



*Protocole de recherche NutriNet-Santé – NutriGut-Santé :
Nutrition, microbiote intestinal et santé*

Guide du participant : procédure pour la collecte des selles

*Ce guide indique comment procéder à la collecte de selles dans le cadre de votre participation au protocole de recherche NutriNet-Santé – NutriGut-Santé. **Merci de le lire entièrement avant de procéder à la collecte.***

Vous avez reçu **1 kit de collecte** de selles permettant d'effectuer le prélèvement lié à votre participation au protocole de recherche NutriNet-Santé – NutriGut-Santé.

Ce prélèvement devra être effectué **dans les 7 jours** suivant la réception du kit et **retourné dans les 48h suivant l'émission des selles** au laboratoire de recherche en charge des analyses situé à l'Institut Cochin, INSERM U1016, 24 rue du Faubourg Saint-Jacques, 75014 Paris (équipe du Dr Benoît Chassaing) en utilisant l'enveloppe de réexpédition pré-affranchie et préadressée à cet effet.

A l'issue de la collecte, vous devrez **vous connecter à votre espace personnel NutriNet-Santé**. Vous y trouverez un court questionnaire à compléter permettant de déclarer notamment la date et l'heure de la collecte, la date d'envoi, tout problème de santé survenu ou traitement pris dans le mois précédant le recueil de selles (ou dans les 3 mois précédents dans le cas d'une prise d'antibiotiques). **Il est important de compléter ce questionnaire** même dans le cas où vous n'avez aucun traitement ou problème de santé à déclarer.

Pour toute question concernant cette collecte de selles, vous pouvez vous rendre sur la rubrique FAQ <https://etude-nutrinet-sante.fr/faq/> ou contacter l'équipe NutriNet-Santé via le formulaire de contact <https://etude-nutrinet-sante.fr/contact>, ou par email : microbiote@etude-nutrinet-sante.fr.

Etape 1 : Ouverture du kit de prélèvement

Chaque kit de collecte contient les éléments suivants :

- Un dispositif de recueil des selles : sac plastique et papier tampon à l'intérieur pour couvrir la cuvette des toilettes ;
- Un gant en latex ;
- Un sachet de collecte comprenant : un tube de collecte (contenant une cuillère et un liquide de conservation), un papier absorbant et un support pour tube jaune ;



- Une fiche annexe à compléter ;
- Une enveloppe préadressée et préaffranchie pour le retour ;
- Ce guide.

Etape 2 : Installation du dispositif de recueil

- 1) **Urinez (si possible)** avant d'installer le dispositif de recueil des selles.
- 2) **Lavez-vous** les mains puis munissez-vous du kit complet présenté ci-dessus.
- 3) Dépliez le dispositif de recueil pour l'installer sur la cuvette en n'oubliant pas de placer le papier absorbant au fond du dispositif, vous pouvez alors rabaisser la lunette.



- 4) Sortez le tube de collecte du sachet et positionnez-le sur le support pour tube.



Etape 3 : Utilisation du tube

1) Après émission des selles, lavez-vous les mains puis enfitez le gant pour réaliser le prélèvement. Munissez-vous ensuite du tube de collecte contenant un liquide de conservation.

2) Ouvrez le tube **en le maintenant en position verticale** dans son support pour ne pas perdre de liquide. Vous trouverez à l'intérieur une petite cuillère en plastique (fixée au bouchon) qui vous servira pour le prélèvement.

Détachez la cuillère du bouchon marron avec votre main gantée en tirant fortement sur la tige (évitez de toucher la cuillère en elle-même). **Gardez la cuillère en main** et reposez le bouchon marron **face vers le haut**.



Attention :

- Evitez de perdre le liquide contenu dans le tube de collecte, en cas de perte de liquide ou en cas de doute, n'hésitez pas à contacter l'équipe NutriNet-Santé avant de démarrer la collecte ;
- **Surtout, ne PAS ajouter de liquide dans le tube :**
- Si vous ne réussissez pas à détacher la cuillère, poursuivez quand même le prélèvement en gardant la cuillère fixée au bouchon, il faudra secouer vigoureusement plus longtemps au point 5) ci-dessous ;
- En cas d'exposition accidentelle (peau, yeux), rincez abondamment à l'eau ;
- Rincez à l'eau toute surface exposée.

3) **Remplissez la petite cuillère de selles à ras bord** (elle est calibrée pour contenir 1 gramme et ne doit pas être remplie au-delà). Si trop peu de selles, mettez tout ce qui peut être collecté sans racler excessivement le papier tampon.



4) Insérez la cuillère dans le tube puis **refermez bien le tube en vissant le bouchon à fond.**



5) **Secouez vigoureusement le tube pendant plusieurs secondes** jusqu'à ce qu'un maximum de selles tombe dans le liquide au fond du tube et que celui-ci prenne la couleur des selles.



6) **Maintenir le tube de collecte verticalement dans son support pendant au moins 1 heure** à température ambiante en vous assurant que toutes les selles soient bien immergées dans le liquide.



Etape 4 : Rangement des prélèvements

- 1) **Jetez le dispositif de recueil de selles** : éliminez le restant des selles dans les toilettes et jetez le sac plastique et le papier tampon dans une poubelle standard, ou bien refermez le sac tel quel et jetez-le à la poubelle.
- 2) Retirez et jetez le gant dans une poubelle standard puis lavez-vous les mains.
- 3) **Remplissez la fiche annexe** en indiquant la date et l'heure de la collecte.
- 4) Connectez-vous sur votre espace personnel NutriNet-Santé et complétez le court **questionnaire de collecte « Collecte de selles – NutriGut-Santé »** à votre disposition.
- 5) **Après une pause d'une heure**, retirez le tube de collecte de son support et **enroulez-le à l'intérieur du papier absorbant** (face absorbante au contact du tube). Placez le tube enroulé dans le papier absorbant et le support jaune dans le sachet de collecte **en veillant à bien fermer le sachet**.



- 6) Placez le **sachet de collecte en plastique transparent** contenant votre prélèvement et la **fiche annexe** dans l'enveloppe préaffranchie et préadressée à l'Institut Cochin.

Afin de garantir votre anonymat, **aucune mention ne doit être ajoutée sur cette enveloppe.**

- 7) Fermez l'enveloppe et postez-la **dans les 48 heures** suivant l'émission des selles.