



CHAPITRE XXIV · MÉTHODE OREXIS

Observer ses biomarqueurs

Sébastien Jambou

Renouez avec la vitalité ! · Tome 2

OUVERTURE

Une feuille de résultats arrive. Quelques valeurs sont en gras. Avant même de les comprendre, le regard s'y arrête : faut-il s'inquiéter ? Un chiffre peut éclairer une situation ; pour lui donner son sens, il faut retrouver la vie dont il est issu.

Il n'y a pas de contradiction entre l'écoute sensible du vivant et l'usage éclairé des outils d'analyse. La méthode OREXIS avance, funambule, sur un fil tendu entre l'intuition corporelle et la précision des données. Là où le sang parle, elle écoute. Là où une analyse éclaire, elle s'y intéresse. Ce que nous dénonçons, ce n'est pas la science, mais la dissociation qu'un usage réducteur installe entre le chiffre et la vie. Le bon sens ne s'oppose pas à la clarté. Il la précède. Il l'oriente.

Le sang est un messenger. Il garde, à sa manière, la mémoire de l'alimentation, du rythme, de l'exposition lumineuse, du repos, des surcharges, des manques et des excès. Ce n'est pas un tribunal, c'est un miroir, nécessairement partiel. Et s'il parle parfois avant les symptômes, c'est pour nous inviter à comprendre notre trajectoire avant le basculement. Un résultat inhabituel est un signal à interpréter dans son contexte. Une main tendue. Un rappel à l'attention biologique.

*Ce n'est pas un tribunal,
c'est un miroir.*

CE QUE DISENT LES VALEURS

Nous n'avons pas besoin de tout mesurer, tout le temps. Mais nous avons tout intérêt à connaître, lorsque cela est pertinent, les valeurs qui éclairent notre vitalité. La protéine C-réactive ultrasensible peut renseigner sur une inflammation de bas grade, sans en identifier la cause. L'insuline à jeun, lue avec la glycémie, aide à explorer la régulation du glucose ; elle ne résume pas la souplesse du métabolisme. L'ApoB renseigne sur le nombre de particules lipoprotéiques athérogènes et peut préciser l'évaluation du risque cardiovasculaire au-delà du cholestérol total.^[1-3]

Les enzymes ALT et AST parlent notamment pour le foie, ce grand alchimiste méconnu, sans résumer son fonctionnement. Le cortisol du matin doit être lu selon l'heure du prélèvement et le contexte clinique ; il ne dit pas, à lui seul, si votre système nerveux est réactif ou exténué. Et la vitamine D, ce mot fourre-tout qu'il faut toujours contextualiser : son statut s'évalue par la 25-hydroxyvitamine D, qui reflète les apports et la production cutanée, sans mesurer directement l'humeur ou l'immunité.^[4-6]

REPÈRE · SIX MARQUEURS EN CONTEXTE

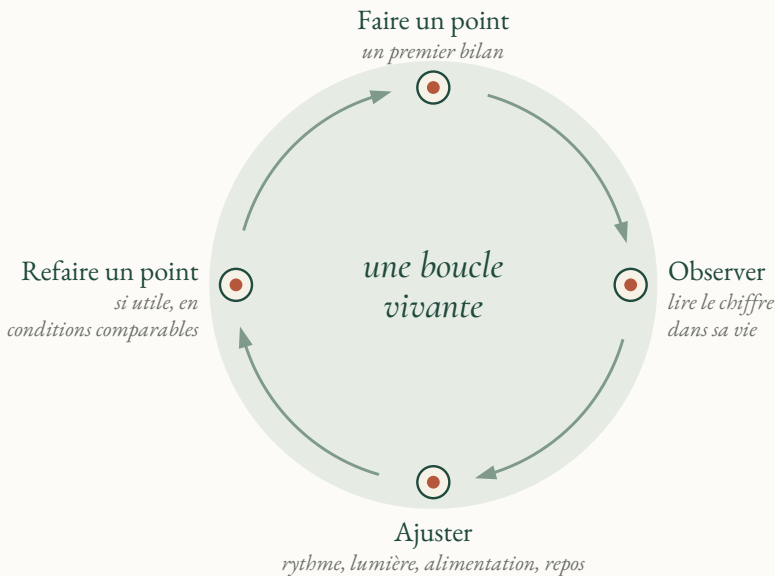
MARQUEUR	CE QU'IL ÉCLAIRE	SA NUANCE
CRP ultrasensible ^[1]	Une inflammation de bas grade.	N'en identifie pas la cause.
Insuline à jeun ^[2]	Avec la glycémie, la régulation du glucose.	Ne résume pas la souplesse du métabolisme.
ApoB ^[3]	Le nombre de particules lipoprotéiques athérogènes.	Précise le risque cardiovasculaire au-delà du cholestérol total.
ALT · AST ^[4]	Notamment le foie.	Sans résumer son fonctionnement.
Cortisol du matin ^[5]	À lire selon l'heure du prélèvement et le contexte clinique.	Ne dit pas, à lui seul, si le système nerveux est réactif ou exténué.

MARQUEUR	CE QU'IL ÉCLAIRE	SA NUANCE
25-hydroxy-vitamine D ^[6]	Le statut en vitamine D : apports et production cutanée.	Ne mesure pas directement l'humeur ou l'immunité.

Un chiffre éclaire ; il ne résume pas. Chaque valeur se lit avec la vie dont elle est issue, et avec l'interprétation médicale.

UNE BOUCLE DE RÉTROACTION

Il ne s'agit pas d'entrer dans une obsession, mais de créer une boucle de rétroaction vivante. Faire un premier point. Observer. Ajuster son rythme, sa lumière, son alimentation, son repos. Puis, lorsque cela est utile, refaire un point dans des conditions comparables. Elle est pédagogique et s'articule avec l'interprétation médicale des résultats. Elle restaure un dialogue. Une relation claire entre le corps et l'action. Une possibilité de ne plus subir, mais d'apprendre.



Ce que l'on appelle fatigue est parfois une anémie. Ce que l'on croit nerveux peut être hormonal. Ce que l'on attribue à un coup de blues mérite

parfois d'explorer une carence. Le sang apporte des indices ; il ne livre pas toujours une explication. Mais il ne condamne pas non plus. Il nous appelle à plus d'attention, plus de justesse, plus de respect du vivant. Comme s'il nous disait :

*« Je porte les traces de ce que tu m'as donné.
Que veux-tu faire maintenant ? »*

Car il y a une noblesse dans le sang. Un héritage. Une mémoire. Mais aussi une possibilité constante de renouveau. Le sang se régénère : ses cellules se renouvellent. Certains marqueurs évoluent avec les habitudes, d'autres avec une maladie ou un traitement. Le bon tempo, la bonne lumière, le bon silence participent à nos conditions de vie ; ils ne suffisent pas à expliquer chaque résultat. Le proverbe dit : « Bon sang ne saurait mentir ». Et s'il nous invitait aussi à l'écouter sans le contrôler, à l'accompagner sans le figer ?



L'ESSENTIEL

À retenir

- 01 Les biomarqueurs ne sont pas des juges, mais des signaux utiles à votre souveraineté.
- 02 Une approche OREXIS place chaque donnée dans le contexte global du vivant.
- 03 Le sang peut révéler une anomalie avant les symptômes : il faut l'écouter sans obsession.
- 04 Faire un bilan, ajuster, puis réévaluer si nécessaire : la boucle simple d'une santé incarnée.
- 05 Ce que vous mesurez doit s'interpréter. Ce que vous ressentez doit se comprendre.

REPÈRES POUR APPROFONDIR

- 01 MedlinePlus — C-Reactive Protein (CRP) Test
- 02 MedlinePlus — Insulin in Blood
- 03 National Lipid Association — Expert Clinical Consensus on ApoB (2024)
- 04 MedlinePlus — ALT Blood Test
- 05 MedlinePlus — Cortisol Test
- 06 NIH Office of Dietary Supplements — Vitamin D, Health Professional Fact Sheet