

## Bracelet JumelezMoi

L'application TwinMe (JumelezMoi) sera bientôt disponible. Surveillez le prochain courriel d'information pour les détails !

## Fonctionnalités et Maintenance

- Tant que votre bracelet connecté ne sera pas jumelé à notre application, l'heure ne sera malheureusement pas ajustée à notre fuseau horaire. Vous pouvez tout de même commencer à utiliser les autres fonctionnalités dès maintenant. Vos données seront stockées et synchronisées ultérieurement.

- Pour charger votre bracelet connecté, retirez les deux bandes. Vous remarquerez que l'un des côtés du dispositif est une prise USB. Connectez directement le dispositif dans une prise USB.



## Balance JumelezMoi Fonctionnalités et Maintenance

- Tant que votre balance connectée ne sera pas jumelée à notre application, il ne sera pas possible d'accéder à toutes ses fonctionnalités.

- Avant d'utiliser votre balance connectée, veuillez enlever les plastiques protecteurs bleus qui se trouvent sur les 4 capteurs.



- Afin d'avoir accès à toutes les fonctionnalités de la balance connectée, monter dessus pieds nus.

- La balance connectée enregistre et permet de gérer divers indicateurs de santé : le poids, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle, l'étendue des muscles, le pourcentage d'eau corporelle, la graisse viscérale, la masse osseuse, le taux de métabolisme basal, le taux de protéines, le degré d'obésité, l'âge du corps et le poids sans graisse.

- La batterie du bracelet dure ~2 semaines.

- Le bracelet connecté offre des informations inestimables sur plusieurs métriques de santé : pression artérielle, fréquence cardiaque, qualité et durée du sommeil, SpO2, fréquence respiratoire et température corporelle. Le bracelet offre également la possibilité d'effectuer un électrocardiogramme à la demande.

# JumelezMoi

## 1. LE QUESTIONNAIRE

Si possible, à chaque prélevement, veuillez remplir le questionnaire de prélèvements.

Le but est d'apporter le maximum de précision en lien avec vos prélèvements.

Pour ce faire, il vous suffit de :

Aller sur le lien suivant :  
<https://bit.ly/33zf2rp>

OU

Scanner ce QR code avec votre téléphone



## 2. LES PRÉLÈVEMENTS

Voici la procédure pour rendre vos prélèvements parfaits :

### Étapes initiales

#### DÉTACHER LES BANDELETTES DE PAPIER

- 1 Lavez-vous les mains à l'eau tiède avant de manipuler la languette;
- 2 Prenez la languette de papier qui se trouve dans l'enveloppe et pliez sur chacune des perforations entre les bandelette Sang, Urine et Salive;
- 3 Tenez fermement la bandelette Sang (la plus grande, à gauche) entre votre pouce et votre index;
- 4 Déchirez doucement la bandelette Sang de la bandelette Urine (celle placée au milieu) en suivant les perforations;
- 5 Recommencer l'opération avec les bandelettes Urine et Salive (la plus étroite, à droite).

Utilisez des ciseaux au besoin.

BIOTWIN

### Étapes de collection d'échantillons

#### PRISE D'ÉCHANTILLON DU SANG

- 1 Prenez la bandelette Sang avec les 4 cercles en pointillés. Placez tout le reste du matériel nécessaire devant vous : 1 lancette, 1 lingette d'alcool, 1 gaze et 1 pansement;
- 2 Écrivez votre # BT et la date et l'heure de la collecte aux endroits identifiés sur la bandelette;
- 3 Lavez-vous les mains à l'eau tiède;
- 4 Secouez votre main d'où sera l'échantillon pour y faire affluer le sang
- 5 Nettoyez le doigt choisi avec la lingette d'alcool;
- 6 Décapuchonnez la lancette et piquez-vous sur la partie externe du doigt, en évitant la région de la pulpe du doigt. Idéalement, ne pas piquer sur votre main d'écriture.
- 7 Essuyez la première goutte de sang avec la gaze;
- 8 Faites tomber une goutte de sang par cercle pointillé sur la bandelette. Évitez de toucher les cercles directement avec le doigt;
- 9 Une fois les 4 cercles pointillés remplis, apposer le pansement sur votre doigt et jetez le reste du matériel;
- 10 Laissez sécher la bandelette minimum 4 heures (dans un verre par exemple), à l'abri de la lumière;
- 11 Déposez la bandelette sèche dans le sac de plastique\* prévu à cet effet dans l'enveloppe.

#### PRISE D'ÉCHANTILLON D'URINE

- 1 Prenez la bandelette Urine;
- 2 Écrivez votre # BT et la date et l'heure de la collecte aux endroits identifiés sur la bandelette;
- 3 Urinez sur la bandelette en la tenant par le bout (veillez à ne pas l'échapper dans la toilette);
- 4 Laissez sécher la bandelette minimum 4 heures (dans un verre par exemple);
- 5 Déposez la bandelette sèche dans le sac de plastique\* prévu à cet effet dans l'enveloppe.

#### PRISE D'ÉCHANTILLON DE SALIVE

- 1 Prenez la bandelette Salive;
- 2 Écrivez votre # BT et la date et l'heure de la collecte aux endroits identifiés sur la bandelette;
- 3 Induisez la salivation puis insérez la bandelette dans votre bouche quelques secondes;
- 4 Laissez sécher la bandelette minimum 4 heures (dans un verre par exemple);
- 5 Déposez la bandelette sèche dans le sac de plastique\* prévu à cet effet dans l'enveloppe.

\*1 bandelette par sac de plastique  
Veuillez laisser le sachet de silice dans les sacs de plastique

## 3. QUESTIONS ?

Si vous avez d'autres questions concernant les prélèvements ou autre, nous vous invitons à consulter l'adresse suivante : <https://biotwin.ai/fr/twinme/>