

Instructions d'autoprélèvement des cheveux ou poils de barbe

Votre participation consiste en un auto-prélèvement de cheveux (ou de poils de barbe, le cas échéant) selon les modalités décrites ci-dessous.

→ Vos cheveux atteignent 3 cm de longueur, merci de vous reporter directement aux modalités d'auto-prélèvement indiquées au point 1.

→ Vos cheveux sont trop courts, rasés ou absents, mais vous avez une barbe, merci de vous reporter directement aux modalités d'auto-prélèvement indiquées au point 2.

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 0 805 02 02 63⁽²⁾,
- ou par e-mail à contact@constances.fr.

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

1 Auto-prélèvement de cheveux

- **Choix des mèches de cheveux à couper au plus près de la peau :**

Nous conseillons, pour que le prélèvement soit le plus discret, de couper deux mèches de cheveux, chacune d'une épaisseur équivalente au demi-diamètre d'un stylo bille. Au total, le prélèvement de cheveux doit avoir une épaisseur équivalente au diamètre d'un stylo bille, soit environ 7 mm. Une mèche de cheveux trop fine ne pourra pas être analysée.

Les recommandations actuelles préconisent 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 et faites-vous aider d'un proche au besoin, éventuellement de pinces à cheveux pour isoler la ou les mèches de cheveux sélectionnées.

L'objectif est de couper les mèches de cheveux contre votre cuir chevelu, sans toutefois les arracher : nous n'avons pas besoin du bulbe.

Après avoir coupé une mèche de cheveux, placez-la d'abord dans la feuille d'aluminium puis dans l'enveloppe étiquetée avec votre numéro Constances, fournies dans le kit de prélèvement que vous avez reçu. Répétez l'opération avec une deuxième mèche de cheveux et passez aux points 3 et 4.

2 Auto-prélèvement de poils de barbe

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.

Si votre barbe est longue de plus de 3 cm, utilisez les mêmes consignes que pour les cheveux décrites dans le point 1, et 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. Rasez-vous au plus près de votre peau, sans toutefois arracher les poils de barbe : nous n'avons pas besoin du bulbe.

Après avoir prélevé vos poils de barbe, placez-les dans l'enveloppe étiquetée avec votre numéro Constances, fournie dans le kit de prélèvement que vous avez reçu, puis passez aux points 3 et 4.

3 Compléter le questionnaire web

Indiquez sur le questionnaire web, disponible sur votre espace personnel du portail volontaires Constances⁽³⁾, à quel(s) endroit(s) vous avez prélevé vos mèches de cheveux ou poils de barbe, puis répondez aux autres questions.

4 Envoyer l'échantillon

Mettez l'enveloppe contenant les cheveux (ou poils de barbe) dans l'enveloppe préaffranchie fournie et renvoyez-la par voie postale en la déposant dans un **bureau de poste ou un point de contact La Poste⁽⁴⁾**. **Attention, cette enveloppe préaffranchie ne peut pas être déposée dans une simple boîte à lettres de rue.**

1 <https://www.constances.fr/espace-volontaires/recueils-complementaires-en-cours>

2 Numéro vert : 0 805 02 02 63 = appel gratuit

3 <https://questionnaires.constances.fr>

4 <https://localiser.laposte.fr>