

Instructions d'autoprélèvement des cheveux ou poils de barbe

Votre participation consiste à remplir un questionnaire et à effectuer un auto-prélèvement de cheveux (ou de poils de barbe, le cas échéant) à l'aide du kit d'auto-prélèvement fourni et selon les modalités décrites ci-dessous.

- Vos cheveux atteignent 3 cm de longueur, reportez-vous aux modalités d'auto-prélèvement indiquées au point 2.
- Vos cheveux sont trop courts, rasés ou absents, mais vous avez une barbe, reportez-vous aux modalités d'auto-prélèvement indiquées au point 3.

En cas de questions, n'hésitez pas à vous référer aux explications complémentaires disponibles sur le site web de Constances, page des Recueils en cours⁽¹⁾, nous contacter par téléphone au numéro vert⁽²⁾, ou par e-mail⁽³⁾.

La cohorte Constances vous remercie
de votre temps et de votre confiance.

1 Matériel fourni

- Un questionnaire à compléter
- Un kit d'auto-prélèvement, contenant :
 - 1 feuille d'aluminium, 10x10 cm
 - 1 petite enveloppe avec une étiquette à code-barres (votre identifiant pour ce projet)
 - 1 sachet plastique à zip
 - 1 enveloppe à bulles cartonnée portant la mention «échantillon biologique exempté»
 - 1 enveloppe préaffranchie «T» à l'adresse de la cohorte Constances.

2 Auto-prélèvement de cheveux

- Choix des mèches de cheveux à couper :

Au total, le prélèvement de cheveux doit avoir une épaisseur équivalente au diamètre d'un stylo bille, soit environ 7 mm. Procédant par deux prélèvements, chaque mèche doit donc représenter la moitié de cette épaisseur. Notez qu'une mèche de cheveux trop fine ne pourra pas être analysée. Veillez aussi à ne pas arracher les cheveux : nous n'avons pas besoin du bulbe.

Pour que le prélèvement soit plus discret nous recommandons de choisir des cheveux en haut et à l'arrière de votre crâne tel qu'illustré ci-dessous. Si vos cheveux n'atteignent pas 3 cm de longueur sur cette zone, veuillez prélever à la base de la nuque.



Localisation de la zone idéale
à prélever sur le cuir chevelu

• Modalités d'auto-prélèvement

Munissez-vous d'une paire de ciseaux bien coupants, éventuellement de pinces à cheveux pour isoler la ou les mèches de cheveux sélectionnées et faites-vous aider d'un proche au besoin.

Couper les mèches de cheveux au plus près de votre cuir chevelu.

Placez la première mèche de cheveux coupée sur la feuille d'aluminium. Répétez l'opération avec une deuxième mèche de cheveux et enveloppez l'ensemble des cheveux dans la feuille d'aluminium. Placez la feuille d'aluminium avec vos cheveux dans la petite enveloppe étiquetée avec votre identifiant-projet et glissez-la dans le sachet à zip. Scellez-le et mettez-le dans l'enveloppe à bulles cartonnée ; fermez cette dernière puis passez au point 4.

3 Auto-prélèvement de poils de barbe

Comme pour les cheveux, le prélèvement de poils de barbe doit avoir une épaisseur équivalente au diamètre d'un stylo bille, soit environ 7 mm. L'auto-prélèvement devra être réalisé en utilisant de préférence un rasoir électrique. **Afin de ne pas contaminer l'échantillon de poils de barbe, merci de ne pas utiliser de produit type mousse ou huile à raser avant le prélèvement.**

Si votre barbe n'est pas très longue et que vous êtes prêt à la tondre, munissez-vous de votre rasoir et **tondez-la au plus près de votre peau** au-dessus d'un lavabo dans lequel vous aurez au préalable disposé un mouchoir en papier ou un essuie-tout. Recueillez les poils directement dans la petite enveloppe étiquetée avec votre identifiant-projet et glissez-la dans le sachet à zip. Scellez-le et mettez-le dans l'enveloppe à bulles cartonnée ; fermez cette dernière puis passez au point 4.

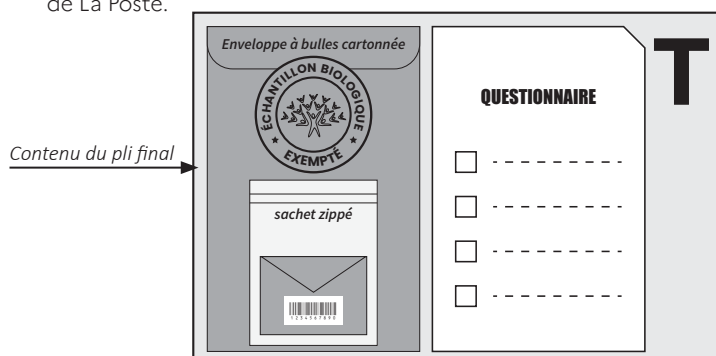
Si votre barbe est longue de plus de 3 cm, **Rasez-vous au plus près de votre peau**, sans toutefois arracher les poils de barbe - nous n'avons pas besoin du bulbe. Placez les poils de barbe prélevés sur la feuille d'aluminium et enroulez-les dedans ; placez la feuille d'aluminium avec vos poils de barbe dans la petite enveloppe étiquetée avec votre identifiant-projet et glissez-la dans le sachet à zip. Scellez-le et mettez-le dans l'enveloppe à bulles cartonnée ; fermez cette dernière puis passez au point 4.

4 Compléter le questionnaire

Indiquez sur le questionnaire ci-joint à quel(s) endroit(s) vous avez prélevé vos mèches de cheveux ou poils de barbe, puis répondez aux autres questions. Enfin passez au point 5.

5 Envoyer l'échantillon

Mettez l'**enveloppe à bulles cartonnée** (contenant le sachet zippé des prélèvements) et votre **questionnaire complété dans l'enveloppe préaffranchie «T»**, puis envoyez le tout par voie postale en déposant le pli dans n'importe quelle boîte aux lettres classique de La Poste.



(1) <https://www.constances.fr/espace-volontaires/recueils-complementaires-en-cours>
 (2) 0 805 02 02 63 : appel gratuit même depuis un mobile en France métropolitaine
 (3) contact@constances.fr