

Check-list consultation

Fatigue persistante et bilan sanguin « normal »

Cette fiche A4 vous aide à préparer votre prochain rendez-vous. Elle n'est pas une ordonnance : c'est un outil pour arriver avec les bonnes questions, pas avec des conclusions. Cochez ce qui vous concerne et apportez la fiche en consultation.

1. Marqueurs à regarder sur votre bilan

Repérez dans votre dernier bilan les valeurs suivantes. Cochez celles qui sont en bas de fourchette ou absentes du bilan.

- Bilan martial complet** — Ferritine + coefficient de saturation de la transferrine. La ferritine seule ne suffit pas.
- Thyroïde complète** — TSH + T3L + T4L. La TSH seule peut rater une dysthyroïdie périphérique.
- CRP ultrasensible** — CRP-us (pas la CRP standard). Détecte l'inflammation de bas grade.
- Vitamine B12 + MMA si limite** — Dosage vitamine B12. Si entre 150 et 300 pg/mL, compléter par MMA (acide méthylmalonique).
- Vitamine D (25-OH)** — Avec PTH et calcémie si valeurs extrêmes.
- Numération (NFS) détaillée** — Avec VGM, CCMH, réticulocytes si anémie.
- Ionogramme complet** — Sodium, potassium, magnésium érythrocytaire (pas seulement plasmatique).
- Cortisol matinal (8h)** — En cas de fatigue + hypotension ou malaises matinaux.
- Créatinine + DFG estimé** — Fonction rénale. Utile avant de prendre des compléments.
- Gamma-GT** — Au-delà de l'alcool : marqueur de stress oxydatif hépatique.

Questions à poser en consultation

Formulations ouvertes, qui invitent au dialogue au lieu de le fermer. Choisissez les 2 ou 3 les plus pertinentes pour votre situation.

1. « J'ai lu que certains marqueurs pouvaient être dans les normes mais en bas de fourchette. Est-ce que ça pourrait jouer dans mon cas ? »
2. « Ma ferritine est à _____. J'ai vu que le seuil fonctionnel était parfois plus haut. Qu'en pensez-vous pour ma situation ? »
3. « Serait-il utile de compléter avec un dosage de T3L et T4L, en plus de la TSH ? »
4. « Je voudrais mieux comprendre mes résultats. Est-ce qu'on pourrait prendre quelques minutes pour les regarder ensemble ? »
5. « Je tiens un journal de mes ressentis depuis quelques semaines. Est-ce que ça pourrait vous aider pour l'interprétation ? »

2. Ce que j'apporte en consultation

- Mon dernier bilan sanguin complet** — Avec les unités et les intervalles de référence du laboratoire.
- Mes bilans antérieurs si possible** — Pour voir l'évolution dans le temps.
- Un journal de mes ressentis** — Énergie, sommeil, confort, clarté mentale sur les 2-4 dernières semaines.
- Cette fiche** — Avec les cases cochées et les questions sélectionnées.

Dr Rémy Honoré · Docteur en pharmacie, nutrithérapeute

Fiche extraite du guide gratuit G-U6 · myboussole.fr/guides/G-U6_bilans-normaux-fatigue/

Information à visée éducative, non substituable à un avis médical individualisé. Pour toute question spécifique à votre situation, consultez votre professionnel de santé.