

# LE PETIT JOURNAL N°2

Bio67.fr

## SOMMAIRE

Notre site internet  
Le DMP (Dossier Médical Personnel)  
Le dépistage des IST  
La surveillance du Cholestérol  
Les résultats de l'enquête de satisfaction 2014  
Comment ouvrir vos résultats par Mail

## NOTRE SITE INTERNET



[www.bio67.fr](http://www.bio67.fr)

N'hésitez pas à le consulter. Vous pourrez

- Trouver des informations pratiques sur :
  - Nos différents sites : plans d'accès, horaires d'ouverture...
  - Comment préparer votre RDV au laboratoire
- Obtenir des réponses aux questions les plus fréquentes
- Consulter vos résultats d'analyses
- Payer vos analyses en ligne
- Répondre en ligne à notre enquête de satisfaction

**MAINTENANT DISPONIBLE  
DANS NOS LABORATOIRES**

## LE DMP : LE DOSSIER MEDICAL PERSONNEL

Le DMP est un  **carnet de santé entièrement sécurisé sur internet, gratuit**, rapide d'accès et facile à utiliser par vous et vos soignants. Il peut être particulièrement utile en cas d'urgence. Il vous suivra tout au long de votre vie.

Le DMP permet aux différents professionnels de santé (médecins, biologistes...) qui vous soignent, de partager des informations précieuses pour **assurer votre suivi médical de manière optimal**.

Plus besoin de transporter des pochettes lourdes, remplies de papiers, ordonnances, radios... Plus besoin non plus de vous souvenir de tous les examens prescrits, des noms des médicaments.

Le DMP permet également d'éviter les examens ou prescriptions inutiles ou les interactions entre médicaments inutiles.

### Le DMP vous simplifie la vie

Pour plus d'informations, une brochure d'informations est disponible en salle d'attente.

Si vous souhaitez ouvrir votre Dossier Médical Personnel, n'hésitez pas à vous adresser à nos secrétaires.



## LE DEPISTAGE DES IST ET DE L'HEPATITE C (INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES)

### Comment les IST sont-elles recherchées au laboratoire ?

Certaines IST sont dépistées par une prise de sang, on réalise une recherche d'anticorps qui s'appelle une sérologie. C'est le cas pour le sida, la syphilis, les hépatites B et C.

Pour les *Chlamydiae*, le gonocoque et les mycoplasmes urogénitaux, on fait une recherche directe des bactéries par prélèvement génital (prélèvement vaginal ou urétral) ou dans le premier jet d'urines. Les sérologies de chlamydiae ne sont pas très efficaces. Pour le gonocoque et les mycoplasmes, les sérologies ne sont pas recommandées (non remboursées par la sécurité sociale).

Concernant l'herpès, le dépistage est difficile en dehors des poussées. On réalise des sérologies et un prélèvement sur la vésicule en période de poussée.

Tous ces examens peuvent se faire en une seule fois au laboratoire.

### Quel est le délai à respecter entre une prise de risque (relation sexuelle non protégée) et le dépistage au laboratoire ?

Lors d'une contamination par une IST, les anticorps n'apparaissent pas immédiatement.

#### -Pour le VIH

Le résultat négatif d'un test de dépistage du VIH est totalement fiable si ce test est effectué au moins 6 semaines après le risque de contamination.

Dans le cas de prises de risques multiples le délai de 6 semaines doit être calculé à partir du dernier risque encouru.

Dans certaines situations le médecin qui prescrit le test peut proposer des analyses sanguines avant le délai de 6 semaines (Antigène P24, charge virale par PCR). Ces analyses, effectuées avec un délai minimum de 2 à 3 semaines, peuvent fournir une indication intéressante (source Rémic 2015), mais c'est seulement le délai de 6 semaines qui apporte un résultat totalement fiable.

*Attention : Les performances de l'autotest HIV vendu en pharmacie à partir du 15 septembre 2015 ne sont pas équivalentes à celles d'une sérologie réalisée au laboratoire. Par exemple, pour avoir une fiabilité maximum de l'autotest HIV vendu en pharmacie il faudra attendre trois mois au minimum après le risque de contamination (source société AAZ).*

#### - Pour les hépatites B et C :

On peut réaliser une 1ère sérologie en même temps que la sérologie HIV mais un contrôle sera nécessaire au bout de 3 mois (source HAS).

#### -Pour la syphilis

La sérologie se positive au bout d'un mois minimum (10 jours après l'apparition d'un chancre). Il est également possible de rechercher le germe par PCR directement sur le chancre.



VIH, chlamydia, syphilis...  
la meilleure défense,  
c'est le préservatif

Plus d'informations au 0800 840 800\*  
ou sur [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org)

\* Gratuit depuis un poste fixe.



## LA SURVEILLANCE DU CHOLESTEROL

Les lipides (ou graisses) sont apportés par l'alimentation et fournissent de l'énergie à l'organisme. S'ils sont en excès dans notre organisme, ils augmentent le risque de développer une maladie du cœur et des vaisseaux (maladie cardiovasculaire).

Le bilan lipidique permet de surveiller les taux des lipides dans le sang, en particulier le cholestérol (qui comprend le LDL-cholestérol et le HDL-cholestérol) et les triglycérides.

Des taux trop élevés de LDL-cholestérol (ou "mauvais cholestérol") et de triglycérides, ainsi qu'un taux trop bas de HDL-cholestérol (ou "bon cholestérol") sont appelés des anomalies lipidiques et considérés comme des facteurs de risque cardiovasculaire.

Les taux de cholestérol et de triglycérides varient en fonction de l'âge et du sexe. Il est possible d'avoir de petites variations dans les dosages, d'un laboratoire à un autre. Faire ses dosages dans le même laboratoire est préférable pour pouvoir comparer les résultats.

Une augmentation des taux de lipides dans le sang ne provoque pas de symptômes. Elle peut donc passer inaperçue. C'est pour cette raison qu'un bilan lipidique est régulièrement prescrit par votre médecin. Même si sa répétition vous paraît contraignante, il vous permet de vérifier l'absence d'anomalie, ou dans le cas contraire, de définir avec votre médecin les moyens d'améliorer ces résultats pour prévenir les complications.

Si votre bilan lipidique révèle une anomalie, votre médecin vous conseillera sur les moyens d'agir au quotidien. Par exemple, une activité physique régulière, adaptée à vos possibilités et à vos préférences, et une alimentation équilibrée choisie selon vos goûts, peuvent contribuer à réduire vos taux de lipides. Il est parfois nécessaire de recourir en plus à un traitement médicamenteux.

La consommation quotidienne de lipides ne doit pas dépasser 30 à 35 % de la ration calorique totale. En effet, qualitativement, les acides gras saturés contribuent de façon importante à l'augmentation du "mauvais cholestérol". On les retrouve principalement dans : le beurre, la crème fraîche, le saindoux, les fromages, les charcuteries grasses, les viandes grasses, les pâtisseries, certains plats cuisinés du commerce.

Par ailleurs, il existe des aliments qui ne sont pas "gras" mais riches en cholestérol dont la consommation doit être limitée: les œufs (surtout le jaune), les abats, les huîtres...

### PRIVILÉGIER

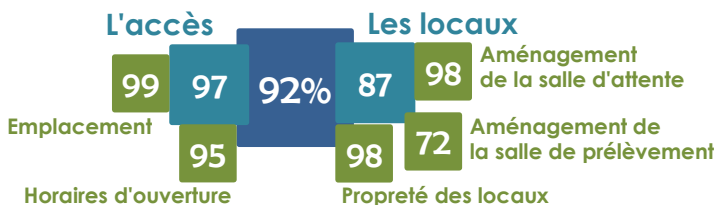
Fruits et légumes  
Lait et produits laitiers  
à base de lait ½écrémé ou écrémé  
Poissons  
Pain et céréales de préférence complets  
Eaux  
Activité physique

### DIMINUER

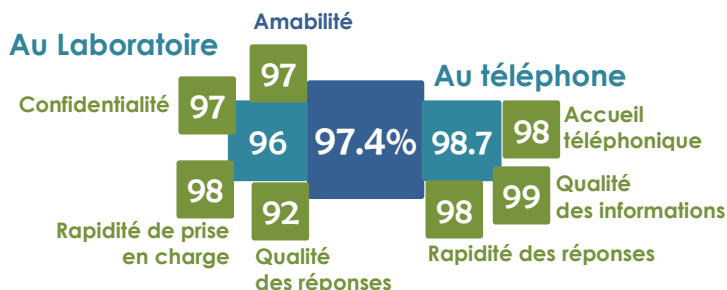
Graisses de cuisson (surtout le beurre)  
Charcuteries  
Viandes grasses (mouton, agneau, porc...)  
Fromages, crème, beurre et lait entier  
Gâteaux sucrés, salés et pâtisseries  
Sucre et produits sucrés  
Alcool

## ENQUETES DE SATISFACTION 2014

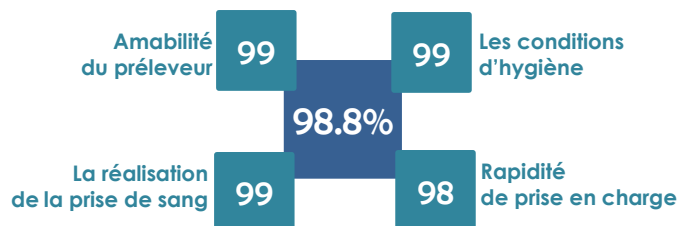
### LE LABORATOIRE



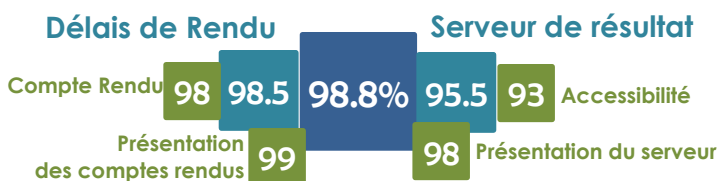
### L'ACCUEIL



### LA PRISE DE SANG



### LES RESULTATS



97% des patients ayant répondu à notre enquête recommandent notre Laboratoire à l'un de ses proches

**MERCI POUR VOTRE CONFIANCE !**

Vous aussi, n'hésitez pas à donner votre avis, en remplissant notre formulaire ou sur le site internet [www.bio67.fr](http://www.bio67.fr)

### COMMENT OUVRIR VOS RESULTATS PAR MAIL ?

Pour recevoir vos résultats par mail, communiquez votre adresse mail à nos secrétaires ; elles vous donneront votre mot de passe personnel, fixe, composé de 7 chiffres (attention ce n'est pas le même que celui donné pour chercher vos résultats au Laboratoire).

Lorsque l'ensemble de vos résultats seront disponibles, vous recevrez automatiquement un mail avec 2 pièces jointes contenant les mêmes informations :

- Un fichier PDF que vous pourrez directement et facilement ouvrir avec votre mot de passe ;
- Un fichier ZIP qui vous sera utile uniquement si vous souhaitez enregistrer votre compte-rendu de résultats sur votre ordinateur sans devoir saisir à chaque fois votre mot de passe (les explications complètes pour ouvrir ce fichier vous sont fournies au bas du mail reçu).

