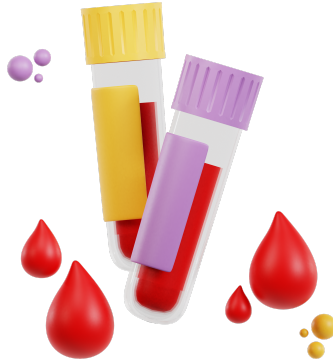


Les 5 analyses indispensables avant tout traitement de la ménopause



Bilan lipidique complet

Ce qu'il comprend : Cholestérol total, HDL, LDL, triglycérides.

Pourquoi c'est essentiel : La ménopause modifie le métabolisme des graisses. Un bilan lipidique permet d'évaluer votre risque cardiovasculaire avant d'envisager un traitement hormonal ou des compléments lipophiles.

👉 **À retenir :** le HDL est protecteur, le LDL doit être surveillé.

Profil glycémique et indice HOMA

Ce qu'il comprend : Glycémie à jeun, insuline, calcul de l'indice HOMA-IR.

Pourquoi c'est essentiel : Après 40 ans, la résistance à l'insuline augmente. Ce bilan détecte précocement un risque de diabète ou de prise de poids inexpliquée.

👉 **À retenir :** un HOMA-IR supérieur à 2 peut indiquer une résistance à l'insuline.

Homocystéine

Pourquoi la doser : Ce marqueur est souvent oublié, mais il prédit à la fois les risques cardiovasculaires, neurodégénératifs et osseux.

Une homocystéine élevée reflète un déséquilibre en vitamines B9, B12 ou B6, fréquent après 40 ans.

👉 **À retenir :** c'est une analyse clé pour la prévention du vieillissement vasculaire et cognitif.

Vitamine D (25 OH)

Pourquoi la doser : Indispensable pour les os, le moral, le système immunitaire et même la régulation hormonale.

Les taux sont presque toujours bas à la périménopause.

👉 **À retenir :** viser un taux optimal entre **40 et 60 ng/mL** pour un effet protecteur global.

CRP ultrasensible

Pourquoi la mesurer : Elle révèle une inflammation chronique de bas grade, souvent liée à la résistance à l'insuline, au stress oxydatif et à la chute hormonale.

👉 **À retenir :** une CRP supérieure à **1 mg/L** mérite une exploration du mode de vie et du métabolisme.

💡 Analyses “bonus” recommandées

- 👉 Fonction rénale (créatinine, DFG)
- 👉 Fonction hépatique (ASAT, ALAT)
- 👉 Bilan thyroïdien (TSH, T4 libre)
- 👉 Ferritine (surtout en cas de fatigue ou de règles encore présentes)
- 👉 Ostéodensitométrie (à partir de 45–50 ans)

🧠 À savoir

Ces analyses permettent d'adapter précisément toute prise en charge : hormonale, micronutritionnelle ou métabolique.

Elles offrent une vision complète du terrain avant d'agir et surtout, elles évitent les erreurs fréquentes de sous-dosage ou de mauvaise indication.

@dr_sacchetti