



DEEPCARE

KIT À DOMICILE

DUTCH Complete

Un panel hormonal sur urines séchées (24 h).
Hormones sexuelles, voie complète du
métabolisme des œstrogènes, courbe diurne
du cortisol, DHEA, mélatonine et un marqueur
de stress oxydatif, dans une seule collecte.

PRIX

DÉLAI

ÉCHANTILLON

CHF 399

21 jours

Urine séchée

35 hormones, métabolites et acides organiques.

Une prise de sang hormonale standard est une photo. Un instant d'un seul jour. DUTCH Complete utilise quatre prélèvements urinaires séchés répartis sur une période de 24 heures pour capturer à la fois les niveaux hormonaux absolus et la manière dont le corps les métabolise, y compris la courbe diurne du cortisol qu'aucune prise de sang ne peut lire.

Hormones sexuelles et métabolites

Testostérone, estradiol et estrone, métabolisme complet des œstrogènes avec ratios 2-OH / 4-OH / 16-OH, métabolites de la progestérone.

Schéma surrénalien et cortisol

Cortisol et cortisone libres sur quatre points horaires, métabolites totaux du cortisol, réponse au réveil, DHEA-S.

Sommeil et stress oxydatif

6-OH-mélatonine (le métabolite urinaire de la mélatonine) et 8-OHdG (marqueur d'oxydation de l'ADN qui signale une charge oxydative chronique).

Pourquoi sur urines séchées

Le schéma diurne se lit sur quatre moments de la journée. Une prise de sang en capture un seul. Le schéma est souvent le signal clinique. Cortisol matinal aplati, réponse au réveil émoussée, pic tardif en soirée.

Chaque hormone, chaque métabolite.

DUTCH Complete rapporte le panel complet de 35 marqueurs ci-dessous, œstrogènes, leurs métabolites et ratios, puis androgènes et leur voie, les courbes diurnes de cortisol et de cortisone, les métabolites du cortisol, et l'extension des acides organiques. Le rapport complet inclut aussi un schéma visuel de la courbe de cortisol, que nous parcourons ensemble au bilan personnalisé. Ci-dessous, un cas représentatif. Pas une vraie patiente. D'un profil pérимénopausique avec surcharge de stress chronique.

■ Dans la plage
 ■ Proche du seuil
 ■ Hors plage




Œstrogènes et métabolites (ng/mg Cr)

Estrone (E1)	10,5	12 – 26	
Estradiol (E2)	1,8	1,8 – 4,5	
Estriol (E3)	6,2	5 – 18	
Œstrogène total (ΣE)	18,5	35 – 70	
2-OH-E1 (2-OH)	3,1	5,1 – 13,1	
4-OH-E1 (4-OH)	2,4	0 – 1,8	
16-OH-E1 (16-OH)	1,4	0,7 – 2,6	
2-Methoxy-E1 (2-MeO)	3,8	2,5 – 6,5	
2-OH-E2 (2-OH E2)	1,2	0 – 3,1	
4-OH-E2 (4-OH E2)	0,21	0 – 0,52	



À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT (continued)

■ Dans la plage
 ■ Proche du seuil
 ■ Hors plage

Ratios du métabolisme des œstrogènes

Balance 2-OH / 16-OH-E1 (2:16)	2,21	2,69 – 11,83	
Balance 2-OH / 4-OH-E1 (2:4)	1,29	5,4 – 12,62	
Balance 2-Methoxy / 2-OH (Me:2)	1,22	0,39 – 0,67	

Métabolites de la progestérone (ng/mg Cr)

β -Pregnanediol (β -Pd)	560	600 – 2000	
α -Pregnanediol (α -Pd)	180	200 – 740	

À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT (continued)

■ Dans la plage ■ Proche du seuil ■ Hors plage

Androgènes et métabolites (ng/mg Cr)

DHEA-S (DHEA-S)	220	20 – 750	
Androstérone (Andr)	850	200 – 1650	
Étiocholanolone (Etio)	520	200 – 1000	
Testostérone (T)	3,4	2,3 – 14	
Épi-testostérone (Epi-T)	2,8	2,3 – 14	
5α-DHT (DHT)	2,1	0 – 6,6	
5α-Androstanediol (5α-A)	8,4	6 – 30	
5β-Androstanediol (5β-A)	22	12 – 75	

À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT (continued)

■ Dans la plage ■ Proche du seuil ■ Hors plage

Cortisol libre diurne (ng/mg Cr)

Milieu de sommeil (U0) (U0)	12	0 – 16	
Réveil (U1) (U1)	32	20 – 95	
+2 heures (U2) (U2)	55	30 – 130	
Dîner (U3) (U3)	12	7 – 30	
Coucher (U4) (U4)	8	0 – 14	
Cortisol libre 24 h (ΣF)	119	65 – 200	

Cortisone libre diurne (ng/mg Cr)

Milieu de sommeil (U0) (U0)	42	0 – 59	
Réveil (U1) (U1)	85	68 – 190	
+2 heures (U2) (U2)	125	90 – 230	
Dîner (U3) (U3)	55	32 – 110	
Coucher (U4) (U4)	38	0 – 55	
Cortisone libre 24 h (ΣE)	345	220 – 450	

À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT (continued)

■ Dans la plage
 ■ Proche du seuil
 ■ Hors plage

Métabolites du cortisol et clairance (ng/mg Cr)

α -Tétrahydrocortisol (α -THF)	180	75 – 370	
β -Tétrahydrocortisol (β -THF)	1650	1050 – 2500	
β -Tétrahydrocortisone (β -THE)	2400	1550 – 3800	
Cortisol métabolisé ($\Sigma F+E$)	4230	2750 – 6500	
Taux de clairance (CCR)	8,2	6 – 12,5	





Acides organiques: nutritionnels

Méthylmalonate (B12) (MMA)	1,4 $\mu\text{g}/\text{mg}$	0 – 2,5 $\mu\text{g}/\text{mg}$	
Xanthurénate (B6) (Xan)	0,45	0,12 – 1,2	
Kynurénate (B6) (Kyn)	1,8	0,8 – 4,5	
β -Hydroxyisovalérate (biotine) (βHIV)	5,2	0 – 12,5	
Pyroglutamate (glutathion) (Pyr)	42	28 – 58	



À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT (continued)

■ Dans la plage
 ■ Proche du seuil
 ■ Hors plage

Acides organiques: neuro et oxydatifs

Homovanillate (dopamine) (HVA)	5,2 ng/mg	3 – 11 ng/mg	
Vanillylmandelate (norépi/épi) (VMA)	3,4 ng/mg	2,2 – 5,5 ng/mg	
Quinolate (neuroinflammation) (Quin)	4,5 ng/mg	0 – 9,6 ng/mg	
Indican (dysbiose intestinale) (Ind)	65 ng/mg	0 – 100 ng/mg	

Sommeil et stress oxydatif (ng/mg Cr)

6-OH-mélatonine-sulfate (réveil) (Mel)	21	10 – 85	
8-Hydroxy-2- désoxyguanosine (8- OHdG)	5,8	0 – 5,2	

Cinq repères utiles.

Les rapports DUTCH paraissent plus denses qu'un bilan hormonal sérique parce qu'ils montrent le métabolisme, pas seulement les niveaux. Voici les cinq repères d'orientation.

- 1 Le métabolisme avant les niveaux.** Un **estradiol** normal avec un **ratio 2-OH / 16-OH** déséquilibré raconte une histoire différente du niveau seul. DUTCH montre les deux.
- 2 La voie 2 / 4 / 16 des œstrogènes.** La **2-OH** est la voie de détoxification "protectrice", la **4-OH** peut être plus réactive, la **16-OH** plus proliférative. Le ratio entre les trois est souvent plus parlant cliniquement que l'estradiol absolu.
- 3 Cortisol libre contre métabolisé.** Le **cortisol libre** est celui qui atteint les tissus. Le **cortisol métabolisé total** reflète ce que le corps a éliminé. Un libre bas avec un métabolisé normal suggère une élimination rapide, pas une insuffisance surrénale.
- 4 La courbe de cortisol (sur le rapport complet).** Une **montée matinale aplatie** ou un **pic tardif en soirée** compte souvent plus que les valeurs absolues. Le schéma de la courbe sur le rapport complet est le résultat phare que nous discutons au bilan.
- 5 La DHEA-S comme marqueur de réserve.** La **DHEA-S** reflète la réserve surrénale. Une DHEA-S basse persistante dans un contexte de cortisol bas évoque un véritable épuisement de l'axe HHS, pas seulement un stress aigu.

Avec un accompagnement, en une heure.

Chaque kit DUTCH inclut un bilan personnalisé de 60 minutes en visio avec Dimitris Messinis, PhD. Il parcourt le panel avec vous, considère ce que les schémas signifient dans le contexte de vos symptômes, et discute si des séances de neurofeedback, biofeedback ou photobiomodulation pourraient aider. Le biofeedback HRV en particulier a la preuve la plus directe pour faire bouger une dysrégulation du schéma de cortisol, et DUTCH est le test qui nomme ce schéma le plus fidèlement.

- Si la courbe de cortisol est aplatie ou inversée (matinale basse, soirée haute), la question concerne presque toujours la régulation autonome. Sommeil, respiration et biofeedback HRV prennent le pas sur la supplémentation.
- Si la 4-OH œstrogène ressort élevée par rapport à la 2-OH, la conversation porte sur le soutien à la détoxification de Phase II (méthylation, glutathion) et la réduction des inducteurs (alcool, expositions environnementales).
- Si la DHEA-S est basse persistante avec un cortisol libre bas, la prochaine étape est rarement une supplémentation en DHEA isolée. C'est généralement une question plus profonde de stress chronique, de sommeil et d'inflammation.

Nous ne recommandons pas de lire ce rapport seul. Les hormones se lisent dans le contexte des symptômes, pas isolément.

Cinq étapes sur une journée.

DUTCH utilise quatre prélèvements urinaires séchés répartis sur une seule période de 24 heures. Choisissez une journée typique. Pas un jour de voyage, pas un lendemain de fête. Les prélèvements sont rapides (une petite carte buvard, pas un échantillon complet) ; l'espacement compte plus que le volume.



ÉTAPE 01

Choisir une journée typique

Un schéma de sommeil normal, pas d'alcool la veille, pas de médicaments oubliés. Les femmes cyclantes prélèvent au jour 19-21 du cycle ; les non-cyclantes et les hommes peuvent choisir n'importe quel jour.



ÉTAPE 02

Prélèvement 1. Dans les 30 min après le réveil

Avant nourriture, boisson ou douche. C'est l'ancrage matinal de la courbe diurne et de la réponse au réveil.



ÉTAPE 03

Prélèvements 2 et 3. Milieu de journée et dîner

Vers 10-11 h et 17-18 h, sur les cartes étiquetées. Le laboratoire tolère un écart de ± 30 minutes si la vie s'en mêle.



ÉTAPE 04

Prélèvement 4. Coucher

La dernière urine avant de dormir. C'est l'ancrage du soir de la courbe diurne du cortisol.



ÉTAPE 05

Sécher toute la nuit + expédier le lendemain

Laissez les cartes sécher à plat, dans l'enveloppe fournie, à l'abri de la chaleur. Emballez les cartes séchées dans la boîte retour et expédiez par DHL le matin suivant la collecte.

GC-MS/MS chez Precision Analytical.

Le laboratoire est Precision Analytical dans l'Oregon, États-Unis. L'instrument est une chromatographie gazeuse couplée à la spectrométrie de masse en tandem (GC-MS/MS). La méthode de référence pour l'analyse du métabolisme des hormones stéroïdiennes, qui offre une spécificité supérieure à l'immuno-essai pour le panel de métabolites que DUTCH rapporte.

Une validation indépendante dans *BMC Chemistry 2021* (Newman et al.) a rapporté un coefficient d'accord d'environ 0,9 entre DUTCH et la collecte urinaire classique de 24 heures pour la plupart des métabolites stéroïdiens. Autrement dit, les cartes buvards capturent essentiellement la même information que l'ancienne collecte de 24 heures que personne ne fait vraiment en pratique.

Newman M, Curran DA, Mayfield BP. BMC Chemistry 2021. Comparaison de l'urine séchée et de la collecte de 24 heures pour l'analyse des hormones stéroïdiennes.

Ce que le test ne montre pas

DUTCH est un panel de métabolisme, pas un remplacement d'un bilan endocrinien clinique quand les symptômes sont aigus ou sévères. Une suspicion d'insuffisance surrénale, des troubles hypophysaires, une maladie thyroïdienne non traitée et les crises hormonales aiguës (SPM sévère, dépression du post-partum, suspicion de phéochromocytome) relèvent d'un endocrinologue ou d'un médecin généraliste. DUTCH est le plus utile quand la question est "quel est le schéma sur la journée, et comment le corps métabolise-t-il ce qui est là". Pas "ai-je une maladie hormonale aiguë".

LA SUITE

Quatre étapes, de la commande au bilan.

AUJOURD'HUI Commande sur deepcare.ch

Paiement via le paiement sécurisé Stripe lié depuis /kits. La confirmation arrive par e-mail en quelques minutes.

SOUS 3 JOURS

OUVRABLES

Envoi du kit

Une petite boîte arrive avec quatre cartes de prélèvement étiquetées, les instructions, l'enveloppe de séchage et l'étiquette DHL prépayée.

UNE JOURNÉE
TYPIQUE

Prélever sur la journée + expédier

Quatre petits prélèvements répartis sur la journée, cinq minutes au total. Séchage de nuit. Expédition le lendemain matin.

21 JOURS
APRÈS
L'ARRIVÉE AU
LABORATOIRE

Résultats + bilan personnalisé

Nous vous invitons à réserver un bilan personnalisé de 60 minutes en visio avec Dimitris une fois votre rapport disponible. Vous repartez avec une liste de priorités écrite et une image claire de la courbe de cortisol.

Commander ce kit

deepcare.ch/kits