

IKARE

LE PROTOCOLE

Bien plus qu'un simple check-up santé à Lyon.

Le protocole Ikare — sommaire

Biologie..... 3

Examens et technologies connectées 5

Analyse salivaire 6

Biologie

CARDIOVASCULAIRE

Cholestérol total
Cholestérol HDL
Cholestérol LDL (calculé)
Cholestérol non-HDL
Apolipoprotéine A1
Apolipoprotéine B
Lipoprotéine (a)
Triglycérides
Ratio triglycérides / HDL (calculé)
Indice athérogénique (calculé)
NT-proBNP
CRP ultra-sensible

MÉTABOLIQUE

Glycémie à jeun
HbA1c (hémoglobine glyquée)
Insulinémie
Index HOMA (calculé)

HÉPATIQUE

ASAT (= TGO = GOT)
ALAT (= TGP = GPT)
Gamma-GT (= GGT)
Phosphatase alcaline
Bilirubine totale
Bilirubine directe
Bilirubine indirecte
Score FIB-4 (calculé)
Ratio AST/ALT (calculé)

RÉNAL

Créatinine
DFG / GFR (CKD-EPI, calculé)
Cystatine C
Acide urique

THYROÏDE

TSH

HORMONAL — HOMME

Testostérone totale
Testostérone libre
SHBG

HORMONAL — FEMME

FSH
LH
Œstradiol
Progestérone
Prolactine
SHBG

STATUT NUTRITIONNEL

Vitamine D
Vitamine B12
Vitamine B9 (folates)
Homocystéine
Ferritine
Fer sérique
Transferrine
Coefficient de saturation de la transferrine
Magnésium
Zinc
Sélénium
Oméga-3 Index
Protéines totales

HÉMATOLOGIE

Hémoglobine
Hématocrite
VGM (volume globulaire moyen)
Leucocytes
Lymphocytes
Neutrophiles
Monocytes
Éosinophiles
Basophiles
Plaquettes

ONCOLOGIE — HOMME

PSA (antigène spécifique de la prostate)
PSA libre
Rapport PSA libre / PSA totale (calculé)

ÂGE BIOLOGIQUE

Phéno-âge (calculé)

Examens et technologies connectées

COMPOSITION CORPORELLE

Une mesure par bio-impédance de la composition corporelle : poids, IMC, masse grasse, masse musculaire, masse osseuse, eau corporelle et estimation de la graisse viscérale. Le dispositif estime également un âge vasculaire à partir de la rigidité artérielle. Remis au Membre lors de l'onboarding, il permet un suivi dans la durée sans déplacement en centre d'imagerie.

TENSION ET ACTIVITÉ CARDIAQUE

Une mesure de la pression artérielle aux deux bras, complétée par un ECG mono-piste et une estimation de la vitesse d'onde de pouls. Elle contribue à repérer une hypertension ou une rigidité artérielle à confirmer avec le médecin référent.

FORCE DE PRÉHENSION

Une mesure de la force de préhension de la main au dynamomètre. Simple et reproductible, elle contribue à évaluer la force musculaire globale et la fragilité fonctionnelle liée à l'âge.

VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRV)

Mesurée en continu via le bracelet ou l'anneau connecté du Membre, la VFC donne un indicateur indirect de l'équilibre du système nerveux autonome et de la capacité de récupération, influencé par le sommeil, le stress et l'activité physique.

ACUITÉ VISUELLE

Une mesure de la netteté de la vision de loin et de près, pour chaque œil, afin de repérer un trouble de la réfraction ou de vérifier l'efficacité d'une correction existante.

TEST AUDITIF TONAL (APPLICATION MIMI)

Un audiogramme tonal réalisé au casque, qui mesure le seuil d'audition de chaque oreille sur les fréquences utiles à la compréhension de la parole, et peut repérer une perte auditive avant qu'elle ne soit pleinement ressentie.

ÉVALUATION NEUROCOGNITIVE (BRAINCHECK)

Une évaluation tablette de la mémoire, de l'attention, de la vitesse de traitement et des fonctions exécutives. Elle constitue une référence individuelle utile pour objectiver une évolution dans le temps, à interpréter avec le contexte clinique.

ANALYSE URINAIRE

Un signal rénal précoce que la biologie sanguine seule ne détecte pas encore.

MICROBIOTE INTESTINAL

Le terrain digestif, souvent la première cause silencieuse d'inflammation chronique.

Analyse salivaire

CORTISOL MATINAL (T0 ET T30) ET RÉPONSE CORTISOLIQUE AU RÉVEIL (CAR)

Deux prélèvements salivaires dans les 30 minutes suivant le réveil, qui mesurent la dynamique du cortisol au réveil, le reflet le plus fiable de la charge de stress chronique, plus informatif qu'un dosage sanguin ponctuel.

DHEA

Un dosage salivaire de la DHEA, précurseur hormonal dont la production décline avec l'âge, à mettre en perspective avec le bilan hormonal sanguin et le ressenti du Membre (énergie, récupération, libido).