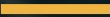


A close-up photograph of a black stethoscope with silver-colored metal components, resting on a bright green folder. The stethoscope's chest piece is prominent in the lower center, and its tubing loops across the frame. The background is a soft-focus gradient of light to dark green.

Le Spot Santé

CARNET GRATUIT



Mon carnet de suivi des analyses

Noter ses résultats au fil des années pour mieux
dialoguer avec son médecin

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Mon carnet de suivi des analyses

Noter ses résultats au fil des années pour mieux dialoguer avec son médecin

Au sommaire

- 01 Pourquoi suivre ses résultats
- 02 Comment le remplir
- 03 Fiche : numération formule sanguine
- 04 Fiche : métabolisme
- 05 Fiche : fer et inflammation
- 06 Fiche : reins, foie, thyroïde
- 07 Fiche : traitements et événements
- 08 Quand une valeur change
- 09 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 5 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Pourquoi suivre ses résultats

Une valeur isolée dit peu de choses. Une glycémie à 1,08 g/L stable depuis dix ans n'a pas la même signification qu'une glycémie passée de 0,88 à 1,08 g/L en trois ans. Le suivi dans le temps aide votre médecin à repérer une évolution, et vous aide à comprendre l'effet de vos changements d'habitudes.

Les résultats sont souvent disponibles en ligne, mais dispersés entre laboratoires et applications. Ce carnet les rassemble.

CHAPITRE 02

Comment le remplir

1. **Notez la date** du prélèvement et le **laboratoire** : les valeurs de référence peuvent changer d'un laboratoire à l'autre.
2. **Recopiez l'unité** exactement (g/L, mmol/L, µg/L...). Ne mélangez pas les unités d'une année sur l'autre.
3. **Recopiez les valeurs de référence** indiquées à côté du résultat.
4. **Notez le contexte** : à jeun ou non, infection récente, nouveau traitement, grossesse.
5. **Ne tirez pas de conclusion seul** : notez vos questions pour le médecin.

Rappel : une valeur légèrement en dehors des normes n'est pas forcément anormale. Les valeurs de référence sont statistiques et varient selon l'âge, le sexe et les techniques.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : numération formule sanguine

Date / laboratoire

Hémoglobine (valeur / unité / références)

VGM (valeur / unité / références)

Globules blancs (valeur / unité / références)

Plaquettes (valeur / unité / références)

Commentaire du médecin

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : métabolisme

Date / laboratoire / à jeun

Glycémie à jeun

Hémoglobine glyquée (si dosée)

Cholestérol total

HDL-cholestérol

LDL-cholestérol

Triglycérides

Objectif de LDL fixé par mon médecin

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : fer et inflammation

Date / laboratoire

Ferritine

Coefficient de saturation de la transferrine (si dosé)

CRP

Contexte (règles abondantes, infection, traitement par fer)

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : reins, foie, thyroïde

Date / laboratoire

Créatinine

DFG estimé

ASAT / ALAT

Gamma-GT

TSH

Autres analyses

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : traitements et événements

Traitements en cours et date de début

Compléments alimentaires

Changements d'habitudes (alimentation, activité, tabac, alcool)

Événements de santé (infection, opération, grossesse)

CHAPITRE 08

Quand une valeur change

Questions à poser à votre médecin :

- ☐ Cette évolution est-elle significative ou dans la variation habituelle ?
- ☐ Peut-elle s'expliquer par le contexte (jeûne, infection, traitement) ?
- ☐ Faut-il refaire l'analyse, et quand ?
- ☐ Faut-il d'autres examens ?
- ☐ Que puis-je faire de mon côté ?

RÉFÉRENCES

Sources

Haute Autorité de santé

<https://www.has-sante.fr/>

Assurance Maladie — diabète

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete>