GUIDE GRATUIT · PAR AXEL DEVILLE

Ta prise de sang complète

La liste des marqueurs à montrer à ton médecin ou au labo, et les règles du prélèvement. Le guide complet, avec à quoi sert chaque marqueur : testolabs.fr/prise-de-sang

Les 52 marqueurs

Montre cette liste à ton médecin ou au labo. Ils sont rangés par catégorie : chaque catégorie répond à une question sur ton corps.

01 Axe hormonal masculin — 12

Ta testo, ce qui la transporte, et les signaux du cerveau qui la commandent. On lit tout ensemble : une testo seule ne dit pas d'où vient le problème.

Testostérone totale
Toute la testo du sang, liée et libre. Si elle sort basse, on la contrôle une 2e fois.

Testostérone libre
La part qui agit vraiment sur tes tissus : 2 à 4 % du total.

Testostérone biodisponible
La libre, plus celle liée à l'albumine, qui se libère facilement.

SHBG transport
La protéine qui retient ta testo. C'est elle qui décide de ta libre.

Albumine transport
L'autre transporteur. Indispensable pour calculer la testo libre.

Œstradiol (E2) méthode sensible
L'œstrogène fabriqué à partir de ta testo. Il compte aussi chez l'homme.

LH
Le signal du cerveau qui dit aux testicules de produire la testo.

FSH
Le signal du cerveau pour la production des spermatozoïdes.

Prolactine
Trop haute, elle freine la testo et la libido.

DHEA-S
L'hormone des surrénales, une réserve pour fabriquer les autres.

Prégnénolone
La première hormone de la chaîne, en amont de toutes les autres.

PSA total prostate
La surveillance de la prostate. C'est son évolution qui compte.

02 Thyroïde — 5

Elle règle ton métabolisme. Une thyroïde qui ralentit peut donner les mêmes signes qu'une testo basse : fatigue, prise de poids, libido en berne.

TSH
Le signal du cerveau vers la thyroïde.

T4 libre
La réserve d'hormone thyroïdienne.

T3 libre
La forme active, celle qui règle ton métabolisme.

Anticorps anti-TPO
Repèrent une thyroïde attaquée par ton immunité.

Anticorps anti-thyroglobuline
Le deuxième marqueur de cette auto-immunité.

03 Métabolique

3

Ton rapport au sucre. Une résistance à l'insuline pèse sur la testo, et elle se voit bien avant que la glycémie bouge.

Glycémie à jeun
Ton sucre dans le sang, le matin.

Insuline à jeun indispensable
Avec la glycémie, elle donne ton score HOMA : une résistance à l'insuline se voit ici en premier.

HbA1c
Ta moyenne de sucre sur les 2 à 3 derniers mois.

04 Lipides et cardiovasculaire

6

Le cœur et les artères. L'ApoB et la Lp(a) en disent plus que le cholestérol total.

Cholestérol total
La somme de ton cholestérol.

HDL
Le cholestérol qui repart des artères vers le foie.

LDL
Le cholestérol qui peut se déposer dans les artères.

Triglycérides
Les graisses du sang, sensibles au sucre et à l'alcool.

Apolipoprotéine B (ApoB)
Compte les particules qui se déposent dans les artères.

Lipoprotéine (a) 1 fois dans la vie
Un risque cardiaque génétique, qui ne bouge presque pas.

05 Inflammation et méthylation

2

Ce qui abîme en silence. Une inflammation de fond se voit ici avant de se sentir.

CRP ultrasensible
L'inflammation de fond, celle qui ne se sent pas.

Homocystéine
Le reflet de tes B9 et B12, et un marqueur du risque vasculaire.

06 Hématologie

4

Ton sang lui-même. La testostérone fait monter les globules rouges : c'est un des premiers chiffres qu'on surveille sous traitement.

NFS complète hémogramme
Globules rouges, globules blancs, plaquettes : le bilan de base.

Hémoglobine
Ce qui transporte l'oxygène.

Hématocrite
La part de globules rouges. La testostérone la fait monter.

Plaquettes
La coagulation.

07 Statut martial (fer) 3

Trop peu de fer, tu es à plat. Trop, il peut freiner la testo.

Ferritine
Tes réserves de fer.

Fer sérique
Le fer qui circule au moment de la prise de sang.

Transferrine et coefficient de saturation
Combien de fer ton transporteur porte vraiment.

08 Surrénales et hormone de croissance 2

Le stress et la récupération. Au Lab, on lit les surrénales avant la thyroïde et les hormones sexuelles.

Cortisol à 8 h
L'hormone du stress, à son pic du matin.

IGF-1
Le reflet de ton hormone de croissance.

09 Foie, reins et muscle 7

Ce qui filtre, et ce qui travaille. Ils disent si ton corps encaisse ton entraînement et ce que tu prends.

ASAT
Une enzyme du foie et du muscle.

ALAT
Une enzyme plus propre au foie.

Gamma-GT
Le foie et les voies biliaires. Sensible à l'alcool.

Créatinine
La fonction des reins (le DFG se calcule avec). Elle monte avec le muscle et la créatine.

Cystatine C si musculation
La fonction des reins, sans le biais du muscle.

Urée
Les reins, et ce que tu manges en protéines.

CPK
L'enzyme du muscle. Un gros entraînement la fait grimper.

10 Micronutriments 8

Les briques dont tes hormones ont besoin. Une carence peut freiner toute la chaîne.

Vitamine D (25-OH)
Os, muscles, immunité. Souvent basse en hiver.

Vitamine B12
Les nerfs et les globules rouges.

Folates (B9)
Avec la B12 : les globules rouges et la méthylation.

Zinc
Un minéral clé pour la testo et la fertilité.

Cuivre
Se lit avec le zinc : quand l'un monte, l'autre baisse.

Sélénium
Indispensable au fonctionnement de la thyroïde.

Vitamine E
Un antioxydant qui protège les cellules.

Vitamine A (rétinol)
La vision, la peau, l'immunité.

+ Pour aller plus loin

13 selon ton cas

Pas pour tout le monde. On les ajoute en deuxième intention, quand un premier résultat ou ta situation le demande. Chacun a son déclencheur.

DHT

souvent demandé

La forme la plus puissante de ta testo. Elle joue sur la prostate et les cheveux.

QUAND L'AJOUTER

Si tu perds tes cheveux, ou avant et pendant un traitement.

Androstanédiol glucuronide

Montre ce que tes tissus font vraiment de ta testo.

QUAND L'AJOUTER

Si ta testo est correcte mais que les symptômes restent.

Cortisol salivaire sur la journée

La courbe de ton stress du réveil au soir, en 4 prélèvements de salive.

QUAND L'AJOUTER

Si tu dors mal, te réveilles la nuit ou traverses un gros stress.

Macroprolactine

Une forme de prolactine sans effet, qui peut gonfler le chiffre.

QUAND L'AJOUTER

Si ta prolactine sort haute.

PSA libre

Avec le PSA total, il affine la lecture de la prostate.

QUAND L'AJOUTER

Si ton PSA total sort haut ou monte d'un bilan à l'autre.

T3 reverse

Une forme inactive de T3, qui prend la place de la forme active.

QUAND L'AJOUTER

Si ta thyroïde paraît normale mais que les symptômes ne collent pas.

LDL petites et denses (sdLDL)

Les particules de LDL les plus à risque pour les artères.

QUAND L'AJOUTER

Si ton LDL ou ton ApoB sont limites.

Bilirubine

Un pigment que le foie filtre et élimine.

QUAND L'AJOUTER

Si tes enzymes du foie sortent hautes.

Magnésium érythrocytaire

Le magnésium dans tes globules rouges, plus fiable que dans le sérum.

QUAND L'AJOUTER

Si tu as des crampes, de la fatigue ou un sommeil léger.

Holotranscobalamine

La part active de la B12, celle que tes cellules utilisent.

QUAND L'AJOUTER

Si ta B12 est limite, ou si tu manges peu de produits animaux.

Iode urinaire

L'iode dont ta thyroïde a besoin pour fabriquer ses hormones.

QUAND L'AJOUTER

Si ta thyroïde est en question.

Acide urique

Il monte avec le fructose, l'alcool et le surpoids.

QUAND L'AJOUTER

Si tu as du ventre, un foie gras ou des antécédents de goutte.

Spermogramme
La quantité et la qualité de tes spermatozoïdes.

QUAND L'AJOUTER
Si tu as un projet d'enfant : avant toute décision de traitement.

Avant le prélèvement

Un chiffre pris n'importe comment ne vaut rien. Ces règles sont plus strictes que celles des labos : c'est ce qui rend ton bilan lisible.

Le matin, avant 9 h Le plus important
À 16 h, ta testostérone est déjà 20 à 25 % plus basse qu'à 8 h. Plus tu fais ta prise de sang tard, plus le chiffre sort bas : c'est pour ça qu'on recommande de la faire avant 9 h.

À jeun depuis 12 h
L'eau, oui. Le café et le thé, non. Manger fait baisser la testostérone et fausse la glycémie et l'insuline.

Pas d'entraînement intense dans les 48 h
L'effort fait monter la CPK, les ASAT, les ALAT et la créatinine. On croirait à tort à un problème de foie ou de reins.

Pas d'alcool dans les 72 h
Il fausse les gamma-GT et les triglycérides.

Tu prends de la biotine ? Arrête 72 h avant
La vitamine B8, souvent dans les compléments cheveux et ongles. Elle fausse la plupart des dosages hormonaux et ceux de la thyroïde.

Tu prends de la créatine ? Dis-le au labo
Elle fait monter la créatinine sans que tes reins aillent mal. C'est pour ça que la liste contient la cystatine C.

Au labo, demande l'œstradiol en méthode sensible
La méthode standard est calibrée pour les femmes. Elle devient imprécise sur les valeurs basses d'un homme.

Déjà sous testostérone ? Note ta dernière injection
La date et l'heure. Sans elles, le chiffre ne veut rien dire.

Ce guide n'est pas une ordonnance et ne remplace pas un avis médical.

C'est une liste de référence pour savoir quoi demander et vérifier que ton bilan est complet. Toute décision de traitement se prend avec un médecin. La prise de sang reste à ta charge quand elle n'est pas prescrite.

Testo Labs · Axel Deville · testolabs.fr