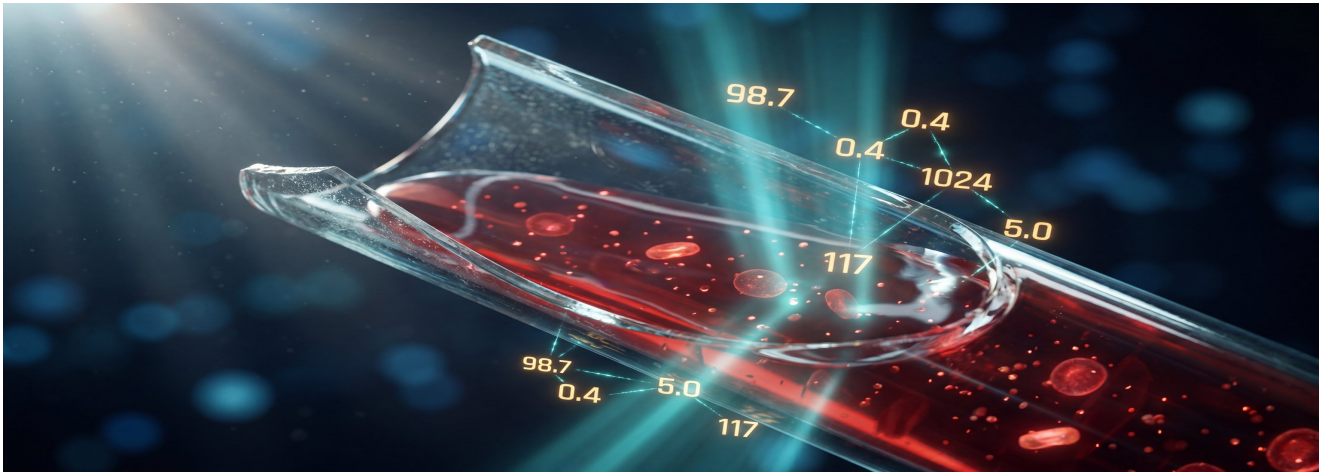




TRAININGPERF

Profil cortisol

4 points salivaires

Le cortisol du matin isole ne dit rien. La courbe 4 points, elle, raconte tout.

Cortisol salivaire matin/midi/après-midi/coucher : 4 points qui revelent 4 patterns pathologiques (plat, inverse, eleve chronique, hypocortisolisme). Le meme test pour le meme prix qu'un cortisol serique standard. Personne ne le fait.

« On te dose un point. C'est comme photographier un mouvement avec un flash unique. Il te faut 4 flashes. »

PARTICIPANT	TrainingPerf
BILAN ANALYSE	Guide TP gratuit, base sur 18 ans de pratique clinique.
DATE PUBLICATION	Juin 2026
LECTURE PAR	Emmanuel, Directeur Bio-Ingénierie

CADRE LÉGAL (Article L.4161-1 du Code de la Santé Publique). Ce document constitue une lecture biologique à visée éducative et pédagogique. Il ne constitue pas un diagnostic médical, une prescription ni un acte médical. Il ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel de santé. Les données sont anonymisées avec accord signé du participant (waiver juridique).

1. Le problème

Ton medecin te dose le cortisol matinal serique. Il est a 14 microg/dL. Il te dit 'c'est dans la norme, tout va bien'. Toi tu as la fatigue chronique, le sommeil hache, la libido qui plonge, la prise de gras viscerale malgre l'entrainement. Tu sens que le stress te bouffe. Le bilan te dit non. Le bilan est incomplet.

Le cortisol suit une courbe circadienne : pic 30-45 min apres le reveil, chute progressive dans la journee, minimum au coucher. Un point unique manque toute la courbe. La dysregulation typique du stress chronique n'est pas 'cortisol trop haut a un moment' mais 'pattern de courbe pathologique'. 4 patterns typiques : plat (burn-out), inverse (bas matin haut soir), eleve chronique (stress aigu), hypocortisolisme adaptatif (surrenales epuisees).

60% des cadres et entrepreneurs 35-55 ans presentent une dysregulation circadienne du cortisol non detectee au dosage serique matinal isole. Le test salivaire 4 points la voit dans 90% des cas.

Pourquoi ton bilan classique passe à côté.

Le cortisol serique matinal isole capture un point sur une courbe complexe. Il peut etre normal alors que le reste de la courbe est aberrant. Le test salivaire 4 points (matin +30min post-reveil / midi / 16h / 22h juste avant coucher) coute 60-90 euros en labo prive et donne une lecture complete.

Le cortisol salivaire mesure la fraction libre (bioactive), contrairement au serique qui inclut le cortisol lie a la CBG (non actif). Plus precis fonctionnellement. Utilise en recherche depuis 30 ans, en clinique specialisee depuis 20 ans, quasi jamais en routine medecine generale.

Ce guide te donne le protocole exact de prelevement salivaire 4 points, les 4 patterns pathologiques a identifier, le plan d'action calibre par pattern, et le cas client entrepreneur 44 ans dont le pattern plat s'est normalise en 16 semaines.

2. Décodage scientifique

La courbe circadienne normale et ses derives.

Imagine ton cortisol comme le volume d'une musique qui doit demarrer fort au reveil pour te lever, baisser progressivement dans la journee, et etre au minimum au coucher pour laisser la place a la melatonine. Un point unique de mesure ne dit rien sur la forme de la courbe. Si la musique démarre a fond mais reste a fond toute la journee (eleve chronique), tu ne dors pas. Si elle démarre faible et monte le soir (inverse), tu es plat le matin et anxieux le soir.

Courbe normale : reveil = pic (14–22 nmol/L salivaire). 30–45 min post-reveil = pic max (cortisol awakening response, CAR). Midi = descente (5–10). Après-midi 16h = descente (3–7). Coucher 22h = minimum (< 3). L'amplitude compte autant que les valeurs absolues.

Pattern 1 plat : peu de variation entre matin et soir (ex: matin 10, soir 7). Typique du burn-out chronique : l'axe HPA a perdu son amplitude, il ne s'agit pas d'une glande qui s'epuise mais d'un signal qui s'aplatit.

Pattern 2 inverse : bas le matin, haut le soir (ex: matin 6, soir 12). Typique du desynchronization circadienne (travail de nuit, jetlag chronique, expo lumiere bleue nocturne).

Pattern 3 eleve chronique : haut a tous les points (ex: matin 22, midi 14, soir 8). Typique du stress aigu ou de la premeno chez la femme.

Pattern 4 hypocortisolisme adaptatif : bas a tous les points. Le corps a baisse le tonus global pour se proteger. Typique de la fibromyalgie, du post-COVID severe, du surentrainement chronique.

Une CAR (cortisol awakening response, montee des 30 premieres minutes post-reveil) plate est un marqueur de motivation basse et de risque depressif. Une CAR excessive (montee > 15 nmol/L en 30 min) est un marqueur d'hyperreactivite au stress anticipe.

Les 4 points salivaires et leurs interpretations.

Ranges fonctionnels TP salivaires. Le prelevement se fait avec un kit de coton dans la bouche (Salivette). 4 kits sur 24h.

Marqueur	Range labo standard	Range fonctionnel TP	Interpretation
Point 1 : reveil + 0 a 15 min	5 a 20 nmol/L	10 a 18 nmol/L	Le socle. Bas = hypocortisolisme adaptatif. Haut = stress anticipe ou hyperreactivite.
Point 2 : reveil + 30 a 45 min (pic CAR)	hausse de 5–15 nmol/L vs point 1	hausse 8–12 nmol/L vs point 1	CAR plate = motivation basse. CAR excessive = anxiete anticipatoire.
Point 3 : entre 15h et 16h	3 a 8 nmol/L	3 a 6 nmol/L	Doit avoir baisse d'au moins 40% vs point 2. Sinon pattern plat.
Point 4 : 22h juste avant coucher	< 3 nmol/L	< 2 nmol/L	Le point critique. > 3 = inhibition melatonine = insomnie ou sommeil hache.
DHEA-S serique complementaire	80 a 350 microg/dL selon age	> 200 apres 40 ans	Ratio DHEA-S / cortisol = reserve surrenale. Bas = risque burn-out.

Kit salivaire 4 points en labo prive (Cerba, Biomnis, Nutrixeal) : 60 a 90 euros. Prise a jeun (rincer la bouche 15 min avant), pas de cafeine ni tabac dans l'heure precedente.

DHEA-S serique se fait au meme moment que le point 1 sur une prise de sang matinale. 25-40 euros.

Cofacteurs pour reguler chaque pattern.

Le protocole depend du pattern. Pattern 1 plat (burn-out) : soutien de l'axe HPA + reset sommeil + adaptogenes. Pattern 2 inverse (desync) : re-alignement circadien + lumiere matinale + magnesium coucher. Pattern 3 eleve chronique : sedation nerveuse + gestion stress + phosphatidylserine coucher. Pattern 4 hypocortisolisme : proteines + sel + adaptogenes + repos strict.

Le protocole commun a tous : sommeil 7h30 minimum, expo lumiere naturelle au reveil 15 minutes, dernier repas 20h, chambre 18 degres, dernier cafe midi maximum.

- *Phosphatidylserine* 600 mg au coucher. Baisse cortisol nocturne. Efficace patterns 2 et 3. [SuperSmart](#).
- *Ashwagandha KSM-66* 600 mg matin et soir. Adaptogene, baisse cortisol chronique. Patterns 1, 3, 4. [SuperSmart](#).
- *Rhodiola SHR-5* 400 mg matin. Adaptogene stimulant. Pattern 1 plat. [SuperSmart](#).
- *Magnesium bisglycinate* 400 mg coucher. Modulation axe HPA. Tous patterns. [SuperSmart](#).
- *Vitamine C* 500-1000 mg reparti. Cofacteur synthese cortisol, protege surrenales. Tous patterns. [SuperSmart](#).
- *Selle rose de l'Himalaya + potassium* pour pattern 4 hypocortisolisme (soutien natremie).
- *Glycine* 3 g coucher. Sommeil profond. Patterns 2, 3, 4. [SuperSmart](#).

3. Cas client anonymisé

Cas client : Homme, 44 ans, pattern plat (burn-out) normalise en 16 sem.

Entrepreneur, 44 ans, sortie de burn-out depuis 4 mois. Reprise progressive du travail. Plainte : fatigue persistante, motivation en dents de scie, sommeil non reparator. Bilan medecin normal (cortisol matinal serique 14 microg/dL). On dose profil salivaire 4 points : matin 8, midi 6, 16h 5, 22h 4. Pattern plat classique (amplitude effondree, coucher trop haut). DHEA-S 145 microg/dL (bas). Lecture TP : ce n'est pas une glande qui s'epuise, c'est une regulation qui ne se declenche plus au bon moment. L'amplitude est morte, pas la production.

Biomarqueur	Avant	Apres	Delta
Cortisol matin (S)	8 nmol/L	15 nmol/L	+88%
CAR (delta 30 min)	+2 nmol/L	+10 nmol/L	+400%
Cortisol coucher (S)	4 nmol/L	1.8 nmol/L	-55%
Amplitude jour	4 nmol/L	13 nmol/L	+225%
DHEA-S serique	145 microg/dL	245 microg/dL	+69%
Energie ressentie	4/10	8/10	+100%

Le protocole.

Ashwagandha KSM-66 600 mg matin + Rhodiola 400 mg matin.

Phosphatidylserine 600 mg au coucher.

Mg bisglycinate 400 mg coucher + vit C 1 g reparti.

Sommeil obligatoire 7h30 minimum. Extinction ecrans 22h. Levée 7h avec exposition lumiere naturelle 15 min.

Reduction charge de travail de 30% sur 8 sem (obligatoire, non-negociable). Recheck salivaire a S16.

« J'ai compris que mon cortisol matinal serique 'dans la norme' cachait un pattern plat catastrophique. Sans le profil 4 points, on serait toujours en train de me dire que tout va bien. »

4. Les erreurs sur le cortisol

Trois mythes qui masquent la dysregulation.

Ce qu'on entend. Cortisol matinal serique dans la norme = tout va bien.

Ce qui est vrai. Faux. Un point unique manque la forme de la courbe. Pattern plat, inverse, ou hypocortisolisme peuvent tous avoir un matin dans la norme mais un reste de journee pathologique. Il faut 4 points salivaires.

Ce qu'on entend. Il faut baisser mon cortisol.

Ce qui est vrai. Depend du pattern. Pattern 3 eleve chronique = oui, baisser. Pattern 1 plat = non, il faut soutenir la synthese, pas la baisser. Pattern 4 hypocortisolisme = surtout ne pas baisser. Le protocole depend du pattern, pas d'une regle generale.

Ce qu'on entend. L'adaptogene fait des miracles.

Ce qui est vrai. Les adaptogenes (ashwagandha, rhodiola) marchent bien sur pattern 3 eleve chronique. Ils sont sans effet ou negatifs sur pattern 4 hypocortisolisme (ou il faut d'abord soutenir la surrenale avant de moduler).

5. Ton plan d'action cortisol 4 points

Trois etapes dans l'ordre.

Etape 1 : commande le kit salivaire. Kit 4 points salivaires (Cerba/Biomnis/Nutrixéal). Cout 60-90 euros. Prelevement en 24h.

Prise a jeun (rincer la bouche 15 min avant). Pas cafe ni tabac dans l'heure precedente. Kit stockage frigo puis renvoi labo.

Etape 2 : identifier ton pattern. Compare tes 4 valeurs avec les 4 patterns pathologiques du guide.

Si ambigu, discute avec ton medecin ou fais lire ton bilan par un professionnel forme (TP Decodage 197 EUR).

Etape 3 : protocole calibre par pattern. Applique le protocole du pattern identifie. Cycle 12 a 16 semaines.

Pattern 1 plat : Ashwagandha + Rhodiola + PS. Pattern 2 inverse : re-align circadien + PS. Pattern 3 eleve : PS + Mg + ashwagandha. Pattern 4 hypocortisolisme : soutien surrenal + sel + repos.

Marque : *SuperSmart* en priorite..

Ce qui doit bouger.

Horizon	Objectif mesurable
Semaine 1	Kit salivaire + interpretation.
Semaines 2 a 4	Mise en place protocole. Adaptation.
Semaines 5 a 12	Progression. Sommeil profond qui remonte.
Semaine 16	Recheck salivaire 4 points. Amplitude doit avoir remonte.

Re-fais un kit salivaire 4 points a S16. L'amplitude entre matin et soir doit avoir remonte significativement.

6. Le Bilan Performance TrainingPerf : la lecture cortisol systemique

Croise cortisol + DHEA + thyroide + sommeil + mitochondrie.

Les biomarqueurs selectionnes.

- *Cortisol salivaire 4 points + CAR* (optimal TP : voir tableau). Diagnostic pattern circadien.
- *DHEA-S serique* (optimal TP : > 200 microg/dL apres 40 ans). Reserve surrenale.
- *Ratio DHEA-S / cortisol matinal* (optimal TP : > 15). Balance anabolique/catabolique.
- *TSH + T3L + T4L + reverseT3* (optimal TP : TSH 1-2, T3L 4.5-6, rT3 < 250 pg/mL). Thyroide reactive au cortisol chronique.
- *Aldosterone matinale* (optimal TP : 40-300 pg/mL). Complete profil surrenal.
- *Prolactine* (optimal TP : < 12 ng/mL). Stress chronique montre prolactine.
- *Testosterone (H) / Estradiol (F)* (optimal TP : Selon age). Cortisol chronique inhibe HPG.
- *Sommeil profond (%) + HRV* (optimal TP : > 20% profond, RMSSD > 45). Recuperation vagal.

8 marqueurs pour lire ton axe HPA dans son contexte complet. Pas un cortisol matinal isole.

Bilan Performance complet : 697 euros ou 3 x 232 euros.

Et maintenant, on part de toi.

Ce dossier t'a montré le mécanisme. Mais le mécanisme général, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

BioScan · offert.

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton téléphone, sans carte bleue. Le point de départ.

trainingperf.fr/bioscan

Décodage Performance · 197€ ou 3x66€.

Tu as déjà des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.

La vue complète : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomécanique, composition). Kit envoyé chez toi.

trainingperf.fr/bilan-performance

« C'est pas dans ta tête. C'est dans ta biologie. »

Emmanuel · TrainingPerf

Ce document est éducatif et ne constitue pas un avis médical. Les ranges fonctionnels TP diffèrent des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en à ton médecin ; ce guide ne se substitue pas à une consultation ni à un suivi par un professionnel diplômé.

TrainingPerf : précision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. trainingperf.fr