

Résultats du laboratoire

## Bilan sanguin du sportif

(Version : 01.04.2021)

Date du prélèvement de sang :	_____
Nom, prénom :	_____
Date de naissance :	_____
Sexe :	<input type="checkbox"/> masculin <input type="checkbox"/> féminin

		Valeurs normales	
		hommes	femmes
<b>Hématologie :</b>			
Hémoglobine :			
Adultes > 18 ans	g/dl	13.5-18.1	12.0-16.0
Jeunes 15-18 ans	g/dl	13.0-17.2	12.0-16.0
Jeunes 12-15 ans	g/dl	12.5-16.0	12.0-15.4
Enfants 6-12 ans	g/dl	11.2-14.6	11.2-14.6
Hématocrite :	%	39-54	34-48
Leucocytes :	$\times 10^9/l$	3.8-10.7	3.5-10.0
Erythrocytes :	$\times 10^{12}/l$	4.3-5.9	3.9-5.3
MCV :	fl	80-98	80-98
MCH :	pg	28-34	28-34
MCHC :	%	32-36	32-36
Thrombocytes :	$\times 10^9/l$	150-400	150-400

### Chimie :

Ferritine :

Adultes/Jeunes >15 ans	$\mu g/l$	>30	>30
Jeunes 12-15 ans	$\mu g/l$	>20	>20
Jeunes 6-12 ans	$\mu g/l$	>15	>15
CRP :	mg/l	<10	<10
*Vitamine B12 :	pmol/l	>200	>200
<i>*si vitamine B12 de 200-300 pmol/l soit supplémer le patient, soit mesurer l'holotranscobalamine</i>			
*Vitamine D3 :	nmol/l	>75	>75
*Créatinine :	$\mu mol/l$	<100	<80
*ALAT (GPT) :	U/l	<41	<37

\* Ces valeurs sont déterminées uniquement dans le bilan sanguin étendu du sportif.

### \*Examen de l'urine :

normal                       pas normal                       pas mesurable à cause des règles

Autres résultats :

## Analyse des résultats du bilan sanguin du sportif

Date des prélèvements :	_____
Nom, prénom :	_____

- Tous les résultats sont normaux.
- Les valeurs trop élevées/trop faibles n'indiquent pas une maladie.
- Votre ferritine se situe entre 15-30 µg/l. Vous manquez légèrement de fer, vos réserves de fer sont trop faibles pour la pratique d'un sport de compétition. Privilégier les aliments contenant du fer (par ex. la viande, le poisson, les légumineuses, les légumes verts, les céréales) et prendre du fer par voie orale durant 2 mois sous forme de comprimés sont recommandés dans cette situation. Des selles noires ou foncées peuvent alors survenir mais sont sans signification. Constipation ou diarrhée sont rares. En cas de problèmes, consultez votre médecin traitant. Il est nécessaire d'effectuer un contrôle de la ferritine et une formule sanguine dans 2-3 mois.
- Votre ferritine est inférieure à 15 µg/l, vous souffrez d'une importante carence en fer. Pour éviter l'apparition d'une anémie, il serait indiqué de veiller à avoir une alimentation riche en fer (cf. ci-dessus) et de prendre quotidiennement la préparation de fer suivante pendant 3 mois : \_\_\_\_\_ (une ordonnance est jointe en annexe).  
Un nouveau contrôle sanguin est indiqué d'ici 2 à 3 mois ou en cas de plaintes.  
*IMPORTANT : Chez les 12-15 ans, la valeur limite est fixée à > 20 µg/l pour la ferritine. Chez les 6-12 ans, la valeur limite est fixée à > 15 µg/l pour la ferritine.*
- Vous avez une anémie manifeste (anémie, Hb < 13,5 g/dl pour les hommes et < 12,0 g/dl (jeunes) femmes). Les mêmes mesures sont à prendre que dans le cas d'une carence en fer (voir ci-dessus). Nouveau contrôle d'ici 2-3 mois.  
*Remarque : En ce qui concerne les jeunes de moins de 18 ans et les enfants, les valeurs limites correspondantes sont adaptées selon l'âge et le sexe (cf. 1<sup>re</sup> page).*
- Le taux de vitamine B12 est bas, c.-à-d. < 200 pmol/l ou entre 200 et 300 pmol/l, de même que le taux d'holotranscobalamine (< 37 pmol/l). Il est recommandé de prendre les compléments suivants :
- Le taux de vitamine D est bas. Il est recommandé de prendre les compléments suivants :

**Remarques :**

**Lieu, date :**

**Signature :**