présente signature, je consens à remettre mes prélèvements urinaires et à réaliser des prélèvements sanguins auprès du laboratoire sélectionné dans le but d'être traités pour l'obtention des résultats du Bilan 1Food1Me, et j'autorise Cerba à transmettre à 1Food1Me les résultats de mes analyses afin que ces derniers soient pris en compte dans mon programme de recommandation alimentaire personnalisé 1Food1Me.

Date : Lieu :

Prénom, Nom et Signature :

GUIDE DE PRÉLÈVEMENT



Tampon laboratoire préleveur :

La photo des tubes est indiquée à titre de référence : s'adapter dans le cas où vous utilisez des tubes de taille distincte.

Tubes à prélever par le laboratoire	Centrifugation	Tubes à envoyer chez CERBA	Conservation & Sachets CERBA
3 grands tubes secs de 5 ml	Attendre 30 min puis centrifuger	4 tubes de 1 ml de sérum décanté	Sachet température réfrigérée Cerba et coller une étiquette dossier mixte + 4°C
1 grand tube sec sans gel de 4ml	Attendre 60 min puis centrifuger	1 tube de 1 ml de sérum décanté	
2 tubes de 4 ml sang total EDTA	NON	2 tubes de 4 ml sang total EDTA	Sachet température ambiante Cerba et coller une étiquette dossier mixte T° AMB
2 tubes Hépariné sans gel de 4ml (2ème tube nécessaire pour le magnésium érythrocytaire)	NON	2 tubes Hépariné sans gel de 4ml	
1 bidon de 1L d'urine de 12h de la nuit	NON	1 flacon de 10 ml d'urine de la nuit (extrait du bidon) Ou 3 tubes de chimie urinaire	
Total à prélever : 8 tubes - Total à envoyer chez Cerba : 9 tubes + 1 flacon (ou tubes urinaires)			