stitch

CARNET PERSONNEL

Votre carnet de suivi

Votre *Stitch bilan* du 26 novembre 2026

58 ans

4 dans votre zone

2 à regarder

2 à voir avec votre médecin

Dans ce carnet

1 Comment lire ce carnet **page 2**

2 Votre synthèse et vos priorités **page 3**

3 Une fiche détaillée par priorité **page 4**

4 Toutes vos valeurs, une par une **page 7**

5 Votre page pour le médecin **page 9**

6 Vos questions et votre calendrier **page 10**

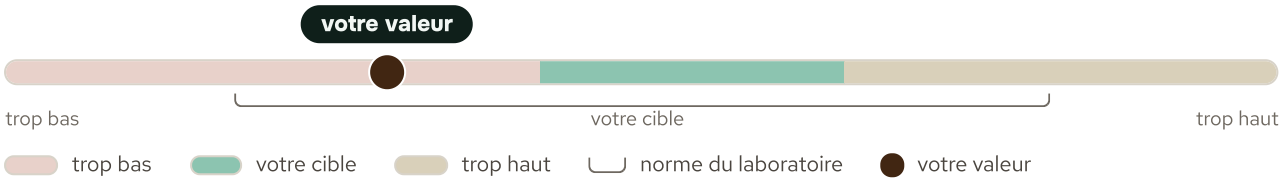
7 D'où viennent nos repères **page 11**

À montrer à votre médecin lors de votre rendez-vous.

Comment lire *ce carnet*

Quatre repères suffisent pour comprendre chaque page.

1 LIRE UNE BARRE



a Le point est **votre valeur**, mesurée par la prise de sang.

b La zone verte est **votre cible**, calculée pour votre profil.

c Le crochet sous la barre est **la norme de votre laboratoire**.

d À gauche, c'est trop bas ; à droite, trop haut.

Barre dessinée pour l'exemple : elle ne correspond à aucune de vos valeurs. Ici, le point est dans la norme du laboratoire mais sous la zone verte.

2 LA NORME DU LABORATOIRE

C'est le seuil de carence : en dessous, il vous manque quelque chose. Tous les organismes officiels (EFSA, ANSES, OMS) sont d'accord sur ce seuil.

3 VOTRE CIBLE

C'est la zone idéale que propose Stitch : être mieux que « pas en manque ». C'est une proposition de prévention, tous les médecins ne sont pas d'accord dessus : elle se discute avec votre médecin.

4 LES ÉTIQUETTES DE STATUT

Optimal	Votre valeur est dans votre fenêtre (votre cible).
Insuffisant pour vous	Dans la norme du laboratoire, mais sous votre cible : un petit manque qu'une lecture standard ne voit pas.
À surveiller	Hors de votre cible, sans dépasser la norme du laboratoire : à surveiller, à confirmer avec votre médecin.
Sous la référence labo	Sous la norme du laboratoire : à porter à l'attention de votre médecin.
Excès	Au-delà de la norme du laboratoire : aucun complément, vérification recommandée.
Pour information	Valeur affichée pour information : ce marqueur est expliqué mais pas noté par Stitch.

CE QUE CE CARNET N'EST PAS

Ce n'est pas un diagnostic, ni une prescription. Il prépare votre rendez-vous : votre médecin vous accompagne pour décider de la suite. Tout complément cité est à voir avec lui avant toute prise.

Votre *synthèse*

Ce que dit votre prise de sang du 26 novembre 2026.

4 dans votre zone

2 à regarder

2 à voir avec votre médecin

1 marqueur est sous la norme du laboratoire ; **3 marqueurs** sont dans la norme du laboratoire mais **hors de votre cible** (sur 8 notés).

VOS PRIORITÉS, DANS L'ORDRE

1 Vitamine D (25-OH) — Sous la référence labo

Votre valeur : **22 ng/mL** · votre cible : 30 à 60 ng/mL

Sous la norme du laboratoire : classée dans le premier groupe.

Nettement sous la norme du laboratoire (30–100) et loin de votre cible 30–60.

Fiche détaillée page 4

2 Hémoglobine glyquée (HbA1c) — Excès

Votre valeur : **6,1 %** · votre cible : 4 à 5,6 %

Au-delà de la norme du laboratoire : classée dans le premier groupe.

Au-delà de la norme labo (4–6).

Fiche détaillée page 5

3 CRP ultrasensible — À surveiller

Votre valeur : **3,4 mg/L** · votre cible : 0 à 1 mg/L

Hors de votre cible, dans la norme du laboratoire : écart d'environ 240 % par rapport à la borne de votre cible.

Inflammation de fond nette (entre 3 et 5 mg/L).

Fiche détaillée page 6

Une priorité à la fois : on classe d'abord les valeurs sous ou au-delà de la norme du laboratoire, puis, à statut égal, la plus éloignée de sa cible. 1 autre valeur est aussi hors de votre cible : elle figure dans « Toutes vos valeurs » et dans la page pour votre médecin.

CE QUI VA BIEN

Ferritine **180 µg/L** · Folates (B9) **14 nmol/L** · TSH **2,1 mUI/L** · Testostérone totale **420 ng/dL**

1 Vitamine D (25-OH)

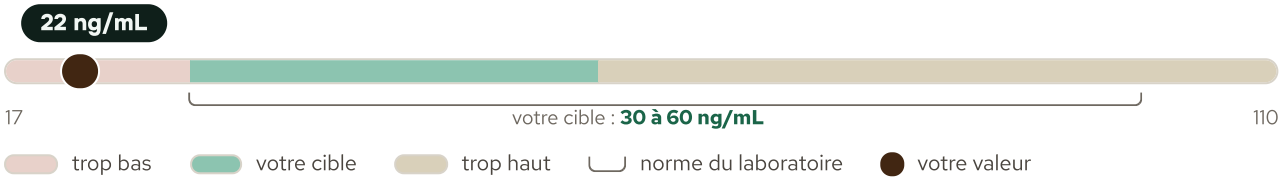
Sous la référence labo

Priorité 1 sur 3

VOTRE VALEUR
22 ng/mL

VOTRE CIBLE
30 à 60 ng/mL

NORME DU LABORATOIRE
30 à 100 ng/mL



1 CE QUE CELA VEUT DIRE

Nettement sous la norme du laboratoire (30–100) et loin de votre cible 30–60. À porter à l'attention du médecin.

2 POURQUOI VOTRE CIBLE EST CELLE-CI

Aucune particularité de votre profil n'a modifié cette cible.

Utilité de ce marqueur pour votre profil : **À doser**.

3 À VOIR AVEC VOTRE MÉDECIN

Un complément est possible, **à voir avec votre médecin** avant toute prise : **Vitamine D3 (cholécalciférol)**.

DOSE HABITUELLE
1 000–2 000 UI/j (25–50 µg)

FORME
gouttes/capsules

PLAFOND DE SÉCURITÉ
100 µg/j (EFSA UL)

avec un repas gras ; recontrôle à 3 mois.

4 DANS LE TEMPS

Pas encore d'historique pour cette valeur : votre prochain bilan permettra de la comparer à celui-ci.

5 SOURCES

- Apport de référence : **15 µg/j** (EFSA AI 2016).
- Études sur ce marqueur : recherche « *vitamin D deficiency supplementation 25-hydroxyvitamin* » sur Europe PMC (europepmc.org), en anglais.
- La cible sanguine est une proposition de prévention de Stitch Santé, à valider avec votre médecin.

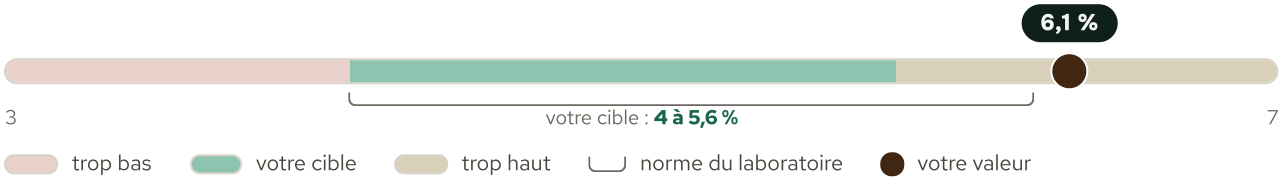
MES NOTES AVEC MON MÉDECIN

2 Hémoglobine glyquée (HbA1c)

Excès

Priorité 2 sur 3

VOTRE VALEUR	VOTRE CIBLE	NORME DU LABORATOIRE
6,1 %	4 à 5,6 %	4 à 6 %



1 CE QUE CELA VEUT DIRE

Au-delà de la norme labo (4–6). Aucune supplémentation, vérification recommandée.

2 POURQUOI VOTRE CIBLE EST CELLE-CI

Aucune particularité de votre profil n'a modifié cette cible.

Utilité de ce marqueur pour votre profil : **À doser**.

3 À VOIR AVEC VOTRE MÉDECIN

Reflet du sucre sanguin sur 3 mois : au-dessus de la fenêtre, orientation mode de vie / avis médecin (pré-diabète). Magnésium et zinc soutiennent la sensibilité à l'insuline.

Pas de complément proposé pour ce marqueur : votre médecin vous accompagne.

4 DANS LE TEMPS

Pas encore d'historique pour cette valeur : votre prochain bilan permettra de la comparer à celui-ci.

5 SOURCES

- Apport de référence : – (glycation).
- Études sur ce marqueur : recherche « *HbA1c prediabetes insulin resistance prevention* » sur Europe PMC (europepmc.org), en anglais.
- La cible sanguine est une proposition de prévention de Stitch Santé, à valider avec votre médecin.

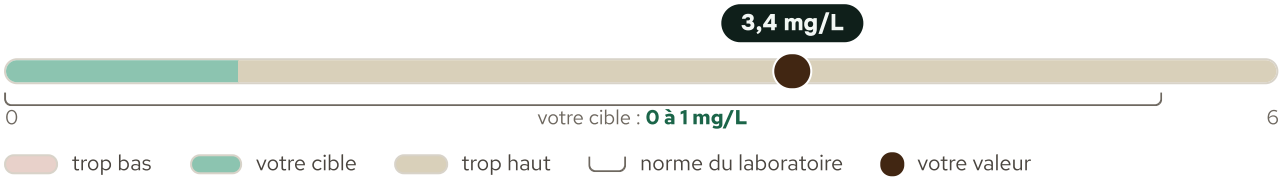
MES NOTES AVEC MON MÉDECIN

3 CRP ultrasensible

À surveiller

Priorité 3 sur 3

VOTRE VALEUR	VOTRE CIBLE	NORME DU LABORATOIRE
3,4 mg/L	**0 à 1** mg/L	**0 à 5** mg/L



1 CE QUE CELA VEUT DIRE

Inflammation de fond nette (entre 3 et 5 mg/L). À recontrôler à distance de toute infection et à montrer au médecin.

2 POURQUOI VOTRE CIBLE EST CELLE-CI

- Ne pas doser en pleine infection : attendre 2 à 3 semaines.

Utilité de ce marqueur pour votre profil : **À doser**.

3 À VOIR AVEC VOTRE MÉDECIN

Marqueur d'inflammation, pas une carence : une CRP élevée demande d'en chercher la cause (mode de vie, oméga-3, avis médecin).

Pas de complément proposé pour ce marqueur : votre médecin vous accompagne.

4 DANS LE TEMPS

Pas encore d'historique pour cette valeur : votre prochain bilan permettra de la comparer à celui-ci.

5 SOURCES

- Apport de référence : – (marqueur d'inflammation).
- Études sur ce marqueur : recherche « *C-reactive protein inflammation omega-3 cardiovascular* » sur Europe PMC (europepmc.org), en anglais.
- La cible sanguine est une proposition de prévention de Stitch Santé, à valider avec votre médecin.

MES NOTES AVEC MON MÉDECIN

Toutes vos valeurs, *une par une* (1/2)

Chaque valeur lue sur votre compte rendu, y compris celles qui vont bien.

Vitamine D (25-OH)

Sous la référence labo — **22** ng/mL

Votre cible : **30 à 60** Norme du laboratoire : **30 à 100**



Nettement sous la norme du laboratoire (30–100) et loin de votre cible 30–60.

Vitamine B12

Insuffisant pour vous — **190** pmol/L

Votre cible : **221 à 650** Norme du laboratoire : **148 à 650**



Le labo la déclarerait « normale » (148–650), mais elle est sous votre cible de 221–650.

CRP ultrasensible

À surveiller — **3,4** mg/L

Votre cible : **0 à 1** Norme du laboratoire : **0 à 5**



Inflammation de fond nette (entre 3 et 5 mg/L).

Hémoglobine glyquée (HbA1c)

Excès — **6,1** %

Votre cible : **4 à 5,6** Norme du laboratoire : **4 à 6**



Au-delà de la norme labo (4–6).

trop bas · votre cible · trop haut · norme du laboratoire · votre valeur

MES NOTES SUR CES VALEURS

Toutes vos valeurs, *une par une* (2/2)

Suite de vos valeurs.

Ferritine

Optimal **180** µg/L

Votre cible : **30 à 300** Norme du laboratoire : **15 à 300**



Votre valeur de 180 µg/L tombe dans votre fenêtre optimale (30–300).

Folates (B9)

Optimal **14** nmol/L

Votre cible : **10 à 45** Norme du laboratoire : **10 à 45**



Votre valeur de 14 nmol/L tombe dans votre fenêtre optimale (10–45).

TSH

Optimal **2,1** mUI/L

Votre cible : **0,4 à 4** Norme du laboratoire : **0,4 à 4**



Votre valeur de 2.1 mUI/L tombe dans votre fenêtre optimale (0,4–4).

Testostérone totale

Optimal **420** ng/dL

Votre cible : **300 à 1000** Norme du laboratoire : **250 à 1000**



Votre valeur de 420 ng/dL tombe dans votre fenêtre optimale (300–1 000).

MES NOTES SUR CES VALEURS

PAGE À MONTRER À VOTRE MÉDECIN

Bilan biologique

prise de sang du 26 novembre 2026

PROFIL DÉCLARÉ

Homme, 58 ans · Anti-acide (IPP) · Metformine · Antécédent cardiovasculaire

Marqueur	Valeur	Norme du laboratoire	Cible Stitch	Situation
Vitamine D (25-OH)	**22** ng/mL	30 à 100	30 à 60	Sous la référence labo
Ferritine	**180** µg/L	15 à 300	30 à 300	Optimal
Vitamine B12	**190** pmol/L	148 à 650	221 à 650	Insuffisant pour vous
Folates (B9)	**14** nmol/L	10 à 45	10 à 45	Optimal
TSH	**2,1** mUI/L	0,4 à 4	0,4 à 4	Optimal
CRP ultrasensible	**3,4** mg/L	0 à 5	0 à 1	À surveiller
Testostérone totale	**420** ng/dL	250 à 1000	300 à 1000	Optimal
Hémoglobine glyquée (HbA1c)	**6,1** %	4 à 6	4 à 5,6	Excès

Les cibles sont des repères de micronutrition proposés par Stitch Santé, à confronter à la norme du laboratoire. Elles ne constituent ni un diagnostic ni une prescription. « Pour information » : valeur affichée sans cible. Le profil déclaré est celui qui a servi à recalibrer certaines cibles.

REMARQUES DU MÉDECIN

Vos *questions* pour le médecin

Cochez celles que vous avez posées, et notez les réponses de votre médecin.

- [ ] **Ma valeur de Vitamine D (25-OH) est à 22 ng/mL : que me conseillez-vous ?**

- [ ] **Ma valeur de Hémoglobine glyquée (HbA1c) est à 6,1 % : que me conseillez-vous ?**

- [ ] **Ma valeur de CRP ultrasensible est à 3,4 mg/L : que me conseillez-vous ?**

- [ ] **Quand dois-je refaire une prise de sang ?**

- [ ] **Y a-t-il d'autres examens utiles pour moi ?**

- [ ] **Ma question à moi :**

Votre *calendrier*

26 novembre 2026
Prise de sang

Aujourd'hui
Lecture de vos résultats

à prendre
Rendez-vous avec votre médecin

février 2027
Prochaine prise de sang conseillée, si votre médecin est d'accord

Règle provisoire du carnet, à valider par le médecin : prochaine prise de sang environ 3 mois plus tard s'il y a au moins une priorité, 6 mois sinon.

D'où viennent *nos repères*

Chaque fiche cite l'apport de référence et la recherche d'études du marqueur. Voici les organismes dont viennent ces repères.

1 DEUX NIVEAUX DE REPÈRES

Le premier, c'est le **seuil de carence** : en dessous, il vous manque quelque chose. Les organismes officiels sont d'accord sur ce seuil.

Le second, c'est **la zone idéale proposée par Stitch** : une proposition de prévention. Elle s'appuie sur des études sérieuses, mais tous les médecins ne sont pas d'accord dessus : chaque chiffre est ouvert à la discussion avec votre médecin.

2 LES ORGANISMES CITÉS

EFSA	Autorité européenne de sécurité des aliments	**ANSES**	Agence nationale de sécurité sanitaire
OMS	Organisation mondiale de la santé	**HAS**	Haute Autorité de santé
IOM	Institute of Medicine	**GRIO**	Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses
ATA	American Thyroid Association	**ETA**	European Thyroid Association
AACE	American Association of Clinical Endocrinology	**ASH**	American Society of Hematology
BCSH	British Committee for Standards in Haematology	**ADA**	American Diabetes Association
EAS	European Atherosclerosis Society	**KDIGO**	Maladies rénales : recommandations KDIGO
BOND	Biomarkers of Nutrition for Development (NIH, OMS)	**IZiNCG**	Groupe international sur le zinc
Endocrine Society	Société d'endocrinologie	**Cochrane**	Revues Cochrane

La liste des seuils, marqueur par marqueur, avec leurs références, est sur stitchsante.fr/sources.html.

MES NOTES GÉNÉRALES

Ce carnet vous aide à préparer votre rendez-vous. Il ne remplace pas une consultation : votre médecin vous accompagne. Stitch Santé ne vend aucun complément.