

J'optimise ma santé !

Bilan biologique de prévention



i

Notre laboratoire place **la santé, la prévention et l'accompagnement des patients** au cœur de ses priorités.

Ce bilan biologique de prévention vous est proposé pour **optimiser votre santé et agir de manière préventive**.



1

Analyses biologiques ciblées, pour une meilleure prévention des pathologies chroniques.

2

Bilan biologique réalisable avec ou **sans ordonnance**.

3

Compte rendu explicatif et possible interprétation **personnalisée** pour une meilleure compréhension de vos résultats.

4

Orientation vers les professionnels de santé adaptés pour **une prise en charge personnalisée**.



En complément d'une prise en charge médicale et fonctionnelle.

NOUS CONTACTER



Laboratoire ATOUTBIO



03 83 37 70 70



labo@atoutbio.eu



<https://atoutbio.eu/contact/>



J'optimise ma santé !

Bilan biologique de prévention



? Quelles analyses constituent le bilan biologique de prévention ?



Numération formule sanguine



Santé du sang, anémie, immunité...

Ferritine



Stock de fer

Créatinine



Fonction rénale

Glycémie



Métabolisme du sucre et diabète

Indice HOMA



Insulinorésistance (prédiabète)

CRP us



Inflammation de bas grade

Vitamine D



Santé osseuse, immunité et prévention...

Vitamines B9 B12



Santé neurologique, méthylation...

TSH



Santé thyroïdienne

TGO TGP GGT PAL Score FIB -4



Santé hépatique

Cholestérol total, LDL HDL



Bilan lipidique et risque cardiovasculaire

Triglycérides



Risque de "foie gras" (stéatose hépatique)

Electrophorèse des protéines



Inflammation, état nutritionnel...

RAC (urines)



Santé rénale

Albuminurie/créatinurie

i

Selon les résultats et la clinique, **des analyses complémentaires et/ou spécialisées en biologie fonctionnelle** peuvent être préconisées.

En complément d'une prise en charge médicale et fonctionnelle.

NOUS CONTACTER



Laboratoire ATOUTBIO



03 83 37 70 70



labo@atoutbio.eu



https://atoutbio.eu/contact/



Comment optimiser ma santé?



Alimentation méditerranéenne:

Huile d'olive, noix, amandes,
légumes, fruits, poissons,
lentilles, épices..



Evitez les **aliments industriels**

Riches en mauvaises graisses, en sucres
cachés, en additifs...

Biscuits, chips, sodas, pizza, sucreries...

Lisez les **étiquettes**!

Consommez des aliments **bruts**, des
végétaux variés et colorés.
Cuisinez!



Faites **une activité physique** régulièrement.

Marche rapide, vélo, natation, course à pied, renforcement musculaire...
>10 000 pas/jour



Dormez suffisamment
idéalement 8h/nuit

Gérez votre **stress**

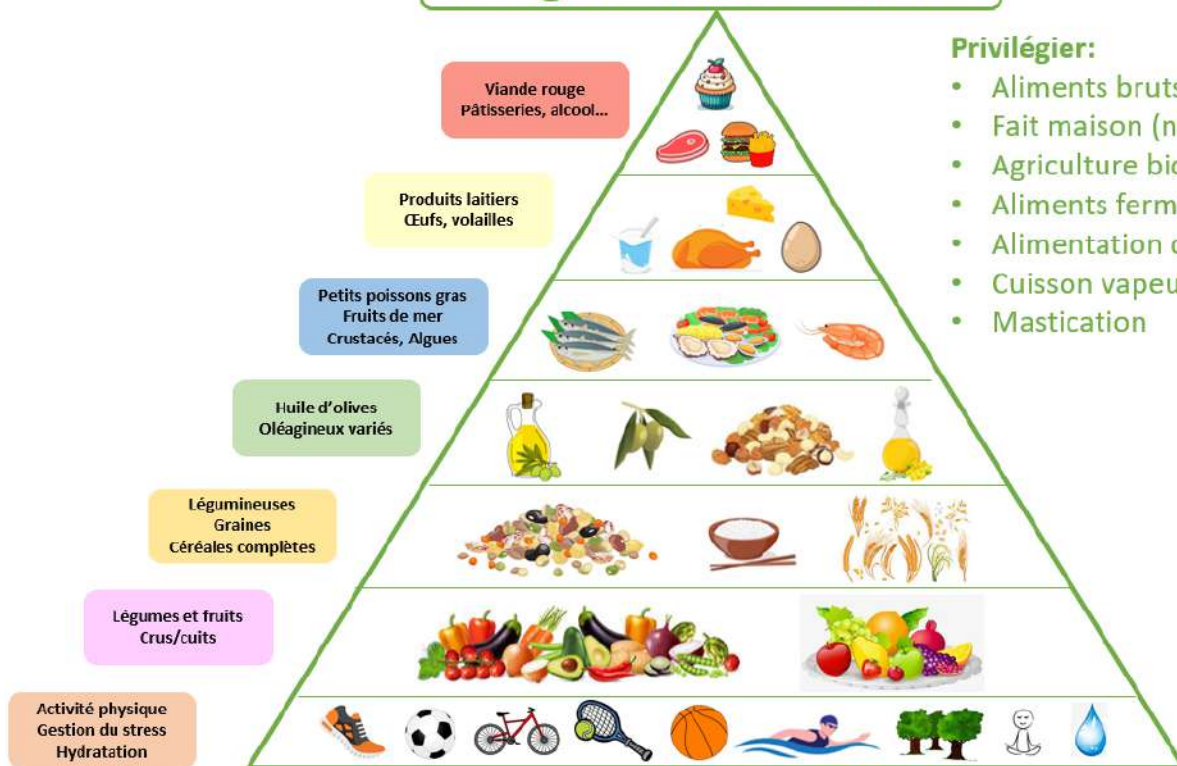
Yoga, cohérence cardiaque,
méditation, sophrologie...



Le régime méditerranéen

Privilégier:

- Aliments bruts (non transformés)
- Fait maison (non industriel)
- Agriculture biologique
- Aliments fermentés
- Alimentation colorée, variée +++
- Cuisson vapeur douce
- Mastication



bioavenir
PAR ATOUTBIO

MACRONUTRIMENTS

Protéines



Animales/Végétales 1/1

Acides aminés essentiels

Volaille, œufs, poisson, crustacés, produits laitiers, légumineuses, soja, graines...

Lipides



« Bon gras »

Omégas 9 et 3

Huile d'olive, avocat, oléagineux (noix, amandes...), huile de colza/cameline, sardines, maquereaux...

Glucides



« Bon sucre/carburant »

Plutôt à IG bas

Riz/pâte semi ou complet al dente, pain complet au levain, sarrasin, légumineuses, fruits et légumes bruts, de saison et variés, produits laitiers...

bioavenir
PAR ATOUTBIO



D'après Anthony Fardet

Vrai Végétal Varié

Produits bruts
Limiter les produits industriels
ultra transformés

Diversifier +++ et manger de
saison, local au maximum

Environ 85% végétaux
15% produits animaux

MICRONUTRIMENTS

Minéraux



Calcium, phosphore, magnésium, potassium, sodium...

Vitamines

Vitamines liposolubles A E D K

Vitamines hydrosolubles: Groupe B: B1 B6 B9 B12..., C

Oligo éléments

Zinc, fer, sélénium, iode, manganèse...

Antioxydants

Polyphénols, caroténoïdes, lycopène, lutéine, vitamines C et E...

©Laboratoire Bioavenir 2024

NOUS CONTACTER

