

Rapport d'Analyses Biologiques

Analyse complète et recommandations personnalisées

Informations patient

PATIENT	Patient
GENRE	F
DATE DE NAISSANCE	None
DATE DU RAPPORT	23/04/2026

Contexte clinique

- Fatigue chronique
- Difficulté à se concentrer
- Troubles de l'endormissement
- Sommeil non réparateur
- Stress chronique
- Anxiété
- Fatigue mentale, même après tâches simples
- Difficulté à perdre du poids

| Résumé global des biomarqueurs



Normaux

19



À surveiller

0



Anormaux

0

| Biomarqueurs

Interprétation

Résumé général et interprétation personnalisée

- Vos résultats biologiques sont globalement rassurants : tous les marqueurs listés se situent dans les valeurs de référence.
- En croisant ces résultats avec votre profil (femme, IMC 23.1, activité physique modérée) il n'existe pas de signe biologique évident d'inflammation, d'anémie ferriprive ou de dysfonction hématologique qui expliquerait directement votre fatigue chronique et vos troubles du sommeil.
- Les marqueurs hématologiques étant normaux, vos symptômes (fatigue, troubles de concentration, troubles du sommeil, anxiété) peuvent refléter des causes non détectables par un NFS isolé : troubles du sommeil primaires, facteurs psychosociaux, troubles endocriniens/ métaboliques non évalués ici, ou processus fonctionnels.
- Quelques valeurs sont proches du milieu des normes (par ex. VGM 92.0 fl, Hémoglobine 134.0 g/l) ; cela est normal mais justifie de réévaluer cliniquement si les symptômes persistent ou s'aggravent, car un bilan plus ciblé (hormonal, sommeil, métabolique) pourrait être informatif.

Analyse détaillée

Hématies

Valeur observée : 4.38 Tera/l | **Statut** : dans la norme | **Référence** : 3.8 - 5.9 Tera/l

- Signification : Les hématies (globules rouges) transportent l'oxygène ; leur nombre évalue la capacité de transport d'oxygène circulant.

Hémoglobine

Valeur observée : 134.0 g/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 115.0 - 175.0 g/l

- Signification : L'hémoglobine mesure la teneur en protéine transportant l'oxygène dans les globules rouges ; c'est un marqueur clé pour dépister l'anémie.

Hématocrite

Valeur observée : 0.4 l/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 0.34 - 0.53 l/l

- Signification : L'hématocrite indique la proportion du sang occupée par les globules rouges et reflète l'état volémique et érythrocytaire.

VGM

Valeur observée : 92.0 fl | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 76.0 - 96.0 fl

- Signification : Le volume globulaire moyen (VGM) renseigne sur la taille moyenne des globules rouges, utile pour orienter les causes d'anémie (micro-, normo- ou macrocytaire).

TCMH

Valeur observée : 30.5 pg | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 24.4 - 34.0 pg

- Signification : TCMH (teneur corpusculaire moyenne en hémoglobine) mesure la quantité moyenne d'hémoglobine par globule rouge, informative sur l'hémoglobine cellulaire.

CCMH

Valeur observée : 333.0 g/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 310.0 - 360.0 g/l

- Signification : La CCMH évalue la concentration moyenne d'hémoglobine par volume de globule rouge ; elle aide à détecter une hypochromie.

Leucocytes

Valeur observée : 5.8 Giga/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 3.8 - 11.0 Giga/l

- Signification : Les leucocytes mesurent la cellularité du système immunitaire ; des valeurs normales rendent une infection bactérienne aiguë peu probable au moment du prélèvement.

Polynucléaires neutrophiles (pourcentage)

Valeur observée : 48.0 % | **Statut :** dans la norme | **Référence :** Not specified

- Signification : Le pourcentage de neutrophiles reflète la part relative de cette lignée; un bilan différentiel normal suggère l'absence d'orage neutrophilique aigu.

Polynucléaires neutrophiles

Valeur observée : 2.78 Giga/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 1.4 - 7.7 Giga/l

- Signification : Le nombre absolu de neutrophiles est utilisé pour détecter neutrophilie (infection/inflammation) ou neutropénie (risque infectieux).

Polynucléaires éosinophiles (pourcentage)

Valeur observée : 0.6 % | **Statut :** dans la norme | **Référence :** Not specified

- Signification : Le pourcentage d'éosinophiles peut monter en cas d'allergie parasitaire ou réaction allergique ; ici il est bas-normal.

Polynucléaires éosinophiles

Valeur observée : 0.04 Giga/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 0.02 - 0.58 Giga/l

- Signification : Le nombre absolu d'éosinophiles précise la présence d'une éosinophilie cliniquement pertinente si élevé.

Polynucléaires basophiles (pourcentage)

Valeur observée : 0.3 % | **Statut :** dans la norme | **Référence :** Not specified

- Signification : Les basophiles sont rares ; des variations sont peu spécifiques mais peuvent accompagner des réactions allergiques ou inflammatoires.

Polynucléaires basophiles

Valeur observée : 0.02 Giga/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 0.0 - 0.11 Giga/l

- Signification : Le nombre absolu de basophiles est généralement peu informatif isolément mais contribue au compte différentiel.

Lymphocytes (pourcentage)

Valeur observée : 42.2 % | **Statut :** dans la norme | **Référence :** Not specified

- Signification : Le pourcentage de lymphocytes renseigne sur la part relative des cellules adaptatives ; un pourcentage normal est compatible avec une immunité périphérique stable.

Lymphocytes

Valeur observée : 2.45 Giga/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 1.0 - 4.8 Giga/l

- Signification : Le nombre absolu de lymphocytes est important pour détecter lymphopénie ou lymphocytose (infections virales, maladies immunitaires).

Monocytes (pourcentage)

Valeur observée : 8.9 % | **Statut :** dans la norme | **Référence :** Not specified

- Signification : Le pourcentage de monocytes reflète la proportion des cellules phagocytaires ; des hausses peuvent accompagner des phases de récupération après infection.

Monocytes

Valeur observée : 0.51 Giga/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 0.15 - 1.0 Giga/l

- Signification : Le nombre absolu de monocytes aide à évaluer l'activité du système monocyttaire/macrophagique.

Plaquettes

Valeur observée : 206.0 Giga/l | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 150.0 - 445.0 Giga/l

- Signification : Le taux de plaquettes indique la capacité de coagulation primaire ; une numération normale ne suggère pas de thrombopénie ni de thrombocytose.

Volume plaquettaire moyen

Valeur observée : 10.0 fl | **Statut :** dans la norme | **Référence :** 0.0 - 11.0 fl

- Signification : Le VPM renseigne sur la taille moyenne des plaquettes ; des valeurs normales indiquent une production plaquettaire d'apparence équilibrée.

Recommandations

Micronutrition Ciblée

- 1. Magnésium bisglycinate** — 300 mg/jour (débuter à 150 mg/j les 3 premiers jours) — le soir au coucher Régulation axe HPA, qualité du sommeil, réduction hyperexcitabilité nerveuse.
- 2. Vitamine D3 2 000 UI + K2 MK-7 45 µg** — 1 capsule/jour — le matin avec repas gras D3 module l'axe dopaminergique et la neuroinflammation. K2 oriente le calcium vers l'os. Contrôle 25-OH-D3 à 3 mois.
- 3. Rhodiola rosea (extrait 3 % rosavines)** — 200 mg/jour — le matin à jeun Adaptogène : régule le cortisol, améliore résistance au stress et clarté mentale. Effet antidépresseur validé (inhibition MAO-A/B, ↑ sérotonine/dopamine). Pause 2 semaines après 6 semaines.
- 4. Oméga-3 EPA + DHA (ratio EPA:DHA ≥ 2:1)** — 1,5 g/jour dont EPA ≥ 1 g — midi ou soir avec repas Dose minimale efficace en psychiatrie nutritionnelle. Action antidépressive et anti-inflammatoire.
- 5. Co Q10 ubiquinol 100 mg + Forskoline (Coleus forskohlii 10 %) 250 mg** — le matin avec repas Co Q10 : soutien mitochondrial, anti-fatigue. Forskoline : ↑ AMPc → drainage lymphatique. Éviter si anticoagulants ou antihypertenseurs.
- 6. Vigne rouge 360 mg + Marron d'Inde (aescine 75 mg)** — midi avec repas - Arkogélules, Phytea, Lehning) ↓ perméabilité capillaire, ↑ tonus veineux et lymphatique, réduction œdèmes membres inférieurs.

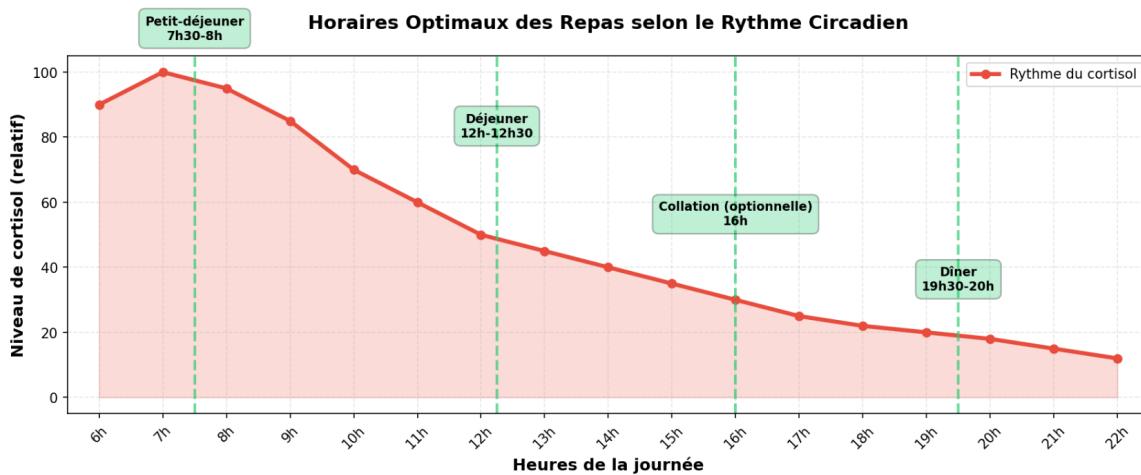
Alimentation & Nutrition

À favoriser

- Consommer au moins 5 portions (≈ 400 g) de fruits et légumes variés chaque jour; privilégier légumes colorés et légumes à feuilles (épinards, brocoli, betterave, carottes).
- Favoriser les sources de graisses insaturées: poisson gras (saumon, sardines, maquereau) 2x/semaine, huile d'olive extra-vierge, avocats, noix et graines.
- Pour aider la perte de poids difficile: adopter un léger déficit calorique durable (-300 à -500 kcal/jour) via portions maîtrisées et priorité aux aliments peu denses en énergie; privilégier protéines et fibres pour la satiété.
- Hydratation: viser 1,5-2 L d'eau par jour (ajuster selon activité).

À limiter

- Limiter les aliments ultra-transformés, sucres raffinés et boissons sucrées; remplacer par fruits, yaourt nature, noix ou légumes crus en collation.
- Assurer un apport protéique réparti sur la journée: œufs, poisson, volaille, légumineuses ou yaourt grec à chaque repas pour soutenir l'énergie et la masse maigre.



Les horaires des repas doivent suivre le rythme naturel du cortisol pour optimiser la digestion, l'énergie et le métabolisme. Le cortisol est naturellement élevé le matin (pic entre 7h-9h) pour nous donner de l'énergie, puis décline progressivement dans la journée.

Routine Matinale

10-20 min Inclure 10-20 min d'activité physique légère le matin (marche, vélo doux, yoga) pour améliorer l'énergie et la concentration.

30-60 min Exposition à la lumière naturelle dès que possible (30-60 min après réveil) pendant 10-20 min pour réguler le rythme circadien et améliorer vigilance.

- Boire un grand verre d'eau au réveil et réaliser 5 min d'étirements légers ou de mobilisation pour réveiller le corps.
- Maintenir une heure de réveil fixe tous les jours pour consolider le rythme sommeil-veille.

Gestion du Stress

- Pratiquer cohérence cardiaque 5 min, 3x/jour (6 respirations/min — 5 s inspiration, 5 s expiration) pour réduire anxiété et stress chronique.
- Instaurer 1 pause sans écran de 10-15 min en milieu de journée pour recharger mentalement (respiration, marche courte, étirements).
- Intégrer une technique de relaxation régulière: méditation guidée 10 min/jour ou yoga doux 2-3x/semaine pour améliorer concentration et gestion du stress.
- Prévoir une «to-do list» réaliste et fractionner les tâches pour réduire la fatigue mentale; alterner périodes de travail concentré et pauses.

Sommeil

- Respecter des horaires de coucher et de réveil réguliers, y compris le week-end (± 30 min max).
- Éviter écrans et lumière bleue 60-90 min avant le coucher; privilégier lecture, relaxation ou bain chaud court.
- Dormir dans une chambre calme, sombre et légèrement fraîche ($\approx 18-19^{\circ}\text{C}$).
- Éviter caféine après 14 h et repas lourds 2-3 h avant le coucher.
- Si difficultés d'endormissement persistantes: essayer Magnésium bisglycinate 200 mg le soir (déjà proposé en micronutrition) et/ou techniques de relaxation progressives; discuter d'un bilan et d'options avec votre médecin.

Activité Physique

- Maintenir votre activité modérée actuelle et viser 150-300 min/semaine d'activité aérobie répartie (ex: marche rapide, vélo, natation).

- Favoriser activités à faible impact en présence de lymphœdème: natation, aquagym, vélo, marche; éviter les efforts très intenses et les activités qui compriment ou surchargent le membre concerné sans avis spécialisé.
- Renforcement musculaire 2x/semaine: exercices de résistance adaptés (poids légers, bandes élastiques) pour préserver la masse musculaire et faciliter la perte de poids.
- Intégrer marches de 10-15 min après les repas pour améliorer l'énergie, la glycémie postprandiale et faciliter la perte de poids.
- Éviter les longues périodes assises: pause mobilité 5 min toutes les 60-90 min.

Autres

- En raison du lymphœdème: consulter un kinésithérapeute spécialisé en drainage lymphatique
- Prioriser la qualité du sommeil et la gestion du stress comme premières cibles pour faciliter la perte de poids et réduire la fatigue.
- Planifier un suivi dans 6 semaines pour réévaluer les symptômes, l'efficacité des ajustements et décider des examens ou adaptations nécessaires.

Plan de suivi recommandé

Prochain contrôle

2026-06-01

Biomarqueurs à recontrôler

Aucun biomarqueur sélectionné

Objectifs mesurables

Observations

Analyse du microbiote Bilan sanguin complet