



Préparer sa prise de sang

La check-list de la veille et du matin pour des résultats fiables

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Préparer sa prise de sang

La check-list de la veille et du matin pour des résultats fiables

Au sommaire

- 01 Faut-il être à jeun ?
- 02 Check-list : la veille
- 03 Check-list : le matin
- 04 Les documents à apporter
- 05 Si j'ai peur des aiguilles
- 06 Après le prélèvement
- 07 Fiche : ma prochaine prise de sang
- 08 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 1 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Faut-il être à jeun ?

Pas toujours. Le jeûne est nécessaire ou recommandé surtout pour :

- la **glycémie** à jeun ;
- le **bilan lipidique** (cholestérol, triglycérides) ;
- certaines analyses **hormonales** ou spécialisées.

Beaucoup d'autres analyses courantes peuvent se faire sans être à jeun.

Lisez votre ordonnance et, en cas de doute, appelez le laboratoire la veille.

Quand il est demandé, le jeûne dure en général **8 à 12 heures**, avec de l'eau à volonté.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list : la veille

- ☐ Je vérifie sur l'ordonnance si je dois être à jeun et s'il y a une heure précise.
- ☐ Je repère les horaires du laboratoire (avec ou sans rendez-vous).
- ☐ Je dîne léger, comme d'habitude, sans excès.
- ☐ J'évite l'alcool (idéalement 24 à 48 heures avant).
- ☐ J'évite un effort physique intense.
- ☐ Je fais le point sur mes compléments alimentaires, surtout ceux qui contiennent de la **biotine** (vitamine B8), et je demande conseil à mon médecin ou au laboratoire.
- ☐ Je prépare mes documents.
- ☐ Si je suis à jeun : plus rien à manger après le dîner, de l'eau seulement.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list : le matin

- ☐ Je bois de l'eau plate, sans sucre.
- ☐ Pas de café, de thé, de jus ni de chewing-gum si je dois être à jeun.
- ☐ Je prends mes médicaments habituels, sauf consigne contraire.
- ☐ Je me brosse les dents sans avaler le dentifrice.
- ☐ Je porte un haut à manches larges, faciles à remonter.
- ☐ J'emporte une collation pour après le prélèvement.

CHAPITRE 04

Les documents à apporter

- ☐ L'ordonnance.
- ☐ La carte Vitale.
- ☐ L'attestation de complémentaire santé.
- ☐ La liste de mes traitements, en particulier les anticoagulants.
- ☐ Mes derniers résultats, pour comparaison.

CHAPITRE 05

Si j'ai peur des aiguilles

- **Je le dis** au préleveur : il a l'habitude.
- **Je demande à être allongé**, ce qui évite les malaises.
- **Je regarde ailleurs** et je respire lentement : inspirer sur quatre temps, expirer sur six.
- **Je parle** pendant le prélèvement pour me distraire.
- Pour un enfant, une **crème anesthésiante** peut être prescrite par le médecin.

CHAPITRE 06

Après le prélèvement

- ☐ J'appuie fermement sur la compresse deux à trois minutes, bras tendu.
- ☐ Je garde le pansement quelques heures.
- ☐ Je mange si j'étais à jeun.
- ☐ Je consulte en cas de douleur importante, de gonflement ou de rougeur qui s'étend.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma prochaine prise de sang

Date et heure

Laboratoire

Analyses prescrites

À jeun (oui / non, combien d'heures)

Médicaments à prendre ou à décaler

Compléments à signaler

Résultats disponibles le

Rendez-vous avec le médecin pour les résultats

RÉFÉRENCES

Sources

Assurance Maladie — lire les résultats d'une prise de sang

<https://www.ameli.fr/assure/sante/examen/analyse/lire-resultats-prise-sang>

ANSM — interférence de la biotine avec les analyses de la fonction thyroïdienne

<https://ansm.sante.fr/informations-de-securite/interference-de-la-biotine-avec-les-analyses-de-laboratoire-de-la-fonction-thyroidienne>