

Votre Analyse de Prise de Sang

Préparée pour Sandrine, 48 ans · 7 juillet 2026 · 20 valeurs analysées

Rapport informatif et éducatif — ne remplace pas un avis médical.

Bonjour Sandrine,

Merci de votre confiance. Vous nous avez transmis les résultats de votre prise de sang de contrôle, en indiquant une fatigue installée depuis environ trois mois. Ce rapport reprend vos 20 valeurs une par une, en français courant, met en lumière ce qui peut expliquer votre fatigue, vous propose des solutions concrètes à trois niveaux, puis vous prépare pour votre rendez-vous médecin.

20

VALEURS ANALYSÉES

17

DANS LES REPÈRES

3

À COMPRENDRE

0

SIGNAL URGENT

Dans ce rapport

- | | | | |
|----|---|----|--------------------------------|
| 01 | L'essentiel en 30 secondes | 05 | Vos solutions, à trois niveaux |
| 02 | Ce qui est rassurant | 06 | À discuter avec votre médecin |
| 03 | Vos 20 valeurs, ligne par ligne | 07 | Vos questions |
| 04 | À comprendre : les 3 valeurs hors repères | 08 | Et maintenant ? |

01 L'essentiel en 30 secondes

Nous avons analysé **20 valeurs**. **17 sont dans les repères** de votre laboratoire — et elles racontent de bonnes choses : vos reins, votre foie, votre thyroïde, votre taux de sucre, vos sels minéraux et vos cellules sanguines fonctionnent normalement. **Trois valeurs méritent votre attention**, sans caractère d'urgence : une ferritine basse (vos réserves de fer), une vitamine D en dessous des repères, et un cholestérol LDL légèrement au-dessus. Bonne nouvelle au passage : les deux premières offrent des pistes très cohérentes avec la fatigue que vous décrivez. Tout cela se discute sereinement avec votre médecin.

Vue d'ensemble de votre bilan



17 valeurs dans les repères (vert) · **3 valeurs à comprendre** (foncé) : ferritine, vitamine D, LDL — détaillées en section 04.

02 Ce qui est rassurant

17 valeurs dans les repères — et elles disent beaucoup

Vos reins filtrent normalement (créatinine et DFG impeccables). **Votre foie** travaille sans signe de surcharge (ASAT, ALAT, gamma-GT dans les repères). **Votre thyroïde**, souvent interrogée quand on parle de fatigue, est équilibrée (TSH à 2,1). **Votre sucre sanguin** à jeun est normal. **Vos sels minéraux** (sodium, potassium, calcium) sont parfaitement équilibrés — le corps y veille au dixième près. **Vos cellules sanguines** — globules rouges, blancs, plaquettes, hémoglobine — sont toutes au rendez-vous : pas d'anémie installée à ce jour. Aucune inflammation notable (CRP et VS basses). Enfin, votre « bon » cholestérol HDL est à un bon niveau, ce qui compte dans la lecture d'ensemble.

03 Vos 20 valeurs, ligne par ligne

Lecture des barres — fourchette : le segment **vert** situe votre valeur dans la fourchette du laboratoire · seuil : la barre se remplit vers le seuil, un segment **foncé** signale un écart aux repères.

[illegible]

04 À comprendre : vos trois valeurs hors repères

Ferritine : 11 µg/L (repère : 15 – 150) — la piste n°1 de votre fatigue

Ce que ça mesure. La ferritine reflète vos réserves de fer — le niveau de carburant dans le réservoir, avant même que le moteur ne cale. Vos globules rouges et votre hémoglobine sont encore normaux, et votre fer circulant est en limite basse : c'est la réserve qui s'épuise, pas encore la production. Vous êtes au stade où l'on peut agir tôt.

Les explications courantes. Chez une femme de 48 ans, les causes les plus fréquentes sont, de loin, les plus banales : des règles encore présentes ou abondantes, des apports alimentaires en fer insuffisants, ou une absorption paresseuse. D'autres causes existent et relèvent de l'enquête de votre médecin.

Le lien avec votre fatigue. Des réserves de fer basses figurent parmi les explications les plus classiques d'une fatigue qui s'installe. C'est une piste sérieuse et cohérente — à confirmer avec votre médecin, pas une certitude.

Vitamine D : 18 ng/mL (repère : 30 – 60) — la piste n°2

Ce que ça mesure. La vitamine D participe à la solidité des os, au tonus musculaire et à l'immunité. Elle est fabriquée par la peau sous l'effet du soleil.

Les explications courantes. Une valeur basse est extrêmement répandue en France, surtout après un hiver ou un mode de vie en intérieur. C'est l'une des « anomalies » les plus banales d'un bilan sanguin.

Le lien avec votre fatigue. Un taux bas peut participer à une sensation de fatigue ou de baisse de tonus. La correction se décide avec votre médecin — dosage et durée se prescrivent, ils ne s'improvisent pas.

Cholestérol LDL : 1,68 g/L (repère : < 1,60) — vigilance douce, pas d'alerte

Ce que ça mesure. Le LDL est la fraction du cholestérol qui peut se déposer dans les artères quand elle s'accumule durablement.

Comment le lire ici. Votre valeur dépasse légèrement le repère — un écart modeste, fréquent après 45 ans, à replacer dans votre contexte global : votre HDL protecteur est bon (0,62) et vos triglycérides sont normaux (0,95). Ce n'est pas une alerte : c'est un point de vigilance douce, sensible à l'alimentation et à l'activité physique, que votre médecin appréciera avec l'ensemble de votre profil.

05 Vos solutions, à trois niveaux

Niveau 1 · Dès maintenant — sans rien acheter

- **Pour vos réserves de fer** : misez sur l'assiette — viande rouge une à deux fois par semaine, légumineuses (lentilles, pois chiches) associées à de la vitamine C (un fruit, un filet de citron) qui multiplie l'absorption. Et gardez thé et café à distance des repas : ils freinent l'absorption du fer.
- **Pour la vitamine D** : quinze à vingt minutes de lumière du jour, bras découverts quand la saison le permet, et poissons gras (sardine, maquereau, saumon) deux fois par semaine.
- **Pour le LDL** : des fibres au quotidien (avoine, légumineuses), l'huile d'olive ou de colza en remplacement d'une partie des graisses cuites, et la marche régulière — c'est le trio qui pèse le plus sur cette valeur.

Niveau 2 · Sans ordonnance — avec votre pharmacien

Vitamine D : des formats sans ordonnance existent en pharmacie. En attendant votre consultation, votre pharmacien peut vous orienter en deux minutes, en tenant compte de vos autres prises. Respectez la notice — davantage n'est pas mieux.

Fer : **ne commencez rien seule, et c'est important.** Des compléments de fer sont disponibles sans ordonnance, mais dans votre cas précis, une supplémentation à l'aveugle pourrait masquer la cause de ces réserves basses — c'est exactement ce que votre médecin doit d'abord identifier. Le fer attendra dix jours ; la réponse à « pourquoi ? », non.

Niveau 3 · Avec votre médecin — le parcours classique

Si la carence en fer se confirme : la prise en charge habituelle est une supplémentation en fer prescrite, dosée pour vous, puis contrôlée par une prise de sang quelques semaines plus tard. Question à poser : « *quelle forme, quelle durée, et quand recontrôle-t-on ?* »

Pour la vitamine D : les médecins prescrivent souvent une dose de recharge puis un entretien — plus simple et mieux calibré qu'un achat au hasard.

Pour le LDL : à ce niveau et avec votre profil (HDL protecteur, triglycérides normaux), la première réponse est presque toujours l'hygiène de vie suivie d'un recontrôle. Des options prescrites existent si, un jour, le profil global le justifiait — ce n'est pas votre situation aujourd'hui.

06 À discuter avec votre médecin

- **1. La ferritine basse et votre fatigue.** Question à poser : « Faut-il compléter par un bilan du fer, et chercher la cause de ces réserves basses ? »
- **2. La vitamine D.** Question à poser : « Une supplémentation est-elle utile dans mon cas, à quelle dose et pour combien de temps ? »
- **3. Le LDL légèrement au-dessus.** Question à poser : « Au vu de mon profil global, faut-il simplement reconstrôler dans quelques mois ? »

07 Vos questions

« Ma fatigue peut-elle venir de ces résultats ? »

C'est possible, et même cohérent : la ferritine basse et la vitamine D basse sont deux explications classiques d'une fatigue installée — et les deux apparaissent dans votre bilan, pendant que les autres suspects habituels (thyroïde, hémoglobine, inflammation) sont hors de cause. Ces pistes se confirment en consultation ; d'autres facteurs (sommeil, charge mentale) peuvent aussi jouer.

« Dois-je m'inquiéter pour mon cholestérol ? »

Non, pas au sens de l'inquiétude. Votre LDL dépasse légèrement le repère, mais votre HDL protecteur est bon et vos triglycérides normaux. C'est le profil d'ensemble qui compte, et le vôtre appelle une vigilance douce — pas une alarme.

08 Et maintenant ?

- 1 Cette semaine — préparez**
Conservez ce rapport, notez votre fatigue chaque jour (moment, intensité sur 10 — deux lignes suffisent), et prenez le rendez-vous.
- 2 La consultation — les 3 questions sont prêtes**
Apportez ce rapport et votre journal de fatigue. Les questions de la section 06 couvrent l'essentiel : la cause du fer, la vitamine D, le recontrôle du LDL.
- 3 Après — le suivi**
Si une supplémentation est décidée, une prise de sang de contrôle en mesurera l'effet dans quelques semaines. Gardez tous vos résultats : la comparaison dans le temps vaut de l'or.
- ✓ La règle d'or**
Ne commencez aucun complément (fer, vitamine D) sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien : les doses se choisissent sur mesure.

Votre prise de sang mérite la même clarté.

Rapport personnalisé, établi à partir de vos résultats — livré par email en moins d'une heure. Analyse de
Prise de Sang · 7,9€

AEMERA.LIFE

Cet exemple est établi sur un profil fictif (« Sandrine, 48 ans ») à des fins d'illustration. Votre rapport sera construit à partir de vos propres résultats et de votre contexte.