

Résultats du laboratoire sportif

Nom: _____ Date du prélèvement de sang : _____
 Sport: _____ Cadre: _____
 Sexe: féminin masculin Date de naissance: _____
 Swiss Olympic (Talents) Card: oui non je ne sais pas

		Valeurs normales	
		hommes	femmes
Hématologie:			
Hémoglobine:	g/dl	14-18	12-16
Hématocrite:	%	42-52	37-47
Leucocytes:	x10 ⁹ /l	4.0-9.0	4.0-9.0
Erythrocytes:	x10 ¹² /l	4.3-5.9	3.9-5.3
MCV:	fl	83-103	83-103
MCH:	pg	28-34	28-34
MCHC:	%	32-36	32-36
Thrombocytes:	x10 ⁹ /l	150-400	150-400
Chimie:			
Ferritine:	µg/l	>50	>50
Vitamine B12*:	pmol/l	>300	>300
* si vitamine B12 de 200-300 pmol/l:			
Holotranscobalamine:	pmol/l	>37	>37
Vitamine D3:	nmol/l	>75	>75
Créatinine:	µmol/l	<100	<80
ALAT (GPT):	U/l	<41	<37
CRP:	mg/l	<10	<10

Examen de l'urine:

normal pas normal pas mesurable à cause des règles

Autres analyses:

Evaluation des résultats du laboratoire sportif

Nom: _____ Date du prélèvement de sang : _____
Sport: _____ Cadre: _____
Sexe: féminin masculin Date de naissance: _____
Swiss Olympic (Talents) Card: oui non je ne sais pas

- Tous les résultats sont dans la norme.
- Les valeurs augmentées/abaissées n'ont pas de signification malative.
- Votre taux de ferritine se situe entre 30 et 50 µg/l. Dans certaines situations, p. ex. Avant un entraînement en altitude, vos protéines de stockage du fer pourraient ne pas être assez remplies. Parlez-en avec votre médecin traitant, qui connaît vos valeurs sanguines. Il est recommandé d'effectuer un contrôle de la ferritine dans un délai de deux ou trois mois ou en cas de problème si votre médecin vous a prescrit une thérapie pour le traitement d'une carence de fer.
- Vos réserves de fer sont trop basses (carence latente de fer, ferritine < 30 µg/l). Pour éviter l'apparition d'une anémie, il serait indiqué de prendre une préparation de fer pendant 2 mois (une ordonnance est jointe en annexe). Des selles noires peuvent survenir mais sans signification. Constipation ou diarrhée sont rares. En cas de problèmes, consultez votre médecin traitant. Un nouveau contrôle sanguin est indiqué d'ici 2 à 3 mois.
- Vous avez une anémie manifeste (anémie, Hb < 14 g/dl [hommes resp. < 12 g/dl femmes]). Les mêmes mesures sont à prendre dans le cas d'une carence latente au fer (voir ci-dessus). Nouveau contrôle d'ici 2 à 3 mois.

Remarque: les mêmes valeurs limites sont retenues pour les jeunes et les enfants (< 18 ans) quand bien même il n'existe pas de données fiables à ce propos. Dès lors, il convient de procéder à une évaluation approfondie de la situation (symptômes, examen du patient, spécialité sportive pratiquée, cycle d'entraînement, phase de croissance, etc.) lors de la prescription d'une supplémentation pour une valeur de ferritine de > 30 µg/l.

- Le taux de vitamine B12 est bas, c.-à-d. < 200 pmol/ ou entre 200 et 300 pmol/l, de même que le taux de holotranscobalamine (< 37 pmol/l). Il est recommandé de prendre les suppléments suivants et d'effectuer un contrôle sanguin d'ici 2 à 3 mois:
- Le taux de vitamine D est bas. Il est recommandé de prendre les suppléments suivants et d'effectuer un contrôle sanguin d'ici 6 mois:

Remarques:

Lieu et date:

Signature:
