BILAN HORMONAL

La check-list pour ne rien oublier (et comprendre ses résultats !)



Quand on ressent que quelque chose cloche dans son cycle et avec ses hormones, l'une des pistes de travail est réaliser un bilan hormonal, par prise de sang.
Néanmoins, il est crucial de doser les bonnes hormones, au bon moment !

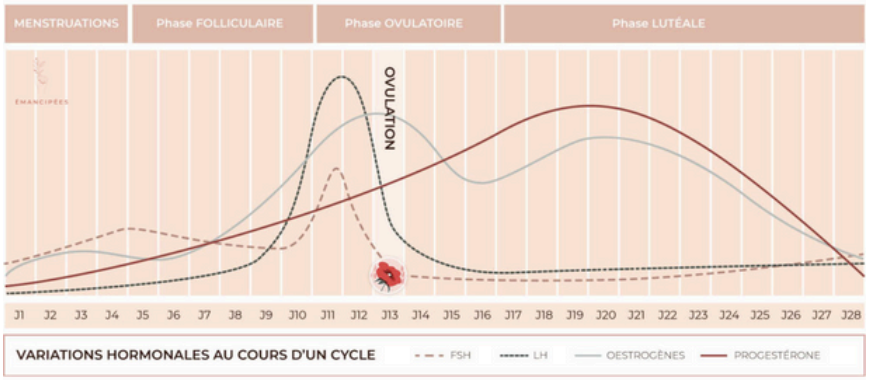
Ensuite, une fois qu'on a les résultats, on peut se sentir démunie : que veulent-ils dire ? Quelles sont les fourchettes de référence ? Dans cette check-list, on vous donne les normes de laboratoire attendues, mais également les **normes de santé optimales pour une fertilité au top** (car spoiler : non, ce n'est pas la même chose !).



HORMONES

QUELS SONT LEURS RÔLES ?

Pour bien comprendre un bilan sanguin et pourquoi doser telle hormone à tel moment du cycle, voici un récapitulatif rapide des différentes hormones liées au cycle menstruel !



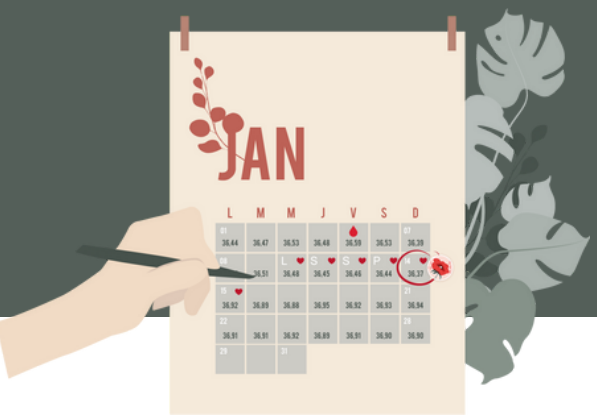
- **FSH :** produite surtout en début de cycle, elle stimule la croissance des follicules ovariens. Elle reflète la capacité des ovaires à répondre à une stimulation : plus elle est élevée à J2–J3, plus la réserve ovarienne est diminuée.
- **Oestrogènes :** produits par les follicules en maturation en phase pré-ovulatoire, avec un pic lors de l'ovulation. Ils épaississent l'endomètre, rendent la glaire cervicale propice à la survie des spermatos et influencent énergie, humeur et libido ! Mais en excès, ils déséquilibrent le cycle.
- **LH** : sécrétée tout au long du cycle à bas niveau, elle connaît un pic brutal en milieu de cycle. Ce pic déclenche l'ovulation et permet ensuite la formation du corps jaune.
- **Progestérone :** produite après l'ovulation, pendant la phase lutéale, par le corps jaune. Indispensable pour stabiliser l'endomètre et permettre l'implantation ; elle chute en fin de cycle s'il n'y a pas de grossesse.
- **Hormones androgènes (testostérone, DHEA, androstènedione)** : produites en petites quantités tout au long du cycle, principalement par les ovaires et les glandes surrénales, elles soutiennent la libido et la maturation folliculaire, mais un excès peut bloquer l'ovulation.
- **Prolactine :** sécrétée de façon pulsatile tout au long du cycle, avec une sensibilité particulière au stress. Lorsqu'elle est trop élevée, elle peut freiner la sécrétion de FSH et LH et bloquer l'ovulation.
- **AMH :** produite en continu indépendamment du moment du cycle par les follicules immatures. Elle reflète la quantité de réserve ovarienne, sans renseigner sur l'ovulation, la qualité ovocytaire, ni sur vos chances de grossesse.
- **Insuline :** sécrétée en continu, en réponse aux apports alimentaires, sans rythme cyclique strict. Une mauvaise sensibilité à l'insuline perturbe la fonction ovarienne et peut favoriser les déséquilibres hormonaux.
- **Hormones thyroïdiennes (TSH, T3 et T4)** : produites de façon stable tout au long du cycle, sans variation menstruelle majeure. Elles modulent l'ensemble de l'axe hormonal : un déséquilibre, même discret, peut perturber ovulation et fertilité.

Comment demander un bilan sanguin à son médecin ?

Vous ressentez peut-être le besoin de faire une prise de sang pour confirmer ce que vos symptômes semblent vouloir exprimer. Pour ce faire, vous pouvez en parler avec votre médecin ou sage-femme, en lui expliquant vos symptômes de manière concrète et factuelle (cycle irrégulier, acné, SPM, douleurs, etc.), en quoi ils impactent concrètement votre vie quotidienne.

Vous pouvez également lister quelques hormones que vous souhaiteriez checker, mais rappelez-vous que cette demande doit ouvrir une discussion, pour que vous puissiez établir ensemble qu'elle est la meilleure "stratégie" pour vous, en fonction de vos problématiques.

Et si vous n'arrivez pas à obtenir d'ordonnance, il est toujours possible de faire un bilan directement au laboratoire, sans remboursement en revanche.



HORMONES

ON DOSE QUOI ET QUAND ?

RÈGLES

ENTRE
J3 ET J5

FSH
LH
(AMH)
ESTRADIOL
HORMONES ANDROGÈNES
PROLACTINE

Plutôt le matin.
Inutile d'être à jeun, sauf éventuellement pour les androgènes (selon les labos)
Pour la prolactine, on doit normalement rester au repos 30 minutes avant la prise de sang.

OVULATION

FSH
LH
ESTRADIOL
si on veut observer le pic ovulatoire (plutôt en PMA)

Plutôt le matin, inutile d'être à jeun.

7 JOURS
APRÈS L'OVULATION*

ESTRADIOL
PROGESTÉRONE

*Validée avec la glaire + température

Plutôt le matin, inutile d'être à jeun.

QUAND ON VEUT
AU COURS DU CYCLE

TSH - T3 - T4
INSULINE

Plutôt le matin, inutile d'être à jeun, sauf pour l'insuline.

ÉMANCIPÉES



BILAN HORMONAL

NORMES LABO / NORMES SANTÉ

💡 POURQUOI LES FOURCHETTES DES NORMES LABO SONT DIFFÉRENTES DES NORMES SANTÉ ?

Vous avez fait un bilan sanguin dans un labo, vos résultats sont dans les fourchettes, mais vous sentez quand même qu'il y a un truc qui cloche ? Vous avez peut-être raison, car les "valeurs de référence" d'un laboratoire ne sont pas les "valeurs optimales de santé" :

- Les **normes labo** correspondent à une **moyenne statistique** de la population testée par le laboratoire. Cette population comprend des femmes et des hommes confondus, quel que soit leur âge, sans prendre en compte la phase de leur cycle ou leur contraception si ce sont des femmes, et ayant pour certains des pathologies.

C'est comme dire que les femmes d'1m60 pèsent entre 38 et 160 kg, sans dire qu'un poids santé pour cette taille est autour de 60 kg. Les normes labo servent ainsi à détecter des maladies, et n'ont pas pour vocation à évaluer votre équilibre hormonal ou votre vitalité.

👉 Par exemple, si 95 % des personnes testées ont un taux de TSH entre 0,4 et 4,5 mUI/L, le labo fixe cette plage comme "normale". Mais cela ne veut pas dire qu'un taux à 4,4 est optimal pour votre thyroïde ou votre fertilité : c'est simplement "non pathologique" !

- Les **normes santé** (plutôt utilisées par les praticiens en micronutrition, endocrinologie fonctionnelle ou fertilité naturelle) se basent sur le **fonctionnement optimal de l'organisme**, les niveaux associés à une bonne ovulation, une belle glaire, une bonne progestérone, etc., et les **études physiologiques** sur des populations en pleine santé.

👉 Ainsi, une TSH optimale selon les normes santé se situe plutôt en-dessous de 2,5 mUI/L, car au-delà, certaines études montrent déjà une baisse de la fertilité naturelle.

Il est souvent préférable de se baser sur les normes santé, car **on peut avoir des symptômes gênants bien avant de sortir des "normes labo"** : fatigue, cycles irréguliers, SPM, chute de cheveux, troubles digestifs, etc. Les analyses "normales" peuvent masquer un déséquilibre latent, mais pas encore pathologique.

Néanmoins, attention ! **On n'interprète jamais ses résultats d'analyse de manière absolue**, mais toujours à la lumière de ses symptômes et de son cycle (et idéalement avec une professionnel de santé formé à ces questions, qui connaît bien la physiologie féminine).

LES PRINCIPALES HORMONES ET LEURS NORMES LABO / NORMES SANTÉ

HORMONES	NORME LABO	NORME SANTÉ
FSH	≈ 3 à 10 UI/L	Idéalement < 8 UI/L (voire < 6 pour une bonne réserve ovarienne)
LH	≈ 2 à 12 UI/L	3 à 9 UI/L, et ratio LH/FSH ≈ 1
OESTROGÈNES	≈ 25 à 200 pg/mL (≈ 90 à 730 pmol/L)	Entre J2 et J5 : Idéalement < 80 pg/mL 7 jours après l'ovulation : 50 à 200 pg/mL
PROGESTÉRONE	≈ 2 à 25 ng/mL	7 jours après l'ovulation > 10 ng/mL = ovulation confirmée ; idéalement > 15 ng/mL pour une phase lutéale solide
TSH*	≈ 0,4 à 4,5 mUI/L	0,5 à 2 mUI/L
INSULINE	≈ 2 à 25 µUI/mL	2 à 8 µUI/mL (et HOMA-IR < 1,5)
PROLACTINE	≈ 4 à 25 ng/mL	5 à 15 ng/mL
TESTOSTÉRONE**	≈ 0,1 à 0,8 ng/mL (≈ 0,35–2,8 nmol/L)	0,5 à 2,0 pg/mL

*Doser également les hormones thyroïdiennes T3 et T4 pour un bilan thyroïdien complet
**Chiffres pour la testostérone totale, mais doser aussi, si possible, la testostérone libre.

ÉMANCIPÉES

ÉMANCIPÉES

Besoin d'être accompagnée et d'avoir une routine 100% personnalisée ?

Nos hormones sont relativement complexes et on espère que ce tableau vous sera utile pour mieux décrypter votre bilan hormonal et comprendre les pistes à creuser si vous êtes en projet bébé 🙂

Toutefois, la fertilité est un vaste sujet et ne s'arrête pas à des chiffres sur une prise de sang : l'observation de notre cycle, les symptômes que l'on ressent, nos ovaires, notre utérus, etc. sont tout aussi importants ! On sait à quel point on peut parfois se sentir perdue et avoir du mal à savoir par quoi commencer, par quel bout prendre les choses, quel axe de travail choisir et s'assurer de faire les bons choix : c'est la raison pour laquelle nous avons créé le **Fertility Club**, notre programme d'accompagnement à destination des femmes / des couples en désir d'enfant et souhaitant mettre toutes les chances de leur côté.

Il s'agit d'un programme en ligne de 10 semaines, durant lequel on revient sur **tous les paramètres qui peuvent impacter votre fertilité**, mais également sur toutes les **solutions** possibles, en ajustant votre routine en fonction de vos problématiques personnelles. Et ce, grâce à l'appui de nos experts, qui sont là pour vous accompagner et vous guider dans la bonne direction. Permanences en live avec des experts, communauté d'échange avec d'autres femmes, consultations individuelles, etc. : on vous encadre au maximum pour vous aider à mieux vivre cette période qu'on sait parfois très éprouvante.

Le Fertility Club peut tout à fait venir en **complément** d'un parcours médical et/ou PMA et s'adapte à toutes les situations : SOPK, endométriose, désir d'enfant après 40 ans, mamans solos, couples de femmes, qui viennent de démarrer les essais ou qui tentent depuis plus longtemps...On est là pour vous !

Si ceci vous parle, voici le lien de la page de présentation complète du club et de la liste d'attente pour la prochaine session. Dans tous les cas, on vous envoie toutes nos bonnes ondes !!

Découvrir le Fertility Club

