

# Rapport d'Analyses Biologiques

Analyse complète et recommandations personnalisées

## Informations patient

PATIENT	Patient
GENRE	F
DATE DE NAISSANCE	1970-01-01
DATE DU RAPPORT	12/05/2026

## Contexte clinique

- Prise de poids inexplicée
- Fringales sucrées

## Âge Biologique & Score Santé

### Âge Biologique

**58.0**

Chronologique : 56

Delta : **+2.0**

Légèrement accéléré — quelques marqueurs à surveiller

### Score Santé

**79.8/100**

Grade : **B**

Bon état de santé global

# Résumé global des biomarqueurs

**Normaux**  
**42**

**À surveiller**  
**1**

**Anormaux**  
**3**

## Biomarqueurs

### Hématologie

**Polynucléaires basophiles**

**0.4 %**

Normes : 0.0 — 0.2 %

Bas Normal Haut

Votre résultat : **0.4 %** — Anormal

**△ ANORMAL**

**Lymphocytes**

**37.1 %**

Normes : 1.0 — 4.0 %

Bas Normal Haut

Votre résultat : **37.1 %** — Anormal

**△ ANORMAL**

**Monocytes**

**7.6 %**

Normes : 0.2 — 1.0 %

Bas Normal Haut

Votre résultat : **7.6 %** — Anormal

**△ ANORMAL**

**Leucocytes**

**3.6 Giga/L**

Normes : 4.0 — 10.0 Giga/L

Bas Normal Haut

Votre résultat : **3.6 Giga/L** — A surveiller

**□ A SURVEILLER**

### Résumé général et interprétation personnalisée

- Vos proportions de globules blancs montrent un schéma mixte : baisse du nombre total de leucocytes (3.6 Giga/L) associée à une augmentation en pourcentage des lymphocytes (37.1 %) et des monocytes (7.6 %). Ce profil est cohérent avec une réponse immunitaire recentrée (par ex. infection virale ou inflammation subaiguë) ou un dérèglement chronique à bas bruit plutôt qu'une simple infection bactérienne aiguë.
- La basophilie relative (0.4 %) en contexte de syndrome allergique connu renforce l'hypothèse d'un mécanisme allergique/atopique actif ; elle peut aussi être vue dans l'hypothyroïdie ou, plus rarement, des syndromes myéloprolifératifs. Étant donné vos antécédents d'allergies, l'élévation des basophiles est un élément cliniquement pertinent.
- La coexistence de leucopénie légère et d'augmentations relatives des sous-populations (lymphocytes, monocytes, basophiles) crée une image où les pourcentages peuvent surestimer la signification si les valeurs absolues ne sont pas fournies ; cela rend important de considérer l'ensemble (differential absolu) pour interpréter correctement.
- Vos symptômes (prise de poids inexplicée, fringales sucrées) chez une femme de 56 ans compatissent mieux avec des causes métaboliques ou endocriniennes (par ex. hypothyroïdie ou perturbations métaboliques) qui peuvent aussi influencer le profil immunologique (monocytose, basophilie). Globalement, il s'agit d'un signal clinique modéré à surveiller, nécessitant corrélation avec d'autres bilans (fonction thyroïdienne, numération absolue des sous-populations, marqueurs inflammatoires, statuts nutritionnels).

# Analyse détaillée

## Leucocytes

---

**Valeur observée :** 3.6 Giga/L | **Statut :** à surveiller | **Référence :** 4.0 - 10.0 Giga/L

- **Signification :** Les leucocytes (globules blancs) mesurent la quantité totale de cellules immunitaires circulantes. Une valeur basse (leucopénie légère) reflète soit une diminution de production médullaire, soit une consommation accrue ou une séquestration; les causes possibles incluent infections virales, carences nutritionnelles (B12, cuivre), pathologies médullaires ou hypothyroïdie.

## Polynucléaires basophiles

---

**Valeur observée :** 0.4 % | **Statut :** anormal | **Référence :** 0.0 - 0.2 %

- **Signification :** Les basophiles sont des cellules impliquées dans les réactions allergiques et inflammatoires. Une proportion élevée en pourcentage peut s'observer dans les états allergiques (cohérent avec vos antécédents d'allergies), dans l'hypothyroïdie, ou plus rarement dans des syndromes myéloprolifératifs; elle peut également être influencée par des variations de la numération totale des leucocytes.

## Lymphocytes

---

**Valeur observée :** 37.1 % | **Statut :** anormal | **Référence :** 1.0 - 4.0 %

- **Signification :** Les lymphocytes sont centraux dans la réponse antivirale et la réponse immunitaire adaptative. Une proportion élevée de lymphocytes (lymphocytose relative) peut suggérer une infection virale, un état immunologique actif, ou des variations liées à la récupération après un effort; l'interprétation nécessite la valeur absolue des lymphocytes et la corrélation clinique.

## Monocytes

---

**Valeur observée :** 7.6 % | **Statut :** anormal | **Référence :** 0.2 - 1.0 %

- **Signification :** Les monocytes participent à l'inflammation chronique et au nettoyage tissulaire. Une monocytose relative peut traduire une infection subaiguë, une inflammation à bas bruit, ou être associée à un profil métabolique; elle est aussi liée au stress chronique et à des états inflammatoires persistants.

(Notes d'interprétation transversales)

- Les pourcentages présentés donnent une image relative ; en présence d'une leucopénie légère, des pourcentages élevés de certaines lignées peuvent résulter d'un effet de composition. L'absence des numérations absolues des sous-populations est une

limitation pour affirmer la réalité d'une vraie lymphocytose/monocytose en valeur absolue.

- Les éléments concordent de façon plausible avec une combinaison d'allergie active et d'un processus inflammatoire/chronicité ou d'une réponse virale, et ils s'intègrent cliniquement avec vos symptômes et l'âge (hyothyroïdie possible à considérer comme lien avec prise de poids). Toutes les conclusions restent probabilistes et nécessitent corrélation clinique et bilans complémentaires par le médecin.

# Recommandations

## Micronutrition Ciblée

- **Phase 1 – Correction**

Vitamine D3 cholecalciférol: 1000 IU/jour, avec un repas contenant des lipides.  
Durée: 4 semaines puis réévaluer. Forme et dose à valider avec votre médecin.

- **Phase 1 – Correction**

Zinc (bisglycinate) : 15 mg/jour, avec un repas. Durée: 4 semaines. Forme et dose à valider avec votre médecin.

- **Phase 1 – Correction**

Oméga-3 (EPA+DHA) : 2 g/jour (huile de poisson de qualité). À prendre avec un repas riche en graisses. Durée: 4 semaines. Dose à valider avec votre médecin.

- **Phase 1 – Correction**

Quercétine : 500 mg/jour, matin ou midi, durée initiale 4 semaines. Dose à valider avec votre médecin.

- **Phase 1 – Correction**

DAO (diamine oxydase) : prendre aux repas en cas de suspicion d'intolérance à l'histamine (par exemple aliments fermentés, charcuterie). Posologie selon produit (ex. 10 000 HDU aux repas) — à commencer uniquement si symptômes concordants et à valider avec votre médecin.

- **Phase 2 – Consolidation**

Curcumine (extrait standardisé avec pipérine ou formule à meilleure biodisponibilité) : 500 mg/jour avec un repas pendant les semaines 5-8 si tolérance OK. À valider avec votre médecin.

## Alimentation & Nutrition

### À favoriser

- Consommer au moins 5 portions ( $\approx 400$  g) de fruits et légumes variés par jour, en privilégiant les légumes colorés et les légumes-feuilles.
- Favoriser les sources d'anti-inflammatoires naturelles: poisson gras (saumon, sardines) 2-3x/semaine, huile d'olive extra-vierge, fruits rouges, curcuma et thé vert.
- Assurer un apport protéique suffisant et réparti: viser  $\sim 1,0-1,2$  g de protéines/kg/jour (pour vous  $\approx 65-78$  g/jour) pour prévenir la perte musculaire liée à l'âge et aider la satiété.
- Privilégier aliments riches en zinc et en nutriments: huîtres, graines de courge, légumineuses, volaille, champignons, ail.
- Réduire les stimulants alimentaires qui augmentent les fringales sucrées: alcool, boissons sucrées et excès de café; préférer collations protéinées (yaourt grec, poignée de noix) si faim entre les repas.

### À limiter

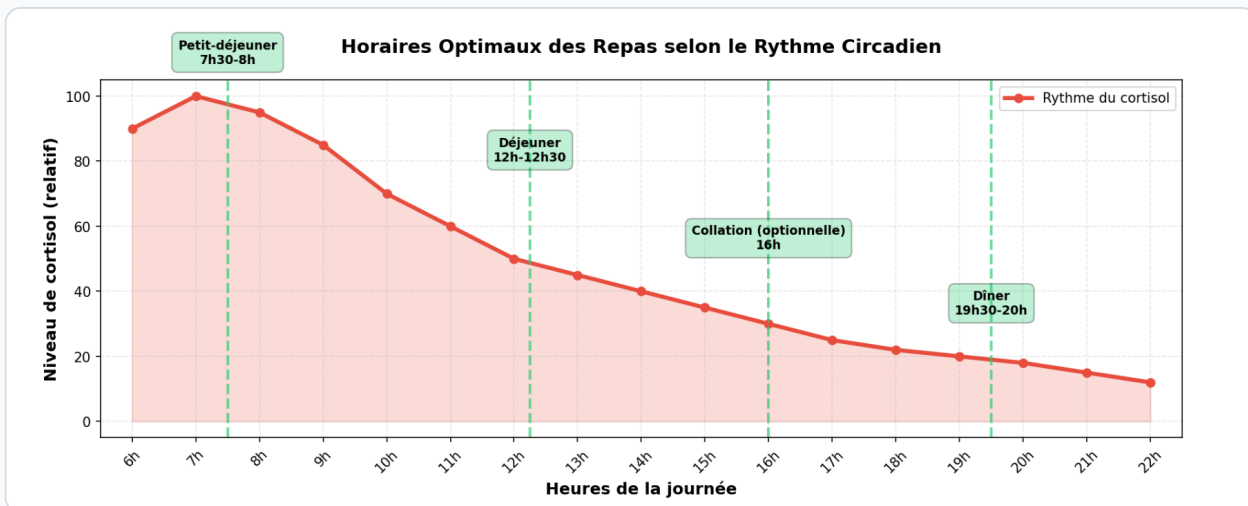
- Limiter les aliments ultra-transformés, les sucres raffinés et les graisses trans (viennoiseries industrielles, snacks, sodas).
- Éviter ou limiter les aliments riches en histamine si vous suspectez un lien avec vos allergies et fringales: fermentés, charcuterie, poissons fumés, fromages affinés. Tenir un journal alimentaire pour identifier les déclencheurs

## Besoins Nutritionnels Calculés

Métabolisme de Base (BMR)	<b>1334 kcal/jour</b>
Dépense Énergétique Totale (DET)	<b>2068 kcal/jour</b>
Niveau d'activité	<b>Modéré</b>

## Besoins en Macronutriments

Protéines	<b>98 g/jour</b>
Lipides	<b>65 g/jour</b>
Glucides	<b>182 g/jour</b>



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** Faire 10-20 minutes d'activité légère le matin (marche, étirements, mobilité) pour réduire la faim impulsive et améliorer la régulation métabolique.

**30-60 min** Exposer-vous à la lumière naturelle dans les 30-60 minutes après le réveil (5-15 min près d'une fenêtre ou court trajet extérieur).

- Se réveiller à heure fixe chaque jour (même le week-end) pour stabiliser le rythme circadien.

## Gestion du Stress

---

- Pratiquer 5 minutes de respiration lente (cohérence cardiaque: 6 respirations/minute) 2-3x/jour.
- Intégrer des pauses sans écran et des techniques de relaxation (méditation guidée, yoga doux) 10-15 min/jour.
- Structurer la journée avec véritables pauses et limiter la stimulation digitale, surtout en fin de journée.

## Sommeil

---

- Maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers, viser 7-8 heures de sommeil par nuit.
- Réduire l'exposition aux écrans et à la lumière artificielle dans les 2 heures précédant le coucher; instaurer un rituel calme (lecture, relaxation).
- Éviter la caféine après 14h et les repas lourds 2-3 heures avant le coucher.
- Dormir dans une chambre fraîche, sombre et calme (température  $\approx 18-19$  °C, rideaux occultants si possible).

## Activité Physique

---

- Maintenir l'activité modérée actuelle et viser 150-300 min/semaine d'activité aérobique modérée (marche rapide, vélo).
- Ajouter 2 séances de renforcement musculaire par semaine (exercices pour membres inférieurs, tronc et haut du corps) en insistant sur la progression douce (senior, poids normal).
- Intégrer des marches post-repas de 10-15 minutes pour réduire les pics glycémiques et aider la gestion du poids et des fringales.
- Favoriser des activités à faible impact en cas de douleurs articulaires (natation, vélo, marche) et éviter le sur-entraînement.

## Autres

---

- Demander un bilan médical pour explorer la prise de poids inexplicée: contrôle thyroïdien, bilan hormonal ménopause, et recherche de causes secondaires (prise de médicaments, troubles du sommeil, etc.).
- Évaluer les allergies et envisager un bilan pour intolérance à l'histamine/MCAS si les symptômes y font penser; tenir un journal de symptômes alimentaires.
- Éviter l'exposition à des toxiques et privilégier une bonne hygiène bucco-dentaire et intestinale (fibre, probiotiques alimentaires) pour le microbiome.
- Suivre l'évolution et reconstrôler les paramètres après 3 mois si des suppléments sont introduits.

## Plan de suivi recommandé

### Prochain contrôle

---

2026-07-13

### Biomarqueurs à recontrôler

---

- zonuline

### Objectifs mesurables

---

### Observations

---