

your health in your hands



**Body  
CheckUp**  
your health in your hands

## MODE **D'EMPLOI**

Suivez les étapes pour réaliser vos prélèvements en toute simplicité et sérénité

[www.bodycheckup.com](http://www.bodycheckup.com)



## INSTRUCTIONS ET INFORMATIONS AVANT DE COMMENCER



SÉLECTIONNER  
VOTRE LANGUE

### QUAND RÉALISER CES TESTS ?

- **Tous les prélèvements sont à faire en 48h maximum du dimanche au mercredi**
- **Le cycle du Cortisol le premier jour, et le second jour (jour du ramassage DHL)**
- **Faire les autres prélèvements (le matin de préférence)**

#### ATTENTION POUR DES RAISONS DE TRANSPORT :

Ne pas faire votre test après le jeudi midi, le weekend, ni la veille ou l'avant veille d'un jour férié.



### ATTENTION

- **NE PAS EFFECTUER** ces tests si vous vous sentez faibles
- **SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS BIEN** pendant les prélèvements, veuillez à contacter un médecin ou contactez les urgences en cas de malaise
- **L'INTÉGRALITÉ** des prélèvements (hors Cortisol) dure 30min
- **AVANT CHAQUE TEST** nettoyez-vous les mains

## LES ÉTAPES CLEF



### 01. Enregistrer votre kit

Accéder à votre profil [Bodycheckup.com](https://Bodycheckup.com), cliquer sur "enregistrer mon kit", renseigner le numéro unique de votre Kit commençant par BCU disponible sur votre "personal card code" (flyer bleu) ou sur le côté de votre kit et suivre les étapes.

**ATTENTION :**  
Enregistrer votre kit avant de commencer les prélèvements, nous ne pourrons pas analyser vos prélèvements si vous n'êtes pas enregistré.



### 02. Collecter vos prélèvements

Remplir votre carte personnelle <sup>(19)</sup> et placer la dans la boîte de retour <sup>(10)</sup>

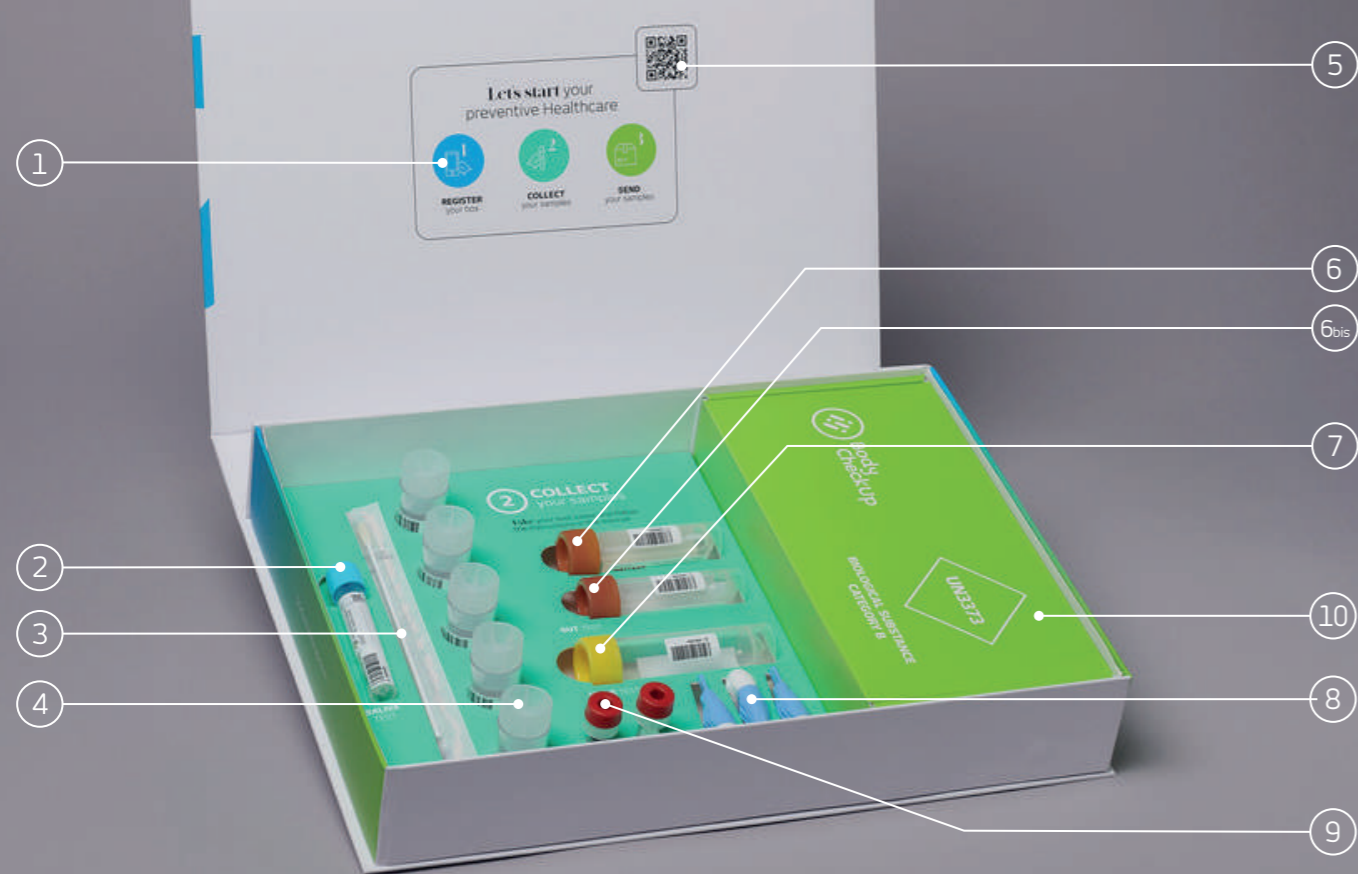
Suivre les étapes dans le manuel pour réaliser vos tests dans les meilleurs conditions, vous pouvez retrouver une vidéo explicative sur chacun des tests ainsi que nos recommandations et la liste du matériel.



### 03. Envoyer vos prélèvements

Bien réaliser le test du cycle du Cortisol (page 8), et prendre rendez-vous avec DHL ([mydhl.express.dhl](https://mydhl.express.dhl)) la veille des autres prélèvements.

Pour organiser le retour de vos échantillons vers le laboratoire, retrouvez toutes les informations page 20.



## MATÉRIEL DANS VOTRE KIT

- 1 Étapes pour enregistrer votre kit BodyCheckup sur le site [www.bodycheckup.com](http://www.bodycheckup.com)
- 2 Tube pour le prélèvement salivaire et buccal
- 3 Coton-tige pour le prélèvement salivaire et buccal
- 4 5 tubes pour les prélèvements salivaires sans coton-tige
- 5 Qrcode pour suivre les instructions en vidéo
- 6 1 tube pour les prélèvements des selles (vide)
- 6bis 1 tube pour les prélèvements des selles (plein)
- 7 Tube pour le prélèvement urinaire
- 8 3 lancettes pour les prélèvements sanguins (laisser fermer les bouchons jusqu'au moment du prélèvement sanguin)
- 9 2 tubes pour les prélèvements sanguins
- 10 Boîte pour renvoyer vos prélèvements



## MATÉRIEL DANS VOTRE RETURN BOX

- 10 Boîte pour renvoyer vos prélèvements
- 11 2 pochettes de transport
- 12 2 pansements
- 13 Safety bag
- 14 Collecteur d'urine
- 15 Pipette en plastique (urine)
- 16 2 compresses désinfectantes
- 17 2 compresses
- 18 4 minivettes
- 19 Votre carte personnelle à renvoyer
- 20 Collecteur de selles



## TEST SALIVAIRE

cycle du cortisol



x5

4

5 tubes sont prévus, numérotés de 1 à 5. Déposer votre salive dans 5 tubes en respectant les horaires de prélèvement.

**L'OUVERTURE PEUT ÊTRE DIFFICILE, TIRER VERS LE HAUT POUR OUVRIR LES TUBES.**



### ATTENTION

- **RECUEILLIR**  
de la salive pure non contaminée par des crachats ou des saignements de gencive
- **NE VOUS LAVEZ**  
les dents qu'après le second prélèvement
- **PRENDRE RDV**  
avec DHL le jour du prélèvement de ce test



> **01**

Le matin au réveil, dans le tube 1



> **02**

Le matin 30 min après le réveil, dans le tube 2



> **03**

À 12PM, dans le tube 3



> **04**

Le soir à 18h, dans le tube 4



> **05**

Le soir à 22h, dans le tube 5

### IMPORTANT !

SI LE PRÉLÈVEMENT VOUS PARAÎT ROSÉ, IL EST CONTAMINÉ ET DONC PAS UTILISABLE. RINCER LE TUBE À L'EAU CLAIR ET REFAIRE LE PRÉLÈVEMENT.



RETROUVER LE PRÉLÈVEMENT EN VIDÉO



## TEST SALIVAIRE FUT 2



Les prélèvements se font à l'aide du coton-tige.

**RESPECTER LES TEMPS INDIQUÉS DE FROTTEMENTS AFIN DE RÉALISER LE TEST AU MIEUX.**



### ATTENTION

- **NE PAS MANGER,** boire, fumer ou mâcher du chewing-gum 30 minutes avant de prélever l'échantillon de salive
- **NE PAS VIDER** le liquide présent dans le tube



RETROUVER LE PRÉLÈVEMENT EN VIDÉO



- > **\* 01**  
Ouvrir l'emballage stérile et sortir le coton-tige ③



- > **02**  
Introduire le coton-tige dans votre bouche et frotter l'intérieur des joues pendant 30 secondes



- > **03**  
Après prélèvement, transférer le coton-tige dans le tube réservé ② et casser la tige à hauteur de la cassure indiquée en rouge. La partie qui a servi au prélèvement reste dans le tube



- > **04**  
Ne pas oublier de bien fermer le tube

\*

### IMPORTANT !

NE PAS TOUCHER LE BOUT DU COTON-TIGE AVEC LES DOIGTS



RETROUVER LE PRÉLÈVEMENT  
EN VIDÉO

## TEST URINAIRE



7  
14  
15

Remplir jusqu'au trois quart le  
tube numéro ⑦

**LE RÉCEPTEUR D'URINE EST PRÉVU  
POUR VOUS AIDER À REMPLIR LE TUBE.**



### ATTENTION

- **NE PAS RINCER**  
le réceptacle
- **PRÉLEVER**  
la première urine du  
matin ou du milieu de la  
nuit
- **PRÉLEVER DANS**  
votre douche, votre  
baignoire ou au-dessus  
de vos toilettes de  
préférence



> **01**  
Urinez directement dans le tube  
numéro ⑦ ou uriner dans le  
collecteur d'urine ⑭



> **02**  
Si vous urinez dans le collecteur  
d'urine : après le prélèvement,  
versez votre urine récoltée  
dans le tube numéro ⑦ ou  
utiliser la pipette ⑮ pour  
transvaser votre urine du  
collecteur au tube



> **03**  
Dès que le tube est rempli au  
3/4, ne pas oublier de bien  
fermer le tube



**IMPORTANT !**  
AVEZ-VOUS PENSÉ À  
CONTACTER DHL ?



## TEST SELLES



6

6bis

20

Prévoir les deux tubes dédiés au prélèvements des selles : tube 6 et 6bis avant de vous rendre aux toilettes

**LES BOUCHONS DES TUBES SONT MUNIS DE PETITES CUILLIÈRES POUR RÉALISER LE TEST. REMPLIR LA PETITE CUILLIÈRES EST SUFFISANT POUR L'ANALYSE (IL NE FAUT PAS LES DÉTACHER).**



RETROUVER LE PRÉLÈVEMENT EN VIDÉO



### ATTENTION

- **EN DEHORS** de toute antibiothérapie (environ 2 semaines avant)
- **NE PAS MODIFIER** vos habitudes alimentaires
- **NE PAS UTILISER** un suppositoire, ne pas prendre de laxatif, ne pas prendre un médicament ralentisseur de transit tel que l'Imodium®, Smecta® 24h avant
- **NE PAS VIDER** le liquide présent dans le tube



**01** Placer le collecteur de selles 20 sur le rebord de vos toilettes. Déposer vos selles



**04** Avec le deuxième tube, prélever un échantillon de selles à l'aide de la cuillère fixée sous le bouchon du tube 6 sans la détacher



**02** Prélever un échantillon de selles à l'aide de la cuillère fixée sous le bouchon du tube 6bis sans la détacher. Remplir la cuillère suffit (pas des selles diarrhéiques); la cuillère contenant les selles est immergée dans le liquide et le flacon doit être refermé hermétiquement



**05** Ne pas oublier de bien fermer le tube



**03** Ensuite, retourner le tube pendant environ 15 secondes, sans secouer, afin que les selles soient bien imprégnées et restent immergées dans le tube. Bien fermer le tube

### IMPORTANT !

L'ÉCHANTILLON NE DOIT PAS TOUCHER L'INTÉRIEUR DES TOILETTES / RECUEILLIR LES SELLES (SANS URINES)





## TEST SANGUIN



8

16

9

17

12

18

Boire de l'eau 30 min avant.  
Se laver les mains 3 min  
sous l'eau chaude pour  
faciliter la circulation.  
Privilégier l'annulaire.



RETROUVER LE PRÉLÈVEMENT  
EN VIDÉO



### ATTENTION

- **ACTIVER**  
votre circulation sanguine  
en restant en mouvement
- **HÉMATOPHOBES,**  
n'hésitez pas à demander à  
un de vos proches de vous  
piquer le doigt
- **NE PAS EFFECTUER**  
ce test si vous vous sentez  
faible
- Cela peut-être un peu  
**DOULOUREUX**

Il permet de connaître votre taux de vitamine  
D, de ferritine, de fer et de votre tolérance au  
lactose, au gluten et aux oeufs



01

Préparer les éléments  
nécessaires sur une table,  
poser le doigt destiné à la  
piqûre sur la table.  
Le désinfecter avec la  
compresse désinfectante ⑯



05

Poser le tube ⑨ ouvrir le  
bouchon, introduire la  
minivette ⑮  
Puis appuyer sur la valve  
violette pour verser le sang  
dans le tube.

**Une fois la valve appuyée la  
minivette n'est pas plus utilisable**



02

Ouvrir la lancette ⑧ destinée  
à piquer votre doigt en  
tournant le bouchon.  
Poser la lancette ouverte sur  
votre doigt et appuyez  
fermement. Nettoyer la première  
goutte de sang avec la compresse  
désinfectante, et masser votre  
doigt pour activer le sang



06

Répéter ces actions avec les  
minivettes restantes plusieurs  
jusqu'à remplir le premier tube  
à 1ml puis le deuxième tube.  
Désinfecter vous ensuite le  
doigt avec la compresse  
restante ⑰



03

Vous pouvez verser le sang  
directement dans le tube ④  
où à l'aide des minivettes ⑮  
placer le bout de cette dernière  
sur votre goutte de sang de  
façon horizontale, récolter le  
sang de votre doigt.

**Ne pas bloquer l'arrivée d'air sur la  
valve violette avec votre doigt**



07

Appliquer la compresse sur la  
goutte, nettoyer le sang et  
appliquer le pansement ⑱



04

Remplir la minivette avec  
votre sang

### IMPORTANT !

VOUS POUVEZ RESSENTIR UNE  
DOULEUR PENDANT PLUSIEURS  
JOURS. SI ELLE PERSISTE,  
CONTACTEZ VOTRE MEDECIN.

## QUAND TOUS LES TUBES SONT REMPLIS AVEC LA QUANTITÉ SUFFISANTE

**01** Placer la votre carte personnelle <sup>(19)</sup> dans la "Return Box" <sup>(10)</sup>

**02** S'assurer de placer tous les tubes dans les 2 pochettes de transport <sup>(11)</sup>

**04** Fermer votre "Safety Bag" et placer le dans la "Return Box"

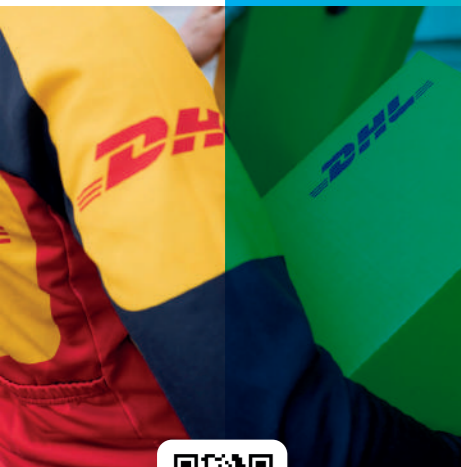
**05** Fermer la "Return Box" à l'aide de l'autocollant 3mm et placer la dans une pièce à température ambiante (attention de ne pas l'exposer au soleil)

**03** Placer ces deux enveloppes remplies de vos tubes dans le "Safety Bag" <sup>(11)</sup>

**06** Coller votre ticket DHL au dos de votre "Return Box"

**IMPORTANT !**  
LE TICKET DHL SE TROUVE DANS L'ENVELOPPE BODYCHECKUP DISPOSÉ SUR VOTRE KIT À L'OUVERTURE.





## POUR ENVOYER VOS ÉCHANTILLONS

- Merci d'utiliser le bon DHL prépayé à coller sous votre « Return Box » ⓘ
- Retrouver le code d'enregistrement d'envoi commençant par : WAYBILL sur le bon DHL ou directement sur votre compte Bodycheckup
- Rendez-vous sur [MYDHL.EXPRESS.DHL](https://mydhl.express.dhl)



RETROUVER L'ENVOI DE VOS  
PRÉLÈVEMENTS EN VIDÉO



### ATTENTION

- **PRENDRE RDV**  
sur DHL au minimum 24H avant de faire vos prélèvements
- **NE PAS ENVOYER**  
les échantillons après le jeudi midi, le weekend ni la veille ou avant veille d'un jour férié
- **NE RIEN PAYER À DHL**  
le transport est prépayé



### > 01 Où trouver votre numéro d'expédition DHL ?

Puis, se connecter sur [mydhl.express.dhl](https://mydhl.express.dhl) et sélectionner votre emplacement

### > 04 Entrer votre numéro d'expédition qui apparaît sous le premier code barre (sans écrire WAYBILL), puis - Cliquer sur "Suivant"

### > 02 Une fois sur [mydhl.express.dhl](https://mydhl.express.dhl), dans la barre de menus supérieure, - Cliquer sur le bouton "Expédier", - Puis sur "Prévoir un ramassage"

### > 05 Remplir les détails de l'adresse de ramassage et - Cliquer sur "Suivant" - Spécifier les informations du paquet (Poids : 0.3kg / Taille : 24x12x5cm) - Cliquer sur "Suivant"

### > 03 À la question "Vous avez besoin de créer une étiquette d'expédition?" - Répondre "NON"

### > 06 Indiquer l'heure de disponibilité à laquelle vous voulez que le chauffeur prenne le colis, puis - Cliquer sur "Planifier le ramassage"



Suivez vos prélèvements sur votre compte personnel

[www.bodycheckup.com](http://www.bodycheckup.com)

À bientôt.



... Coming Gosselin SAS, 123 route de Caestre, Borre - CS40019 59529 Hazebrouck Cedex, France  
... SARSTEDT AG & Co.KG - Sarstedtstr. 1, D-51588 Numbrecht, Germany, info@sarstedt.com, +49 (0)2293 305-0  
... Becton, Dickinson and Company Limited, Pottery Road, Dun LoaghairCo, Dublin, Ireland, vacutainer\_techservices@bd.com, +1 800 631 0174

DESCRIPTION	Minivette-POCT-200µl-K3E	Feaces-tubes	Fingers-prickers	Gräduate-H230-with-caps	Pots	Bouchons
<b>REF</b>	17.2113.201	80.734.301	366594	F2000-02	58.487	65.790
<b>LOT</b>	1074821	1094121	B7H92M9	803212	7380	1306012
	30/11/2024	N-A	30/09/2026	N-A	N-A	N-A

INFORMATION MÉDICALES : SI VOUS AVEZ DES CONTRES INDICATIONS AYANT RAPPORT AVEC NOS TESTS, MERCI DE CONTACTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT AVANT DE RÉALISER LE TEST



➤ Après avoir terminé toutes les étapes, vous pouvez vous attendre à un résultat dans les 3-4 semaines.

**Télécharger l'application Body Checkup** pour suivre votre échantillon.



TÉLÉCHARGER L'APPLICATION

➤ Ne pas oublier que nous aurons besoin de vos questionnaires remplis afin de traiter **vos résultats et les recommandations des médecins.**

#### BESOIN D'AIDE ?

CONTACTEZ-NOUS À  
[CONTACT@BODYCHECKUP.COM](mailto:CONTACT@BODYCHECKUP.COM)  
OU SUR NOTRE PAGE QUESTION SUR  
[BODYCHECKUP.COM](http://BODYCHECKUP.COM)

