

Rapport d'analyse

18 avril 2023



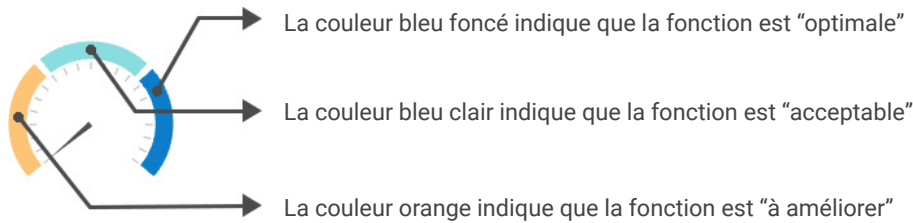
GniomCheck





PRÉAMBULE

GniomCheck est un kit d'analyse de votre microbiote intestinal par séquençage de l'ADN présent dans vos selles. Le rapport d'analyse que vous découvrez permet d'évaluer l'influence de votre microbiote sur de multiples fonctions de votre organisme. Ce rapport se présente sous forme d'indicateurs comme celui présenté ci-dessous.



Une valeur de laboratoire seule ne permet pas de conclure à un état de santé. Les personnes avec des valeurs de laboratoire en dehors de la plage de référence peuvent être en bonne santé et des personnes avec des valeurs de laboratoire dans la plage de référence peuvent être malades.

L'interprétation de l'ensemble des résultats et les recommandations résultent de l'expertise GniomCheck.

Les recommandations ne seront spécifiées que lorsque notre algorithme le juge nécessaire.

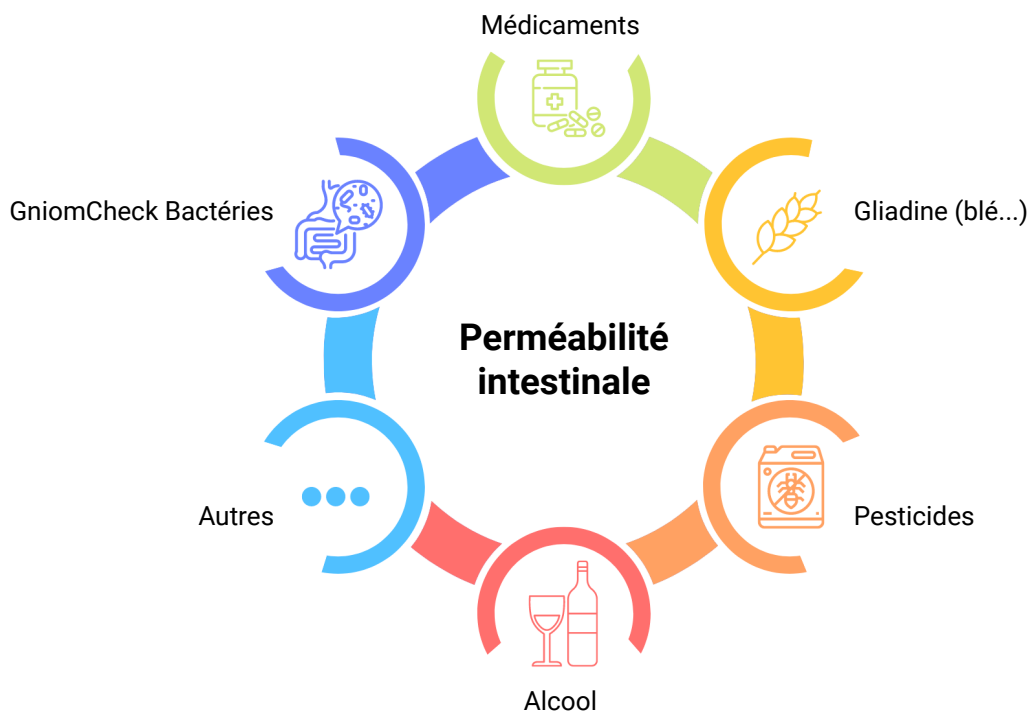
Les recommandations proposées dans votre bilan GniomCheck sont à adapter à votre hygiène de vie.

Ces résultats ne doivent en aucun cas être utilisés en tant que diagnostic, soin médical ou traitement d'une quelconque affection.

Aussi, le test Gniom-Check constitue un élément de bilan fonctionnel de l'organisme.

Les indicateurs sont basés sur l'algorithme propriétaire de GniomCheck.

Bon à savoir : Une problématique résulte de multiples facteurs. Par exemple, la perméabilité intestinale peut être provoquée par un microbiote trop peu diversifié, la prise de médicaments, la consommation de gliadine (blé), de pesticide, d'alcool, etc...





ANAMNÈSE

QUESTIONS GÉNÉRALES

Pourquoi avoir choisi de faire le test ?	Je veux perdre du poids.
Sexe :	Féminin
Année de naissance :	1954
Mois de naissance :	5
Taille (cm) :	157
Poids (kg) :	84
Fumez-vous ?	Non
Êtes-vous enceinte ?	Non
Avez-vous des enfants ?	Oui
À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool en moyenne ?	Trois à quatre fois par semaine.
Quel est votre régime alimentaire ?	Omnivore
À quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ?	Trois à quatre fois par semaine
À quelle intensité pratiquez-vous une activité physique ?	Intensité moyenne

ENVIRONNEMENT

Dans quel pays résidez-vous ?	France
Dans quel environnement vivez-vous ?	Ville

ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

Souffrez-vous actuellement de maladie(s) ?	<ul style="list-style-type: none">• Autre:• Hypertension artérielle• Non• Obésité
Prenez-vous actuellement des médicaments ?	<ul style="list-style-type: none">• Candésartan• Diurétique• Inhibiteur de la pompe à protons
Quand avez-vous pris des antibiotiques pour la dernière fois ?	Il y a 1 à 3 mois.
Avez-vous des allergies ou des intolérances ?	<ul style="list-style-type: none">• Autre:• Non



À quelle fréquence les selles se produisent-elles en moyenne ? **Tous les deux ou trois jours.**

Comment évaluez-vous votre bien-être physique ? **5**
Échelle de 1 "Très mauvais" à 10 "Très bon"

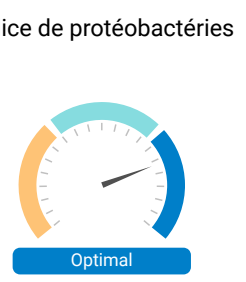
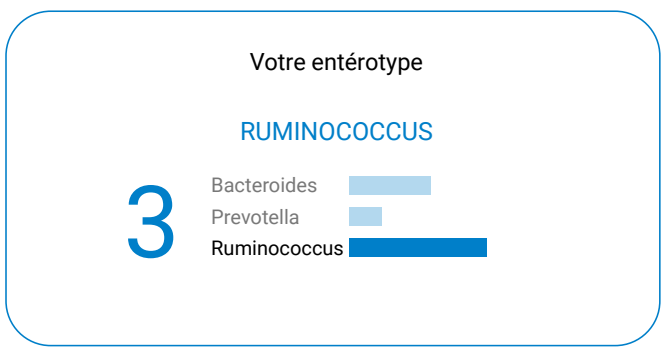
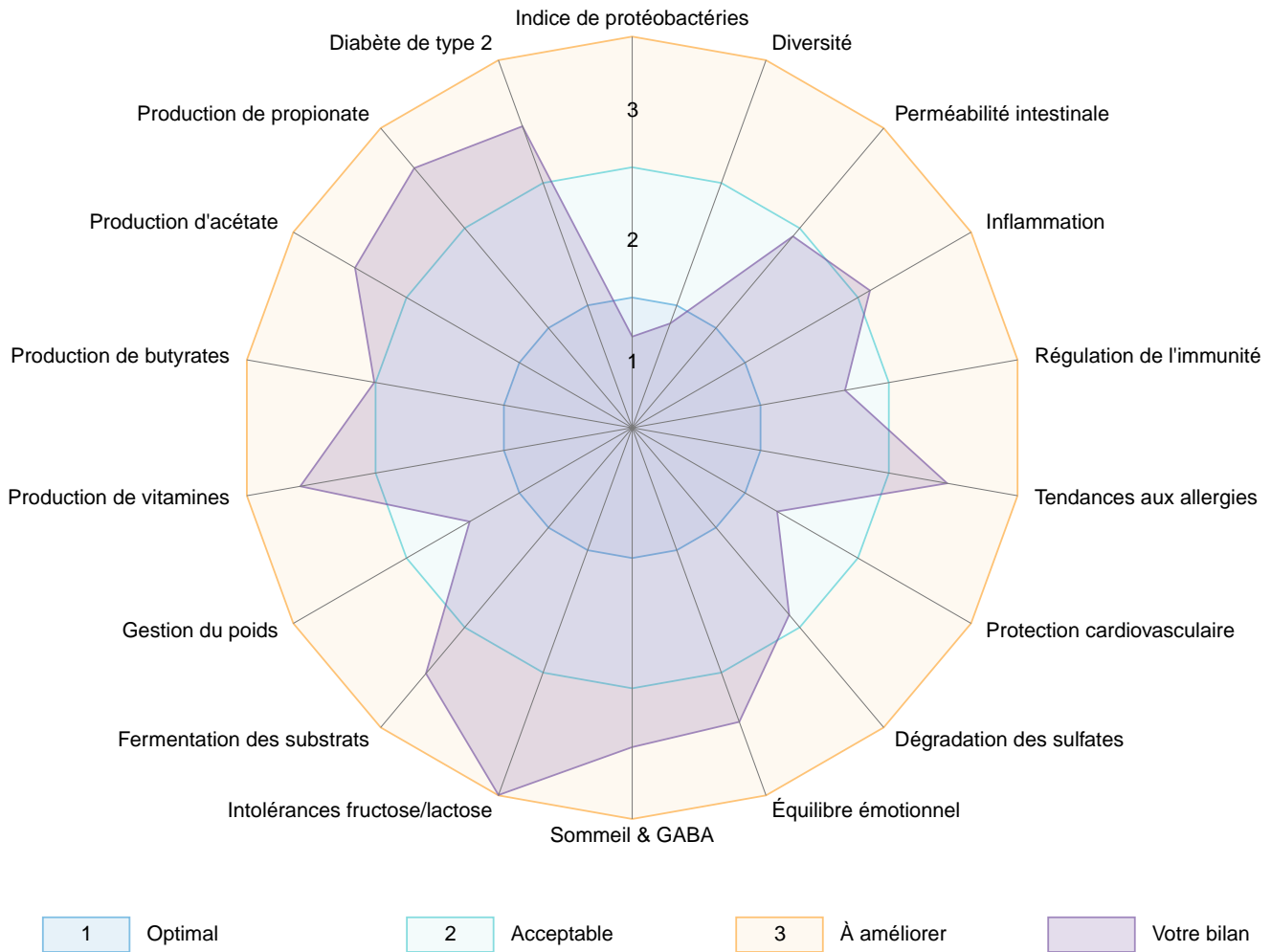
Comment évaluez-vous votre bien-être mental ? **6**
Échelle de 1 "Très mauvais" à 10 "Très bon"

Avez-vous pris ou perdu plus de 5 kg au cours de la dernière année ? **Non**



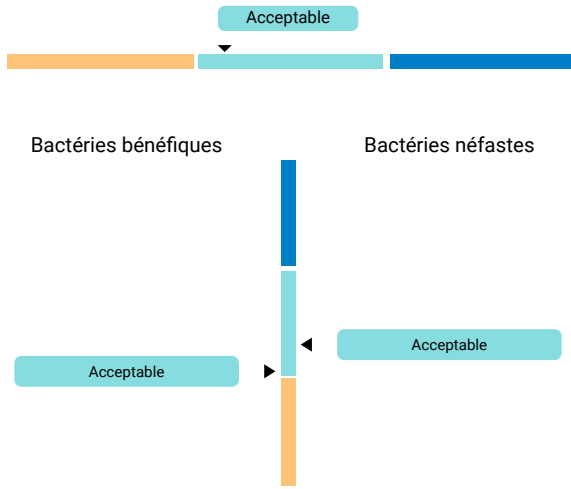
VUE GÉNÉRALE

VUE GÉNÉRALE

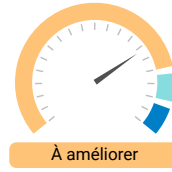




Perméabilité intestinale



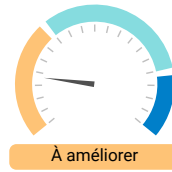
Inflammation



Régulation de l'immunité



Tendances aux allergies



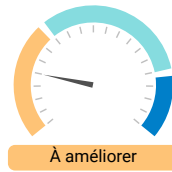
Protection cardiovasculaire



Dégradation des sulfates



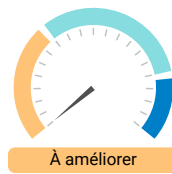
Équilibre émotionnel



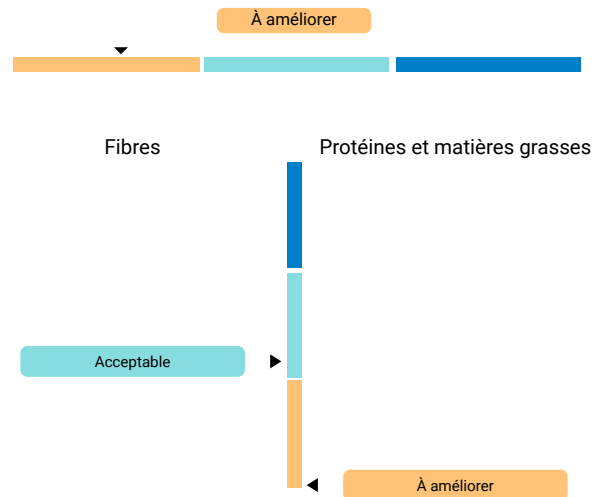
Sommeil & GABA



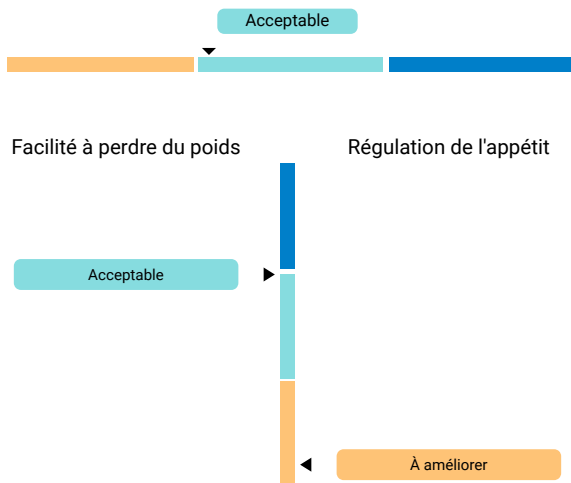
Intolérances fructose/lactose



Fermentation des substrats

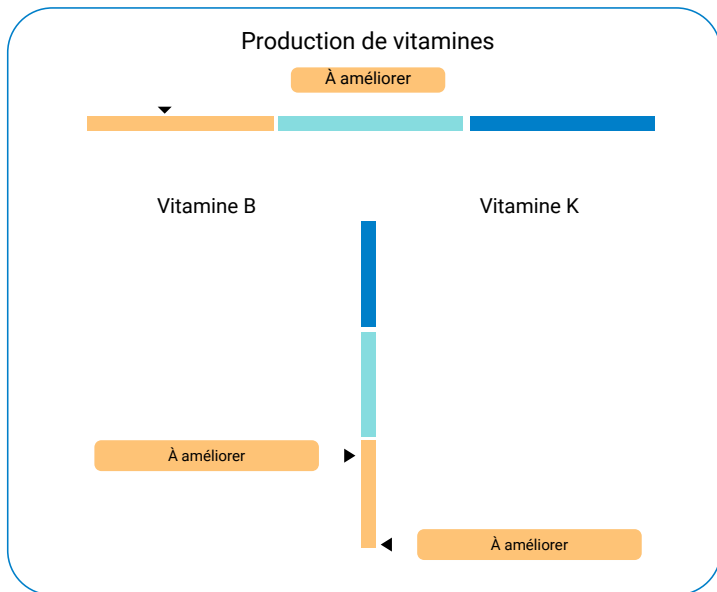


Gestion du poids

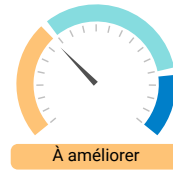




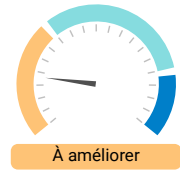
Les bactéries intestinales participent à la production de vitamines (K et B) et d'acides gras à chaîne courte, qui contribuent à l'équilibre et à la santé de l'hôte.



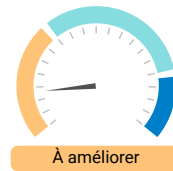
Production de butyrates



Production d'acétate



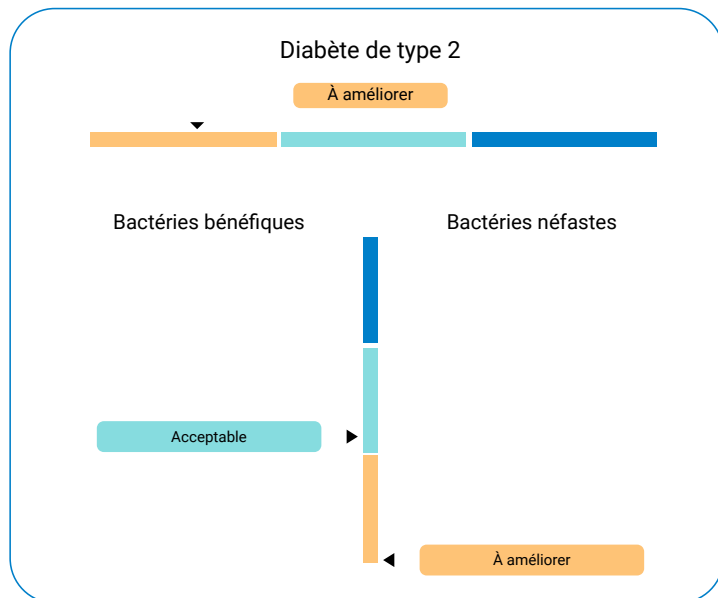
Production de propionate



VUE GÉNÉRALE

FACTEURS DE RISQUES

De nombreux travaux scientifiques récents suggèrent une relation entre un déséquilibre du microbiote intestinal et l'apparition de maladies. Découvrez dans cette rubrique en quoi votre microbiote intestinal est susceptible d'être un facteur de risque du diabète de type 2.





VUE DÉTAILLÉE

ENTÉROTYPE : 3

• Explications

Une combinaison unique de bactéries réside dans notre intestin. Cette communauté forme un groupe qui se modifie en partie selon le régime alimentaire, les traitements médicaux... L'étude des microbiotes humains met en lumière trois principaux groupes nommés entérotype prédominés par un genre bactérien. L'entérotype 1 est prédominé par le genre Bactéroïdes, l'entérotype 2 par Prevotella et l'entérotype 3 par Ruminococcus. Bactéroïdes et Ruminococcus sont associés à un régime riche en graisses et protéines animales, Prevotella est associé à un régime riche en glucides.

DIVERSITÉ

Optimal

• Explications

La composition du microbiote intestinal est déterminée par sa richesse (nombre total de micro-organismes) et par sa diversité (nombre d'espèces différentes). Plus un microbiote est riche et diversifié, plus il est à même d'accomplir de nombreuses fonctions essentielles pour la santé de son hôte. Toutes les grandes pathologies modernes sont concernées par une altération de la diversité du microbiote intestinal.

INDICE DE PROTÉOBACTÉRIES

Optimal

• Explications

Les protéobactéries sont très répandues dans les intestins. Cependant, elles doivent être maintenues à des niveaux très bas car elles se composent de nombreux agents pathogènes pouvant potentiellement causer un certain nombre de maladies. Par conséquent, une flore intestinale équilibrée adulte ne contient naturellement qu'une faible proportion de protéobactéries.



PERMÉABILITÉ INTESTINALE

Acceptable

• Explications

La barrière intestinale est une frontière sélective qui permet le passage des nutriments et la protection contre le passage excessif d'antigènes alimentaires et bactériens. La composition du microbiote intestinal influence considérablement son intégrité en favorisant notamment son renouvellement cellulaire et la production d'un mucus protecteur. À contrario, certaines bactéries entraînent son déséquilibre, sa perte d'étanchéité et la pénétration d'éléments pathogènes, qui provoquent avec le temps une inflammation systémique de bas grade.

• Résultats

Bactéries bénéfiques : Acceptable

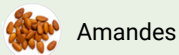
Roseburia	0.152 %		0.68800 - 4.29445
Faecalibacterium	21.442 %		0.04900 - 20.98800
Bacteroides	5.368 %		< 0.66800
Akkermansia	0.000 %		> 0.013
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Oscillospira	0.446 %		> 0.223

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

De nombreux facteurs stimulent l'ouverture des jonctions serrées: l'alcool, les pesticides, les hypersensibilités alimentaires, la gliadine, les lectines, les toxines libérées par une bactérie pathogène (genres Staphylococcus, Streptococcus, Shigella, Yersinia, Clostridium...), certaines protéobactéries comme Escherichia Coli... Conséquences physiopathologiques possiblement en lien avec de l'hyperperméabilité intestinale : maladies infectieuses et inflammatoires, rhumatismes inflammatoires chroniques, atteintes cutanées (psoriasis, herpès...), syndrome de fatigue chronique, prise de poids, inflammation systémique de bas grade, déficit immunitaire, intolérance alimentaire...



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Amandes grillées



Banane en poudre



Brocoli



Cacao



Huile de lin



Huile de poisson



Mangue



Myrtille



Noix



Pois chiche



Pomme



Raisin



Régime cétogène



Régime sans gluten



Régime végétarien



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature



Aliment(s) à éviter

Alcool, Huile de coco, Huile de tournesol, Produits laitiers, Régime riche en graisses saturées, Viande rouge, Vin rouge

VUE DÉTAILLÉE



Bonus santé

Berbérine, Butyrate de Sodium, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Oméga 3, Pectine de pomme, Quercétine, Resvératol

Bactéries potentiellement néfastes : **Acceptable**

Bactérie	Pourcentage	Barre de progression	Score
Escherichia	3.637 %		= 0
Clostridium	0.000 %		0.02200 - 0.58920
Eggerthella	0.000 %		> 0.1
Sutterella	0.000 %		0.03022 - 0.31700
Klebsiella	0.000 %		= 0
Enterobacter	0.000 %		= 0
Citrobacter	0.000 %		= 0

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

De nombreux facteurs stimulent l'ouverture des jonctions serrées: l'alcool, les pesticides, les hypersensibilités alimentaires, la gliadine, les lectines, les toxines libérées par une bactérie pathogène (genres Staphylococcus, Streptococcus, Shigella, Yersinia, Clostridium...), certaines protéobactéries comme Escherichia Coli... Conséquences physiopathologiques possiblement en lien avec de l'hyperperméabilité intestinale : maladies infectieuses et inflammatoires, rhumatismes inflammatoires chroniques, atteintes cutanées (psoriasis, herpès...), syndrome de fatigue chronique, prise de poids, inflammation systémique de bas grade, déficit immunitaire, intolérance alimentaire...



Aliment(s) à privilégier



Kiwi



Légumes crucifères



Myrtille



Noix



Rapport oméga 3 / oméga 6 augmenté



Aliment(s) à éviter

Edulcorant artificiel non calorique, Régime pauvre en fibres, Régime riche en calories



Bonus santé

Berbérine, Melon amer, Psyllium, Vitamine D3

VUE DÉTAILLÉE

INFLAMMATION

À améliorer

• Explications

Un niveau physiologique d'inflammation est indispensable pour que notre organisme se défende efficacement. Cependant, la présence d'espèces pathogènes rompt l'équilibre et déclenche une réaction inflammatoire délétère pour notre organisme.



• Résultats

Citrobacter	0.000 %		= 0
Enterobacter	0.000 %		= 0
Escherichia	3.637 %		= 0
Klebsiella	0.000 %		= 0
Providencia	0.000 %		= 0
Pseudomonas	0.000 %		= 0
Sutterella	0.000 %		0.03022 - 0.31700

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

La libération de cytokines pro-inflammatoires, l'augmentation de la perméabilité intestinale et le passage dans le sang de toxines, est un facteur d'inflammation systémique de bas grade délétère pour l'ensemble de l'organisme. Ce climat inflammatoire permanent est fortement impliqué dans le développement de nombreuses pathologies chroniques.



Aliment(s) à privilégier



Kiwi



Myrtille



Rapport oméga 3 / oméga 6 augmenté



Aliment(s) à éviter

Edulcorant artificiel non calorique, Régime pauvre en fibres, Régime riche en calories



Bonus santé

Berbérine, Melon amer, Psyllium, Vitamine D3

VUE DÉTAILLÉE

RÉGULATION DE L'IMMUNITÉ

Acceptable

• Explications

La muqueuse intestinale est un haut lieu de l'immunité. Certaines bactéries participent à la régulation immunitaire, en produisant notamment des cytokines anti-inflammatoires et du butyrate. Le butyrate est un acide gras à chaîne courte qui favorise la modulation de la réponse immunitaire par la multiplication des lymphocytes régulateurs et l'intégrité de l'épithélium intestinal.

• Résultats

Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Faecalibacterium	21.442 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	0.000 %		0.14430 - 2.08000
Phascolarctobacterium	1.659 %		> 0.0385
Roseburia	0.152 %		0.68800 - 4.29445
Oscillospira	0.446 %		> 0.223



TENDANCES AUX ALLERGIES

À améliorer

• Explications

Le microbiote intestinal est impliqué dans les mécanismes allergiques tels que la sensibilisation allergique, la dermatite atopique, l'éosinophilie périphérique, la rhinite allergique et l'asthme. Certaines bactéries verront leur nombre diminuer ou augmenter selon le type de maladie allergique. Les déséquilibres dans l'écosystème intestinal précèdent le développement d'une allergie alimentaire.

• Résultats

Bifidobacterium	0.000 %	0.14800 - 1.87600
Faecalibacterium	21.442 %	0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	0.000 %	0.14430 - 2.08000
Ruminococcus	9.041 %	2.03650 - 6.00770
Eubacterium	5.998 %	0.13900 - 3.90120
Roseburia	0.152 %	0.68800 - 4.29445

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

Ajouter des fibres à votre alimentation favorise des effets immunomodulateurs et anti-allergiques. La présence d'acides gras à chaîne courte tels que le butyrate et le propionate régule la taille des cellules régulatrices de l'immunité et la sensibilisation à tout allergène environnemental ou alimentaire. Réduire les graisses saturées de votre alimentation réduit le risque d'allergie alimentaire.

Le microbiome joue un rôle dans la pathogénèse et l'évolution de l'allergie. La sensibilité aux maladies allergiques est principalement influencée par la colonisation microbienne précoce. La naissance par césarienne, l'absence d'allaitement et la prise précoce d'antibiotiques réduisent la diversité du microbiote intestinal du nourrisson et augmentent le risque d'allergies.



Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à éviter

Régime riche en graisses saturées, Régime riche en protéines animales, Régime riche en sucres, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Mix inulin/FOS, Oméga 3, Pectine de pomme, Quercétine, Resvératol

VUE DÉTAILLÉE



PROTECTION CARDIOVASCULAIRE

Acceptable

• Explications

Le microbiote intestinal contribue à l'équilibre du système cardio-vasculaire. Certaines bactéries semblent participer au risque cardio-métabolique, notamment celles composées de LPS qui majorent l'endotoxémie et l'inflammation systémique de bas grade, ainsi que celles qui pourraient consommer de la choline, de la L-carnitine et de la bêtaïne pour produire de la triméthylamine. La triméthylamine est un métabolite qui une fois oxydé dans le foie est un facteur de risque d'athérosclérose et cardiovasculaire.

• Résultats

Anaerococcus	0.000 %		< 0.61754
Emergencia	0.000 %		< 1.51800
Enterobacter	0.000 %		= 0
Escherichia	3.637 %		= 0
Proteus	0.000 %		= 0
Providencia	0.000 %		= 0
Clostridium	0.000 %		0.02200 - 0.58920

VUE DÉTAILLÉE

DÉGRADATION DES SULFATES

Acceptable

• Explications

Dans la lumière colique, le sulfure d'hydrogène est produit par les bactéries sulfato-réductrices à partir des acides aminés soufrés, des sulfates alimentaires et des additifs sulfatés. Le sulfure d'hydrogène est un gaz toxique en excès car il inhibe la cytochrome C oxydase donc la respiration mitochondriale, mais à faible concentration il sert de substrat énergétique aux colonocytes. Il induit donc des réponses biologiques variées selon sa quantité. Les bactéries qui dégradent les sulfates pour produire du sulfure d'hydrogène doivent donc être à l'équilibre et non surexprimées.

• Résultats

Desulfosarcina	0.000 %		= 0
Desulfovibrio	0.289 %		= 0
Desulfuromonas	0.000 %		= 0



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à éviter

Edulcorants artificiels, Protéines animales



Bonus santé

Berbérine, Extrait de marc de raisin, Melon amer

VUE DÉTAILLÉE

ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

À améliorer

• Explications

Le cerveau et l'intestin sont deux organes clés ultra-connectés. Le microbiote intestinal en est une interface privilégiée car il participe à la production de métabolites (vitamines, acides aminés, acides gras à chaîne courte, neurotransmetteurs...) qui agissent directement ou indirectement sur le cerveau et l'état émotionnel. Un déséquilibre des bactéries présentes dans le côlon participe aux troubles de l'humeur et à l'apparition d'un état dépressif, notamment en majorant les mécanismes de l'inflammation.

• Résultats

Bifidobacterium	0.000 %	0.14800 - 1.87600
Faecalibacterium	21.442 %	0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	0.000 %	0.14430 - 2.08000
Coprococcus	0.365 %	1.04200 - 3.77020
Dialister	0.000 %	> 0.918
Ruminococcus	9.041 %	2.03650 - 6.00770

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

L'inflammation est le point crucial dans le contexte de la dépression. La stratégie essentielle est la suivante :

- Traiter la perméabilité intestinale
- Traiter l'inflammation responsable du détournement du tryptophane vers la voie de la kynurénine, voie neurotoxique responsable de dépression et d'anxiété.
- Les personnes en dysbiose de putréfaction sont plus sujettes au déficit en sérotonine. Un microbiote déséquilibré en bactéries de putréfaction, de types clostridiiums, consomme le tryptophane et empêche sa transformation en sérotonine.
- Relancer la diversité avec un probiotique riche d'au moins 4 à 5 espèces pour qu'elles puissent bien travailler ensemble et non de manière isolée.



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Amandes grillées



Avocat



Brocoli



Cacao



Epinards



Huile d'olive



Huile de lin



Huile de poisson



Jus d'orange



Kiwi



Mangue



Myrtille



Noix



Pois chiche



Pomme



Régime méditerranéen



Régime sans gluten



Thé vert



Aliment(s) à éviter

Haricot blanc, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en protéines animales, Régime riche en sucres, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Capsaïcine, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Resvératol

VUE DÉTAILLÉE

SOMMEIL & GABA

À améliorer

• Explications

Le sommeil est une fonction complexe qui impacte et est impacté en retour par de multiples facteurs, notamment la composition du microbiote intestinal.

Par exemple, la production de butyrate, issue de la fermentation des fibres par les bactéries intestinales, est une molécule qui sert de signal pour déclencher le sommeil.

• Résultats

Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Lactobacillus	0.000 %		0.14430 - 2.08000
Lactococcus	0.000 %		0.02780 - 0.50040
Akkermansia	0.000 %		> 0.013
Faecalibacterium	21.442 %		0.04900 - 20.98800



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

De nombreux facteurs participent à la qualité de votre sommeil. Veillez notamment à réduire les excitants en fin de journée et à manger léger le soir. La relaxation, le fait de prendre un bain et de mettre une bouillotte chaude sur votre ventre favorisent la détente et le bien-être.



Aliment(s) à privilégier



Amandes grillées



Brocoli



Cacao



Epinards



Huile d'olive



Huile de lin



Huile de poisson



Jus d'orange



Mangue



Myrtille



Pois chiche



Pomme



Raisin



Régime cétogène



Régime méditerranéen



Régime sans gluten



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature

VUE DÉTAILLÉE



Aliment(s) à éviter

Alcool, Haricot blanc, Huile de coco, Huile de tournesol, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en sucres, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Butyrate de Sodium, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Quercétine, Resvératrol, Vitamine D3

INTOLÉRANCES FRUCTOSE/LACTOSE

À améliorer

• Explications

Le fructose et le lactose font partie des FODMAPs, glucides à chaîne courte peu absorbés et fermentés. L'intolérance au fructose et au lactose est liée à un déficit enzymatique et à une malabsorption intestinale, le tout entraîne de nombreux désagréments. Certaines bactéries peuvent nous aider à une meilleure digestion du fructose et du lactose et ainsi pallier en partie aux déficits fonctionnels de l'hôte.

• Résultats

Bifidobacterium

0.000 %



0.14800 - 1.87600

Lactobacillus

0.000 %



0.14430 - 2.08000



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

Retirer de votre alimentation les sources de lactose et de fructose comme les produits laitiers (fromage, yaourt, beurre...) et les fruits, ainsi que les aliments industriels qui en contiennent.

Restaurer l'écosystème intestinal est un élément essentiel pour réguler les mécanismes d'intolérances alimentaires.



Aliment(s) à privilégier



Amandes grillées



Brocoli



Cacao



Epinards



Huile d'olive



Huile de lin



Huile de poisson



Jus d'orange



Mangue



Myrtille



Pois chiche



Pomme



Régime méditerranéen



Thé vert



Aliment(s) à éviter

Régime riche en graisses saturées, Régime riche en sucres, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Resvératol

VUE DÉTAILLÉE

FERMENTATION DES SUBSTRATS

À améliorer

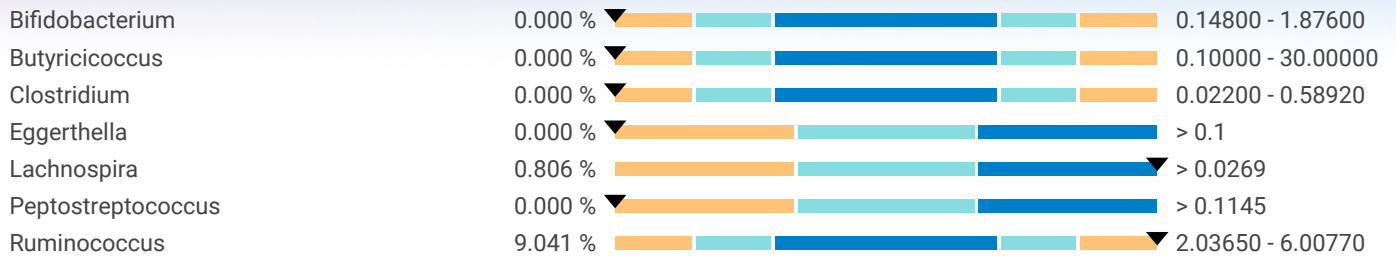
• Explications

Les fibres non digérées dans l'intestin grêle sont fermentées par le microbiote intestinal dans le côlon. Leur fermentation produit notamment des acides gras à chaîne courte, molécules impliquées dans de nombreuses fonctions bénéfiques à l'organisme.

• Résultats

Fibres : Acceptable

Blautia	1.202 %		> 2.7503
Eubacterium	5.998 %		0.13900 - 3.90120
Faecalibacterium	21.442 %		0.04900 - 20.98800
Oscillospira	0.446 %		> 0.223
Phascolarctobacterium	1.659 %		> 0.0385
Prevotella	2.130 %		> 0.0173
Roseburia	0.152 %		0.68800 - 4.29445



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

Si votre alimentation comporte très peu de fibres, nous vous conseillons d'en augmenter la consommation.



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Amandes grillées



Banane en poudre



Brocoli



Cacao



Huile de lin



Huile de poisson



Légumes crucifères



Mangue



Myrtille



Noix



Pois chiche



Pomme



Régime sans gluten



Thé vert



Aliment(s) à éviter

Edulcorant, Huile de coco, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en protéines animales, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Melon amer, Mix inulin/FOS, Oméga 3, Pectine de pomme, Quercétine, Resvératol

Protéines & matières grasses : À améliorer





• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

Si votre alimentation comporte très peu de fibres, nous vous conseillons d'en augmenter la consommation.



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Régime végétarien



Aliment(s) à éviter

Produits laitiers, Régime riche en graisses, Régime riche en protéines animales, Vin rouge



Bonus santé

Pectine de pomme

VUE DÉTAILLÉE

GESTION DU POIDS

Acceptable

• Explications

L'obésité est un processus multifactoriel dans lequel le microbiote intestinal joue un rôle clé. Il participe notamment au métabolisme énergétique de l'hôte, à l'assimilation des nutriments et des calories. La façon dont il collabore à digérer la nourriture est tout aussi importante que la nourriture elle-même.

• Résultats

Facilité à perdre du poids : Acceptable

Microbiote	Proportion	Barre de progression	Recommandation
Akkermansia	0.000 %		> 0.013
Faecalibacterium	21.442 %		0.04900 - 20.98800
Christensenella	1.989 %		> 0.037
Methanobrevibacter	4.474 %		> 0.02
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Oscillospira	0.446 %		> 0.223

Régulation de l'appétit : À améliorer

Microbiote	Proportion	Barre de progression	Recommandation
Lactobacillus	0.000 %		0.14430 - 2.08000
Blautia	1.202 %		> 2.7503
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Alistipes	4.822 %		0.23738 - 1.47469
Coprococcus	0.365 %		1.04200 - 3.77020
Dorea	0.000 %		> 1.618
Megasphaera	0.000 %		0.15070 - 12.41780
Veillonella	0.000 %		0.02470 - 30.00000



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à éviter

Edulcorants artificiels, Haricot blanc, Produits laitiers, Régime riche en graisses, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en protéines animales, Régime riche en sucres, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Capsaïcine, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Melon amer, Pectine de pomme, Psyllium, Resvératol

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION DE VITAMINES

À améliorer

• Explications

L'être humain n'est pas capable de synthétiser toutes les vitamines. Les bactéries interviennent pour produire la vitamine B12 et la vitamine K.

• Résultats

Vitamine B : À améliorer

Certaines bactéries intestinales participent tout particulièrement à la synthèse des vitamines du groupe B et contribuent à compléter les apports alimentaires. Les vitamines B sont des cofacteurs et des coenzymes importants dans plusieurs voies métaboliques. Elles jouent également un rôle dans le maintien de l'homéostasie immunitaire.

Bacteroides	5.368 %		< 0.66800
Prevotella	2.130 %		> 0.0173
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Ruminococcus	9.041 %		2.03650 - 6.00770
Faecalibacterium	21.442 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	0.000 %		0.14430 - 2.08000
Clostridium	0.000 %		0.02200 - 0.58920



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier

- Amandes grillées
- Brocoli
- Cacao
- Epinards
- Huile d'olive
- Huile de lin
- Huile de poisson
- Jus d'orange
- Mangue
- Myrtille
- Noix
- Pois chiche
- Pomme
- Régime méditerranéen
- Régime sans gluten
- Régime végétarien
- Thé vert



Aliment(s) à éviter

Huile de coco, Produits laitiers, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en protéines animales, Régime riche en sucres, Viande rouge, Vin rouge



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Resvératol

VUE DÉTAILLÉE

Vitamine K : À améliorer


La famille des vitamines K regroupe différentes formes dont la K2 connue à ce jour comme ayant le potentiel santé le plus élevé. Elle est présente dans différents aliments et est synthétisée de manière endogène par certaines bactéries intestinales. Elle joue un rôle essentiel sur la santé cardiovasculaire en diminuant notamment le risque de calcification artérielle et en limitant les risques hémorragiques.


Lactococcus	0.000 %		0.02780 - 0.50040
Lactobacillus	0.000 %		0.14430 - 2.08000
Enterococcus	0.000 %		0.04100 - 3.90120
Leuconostoc	0.000 %		> 0.030509
Streptococcus	0.000 %		0.01451 - 0.12590
Flavobacterium	0.000 %		> 0





• Recommandations : Aliment(s) à privilégier


✓ Aliment(s) à privilégier



Amandes grillées



Cacao



Epinards


Huile d'olive


Jus d'orange


Myrtille


Pomme


Régime méditerranéen

✗ Aliment(s) à éviter

Haricot blanc, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en sucres

✓ Bonus santé

Berbérine, Curcumine, Extrait de grenade, Resvératol, Vitamine D3

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION DE BUTYRATES

À améliorer

• Explications

Ces bactéries aident nos intestins à garder la paroi muqueuse intestinale intacte, à réduire l'inflammation intestinale et peuvent même inhiber la prolifération de cellules cancéreuses et de bactéries nocives. Elles le font indirectement en produisant du butyrate (un acide gras à chaîne courte) à partir de fibres alimentaires. Cette substance est une vraie merveille ; des taux insuffisants de butyrate peuvent favoriser non seulement des processus inflammatoires, mais également un certain nombre de maladies intestinales.

• Résultats

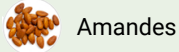
Anaerostipes	0.183 %		0.36360 - 1.30520
Coprococcus	0.365 %		1.04200 - 3.77020
Butyricoccus	0.000 %		0.10000 - 30.00000
Butyrivibrio	1.522 %		0.08000 - 16.00000
Eubacterium	5.998 %		0.13900 - 3.90120
Faecalibacterium	21.442 %		0.04900 - 20.98800
Roseburia	0.152 %		0.68800 - 4.29445
Ruminococcus	9.041 %		2.03650 - 6.00770



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Banane en poudre



Cacao



Framboise noire



Jus d'orange



Kiwi



Noix



Régime sans gluten



Thé vert



Aliment(s) à éviter

Haricot blanc, Régime riche en protéines animales



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Capsaïcine, Lactobacillus rhamnosus, Melon amer, Mix inulin/FOS, Oméga 3, Pectine de pomme, Quercétine

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION D'ACÉTATE

À améliorer

• Explications

Ce sont principalement les bactéries Bacteroides, Veillonella, Alistipes, Bifidobacterium, Dorea et Coprococcus qui peuvent produire l'acide gras à chaîne courte, l'acétate, et le propionate, à partir de fibres alimentaires. Ces produits microbiens sont utilisés par notre corps et effectuent plusieurs fonctions favorables à notre santé, telles que réguler l'appétit, maintenir le poids corporel, réduire le taux de cholestérol sanguin, réduire les graisses et protéger les intestins de bactéries responsables de maladies.

• Résultats

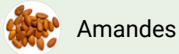
Akkermansia	0.000 %	> 0.013
Prevotella	2.130 %	> 0.0173
Ruminococcus	9.041 %	2.03650 - 6.00770
Blautia	1.202 %	> 2.7503
Streptococcus	0.000 %	0.01451 - 0.12590
Alistipes	4.822 %	0.23738 - 1.47469
Bacteroides	5.368 %	< 0.66800
Bifidobacterium	0.000 %	0.14800 - 1.87600
Coprococcus	0.365 %	1.04200 - 3.77020



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Amandes grillées



Brocoli



Cacao



Huile de lin



Huile de poisson



Jus d'orange



Kiwi



Mangue



Myrtille



Pois chiche



Pomme



Raisin



Régime cétogène



Régime végétarien



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature



Aliment(s) à éviter

Alcool, Haricot blanc, Huile de coco, Huile de tournesol, Produits laitiers, Régime riche en graisses, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en protéines animales, Régime riche en sucres, Viande rouge, Vin rouge



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Butyrate de Sodium, Capsaïcine, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Melon amer, Pectine de pomme, Quercétine, Resvératol

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION DE PROPIONATE

À améliorer

• Explications

C'est chimiquement du C_2H_5COO (la base conjuguée de l'acide propionique). Le propionate est, parmi les acides gras à chaîne courte, l'un des plus importants produit par le microbiote intestinal humain, en réponse aux hydrates de carbone indigestibles (donc les fibres) dans le régime. Des études médicales confirment que le propionate est produit par les bactéries du genre Bacteroides dans l'intestin et qu'il offre une protection certaine notamment Salmonella. D'autres études prouvent que le propionate d'acide gras est susceptible de calmer les cellules immunitaires qui font monter la tension artérielle, protégeant, de ce fait, le corps contre les effets préjudiciables de l'hypertension artérielle.

• Résultats

Bacteroides	5.368 %		< 0.66800
caccae	0.000 %		> 0
eggerthii	0.000 %		> 0
uniformis	0.000 %		> 7.3
Phascolarctobacterium	1.659 %		> 0.0385
Dialister	0.000 %		> 0.918
Coprococcus	0.365 %		1.04200 - 3.77020
Roseburia	0.152 %		0.68800 - 4.29445
Eubacterium	5.998 %		0.13900 - 3.90120
Akkermansia	0.000 %		> 0.013



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

✓ **Aliment(s) à privilégier**

Amandes	Avocat	Banane en poudre	Brocoli
Jus d'orange	Kiwi	Mangue	Noix
Raisin	Régime cétogène	Régime végétarien	Thé noir
Thé vert	Yaourt Nature		

✗ **Aliment(s) à éviter**

Alcool, Haricot blanc, Huile de coco, Huile de tournesol, Produits laitiers, Régime riche en graisses saturées, Vin rouge

✓ **Bonus santé**

Butyrate de Sodium, Capsaïcine, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Mix inulin/FOS, Oméga 3, Pectine de pomme, Quercétine

VUE DÉTAILLÉE

DIABÈTE DE TYPE 2

À améliorer

• Explications

Le diabète de type 2 est caractérisé par une hyperglycémie chronique, principalement liée à une insulino-résistance. Des facteurs de risque génétiques et/ou environnementaux, tels que les habitudes alimentaires et le manque d'activité physique, jouent un rôle essentiel dans cette maladie.

- un dérèglement du microbiote intestinal est associé à une molécule le proprinote d'imidazole favorisant le diabète de type 2. Cette molécule est connue pour rendre les cellules résistantes à l'insuline.

- une quantité plus faible de bactéries productrices de butyrate est associée à un risque de diabète plus élevé. Le butyrate améliore la sensibilité à l'insuline.

• Résultats

Bactéries bénéfiques : Acceptable

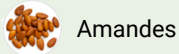
Roseburia	0.152 %		0.68800 - 4.29445
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Oscillospira	0.446 %		> 0.223



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Amandes grillées



Banane en poudre



Brocoli



Cacao



Huile de lin



Huile de poisson



Mangue



Myrtille



Noix



Pois chiche



Pomme



Thé vert



Aliment(s) à éviter

Régime riche en graisses saturées, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Oméga 3, Pectine de pomme, Resvératol

Bactéries potentiellement néfastes : **À améliorer**

Clostridium

0.000 %



0.02200 - 0.58920

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Noix



RECOMMANDATION PRODUITS

Des conseils liés à l'hygiène de vie ne sont parfois pas suffisants pour améliorer certains indicateurs. Par exemple, la pratique d'une activité physique régulière ne permet pas forcément d'obtenir des bénéfices immédiats sur toutes les fonctions corporelles qu'elle influence. De même, pour certains profils, adopter une bonne alimentation ne permet pas de corriger vos indicateurs que ce soit en raison de l'appauvrissement des sols en oligo-minéraux, de l'incapacité de l'organisme à digérer ou transformer certaines molécules, etc.

Dans ce cadre, la complémentation a tout son intérêt et toute sa place. Vous pouvez ainsi découvrir votre sélection de produits personnalisée.

COMPLÉMENT(S) ALIMENTAIRE(S)

COMPLÉMENTATIONS



PERMEAM'IN

La synergie de glutamine, spiruline, plantes, fibres, nucléotides ... qui protège l'intégrité de l'intestin pour une meilleure immunité et des défenses naturelles renforcées.

Les compléments alimentaires peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous certains traitements). Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scannez pour commander



CRG COMPLEXE LIPOSOME

Complexe de curcuma MERIVA et de gingembre qui régule la réponse inflammatoire tout en ayant une action antioxydante. La forme phytosomée assure une biodisponibilité et une absorption optimisée.

Les compléments alimentaires peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous certains traitements). Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scannez pour commander



VITAMINE D3-K2 LIPOSOME

Vitamine D3/K2 est source de vitamine K2-MK7 disposant de la meilleure biodisponibilité et activité dans l'organisme (93% des VNR couverts par 8ml par jour).

Les compléments alimentaires peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous certains traitements). Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scannez pour commander



PROBIOTIQUE



P5

Mélange de 7 souches de bactéries dosées à 20 milliards d'UFC par gélule, d'extrait de chicorée et de curcuma pour favoriser le confort digestif. Ces bactéries protègent la barrière intestinale et contribuent ainsi à une bonne perméabilité intestinale.

Les probiotiques peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé. Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scannez pour commander

Commandez en toute simplicité :

1. Scannez le QR code du produit que vous souhaitez acheter, ajoutez-le au panier, scannez le QR code d'un second produit, ajoutez-le à votre panier et répétez l'opération pour chaque produit que vous souhaitez puis finalisez votre commande
2. Connectez-vous au site www.physiosens.fr, entrez dans la barre de recherche le nom des produits que vous voulez, ajoutez-les à votre panier et finalisez votre commande



LISTE DES BACTÉRIES

Phylum

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Firmicutes	59.559 %	72.401 %	Bacteroidetes	29.601 %	8.579 %
Balneolaeota	0.582 %	0.001 %	Lentisphaerae	0.228 %	0.084 %
Euryarchaeota	4.474 %	0.437 %	Proteobacteria	5.556 %	5.448 %

Classe

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Clostridia	57.367 %	67.174 %	Bacteroidia	29.601 %	8.469 %
Balneolia	0.582 %	0.001 %	Lentisphaeria	0.228 %	0.084 %
Methanobacteria	4.474 %	0.436 %	Gammaproteobacteria	4.610 %	4.390 %
Tissierellia	0.533 %	0.076 %	Negativicutes	1.659 %	2.727 %
Deltaproteobacteria	0.699 %	0.254 %	Alphaproteobacteria	0.247 %	0.357 %

Ordre

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Clostridiales	56.921 %	65.860 %	Bacteroidales	29.601 %	8.457 %
Balneolales	0.582 %	0.001 %	Victivallales	0.228 %	0.083 %
Methanobacteriales	4.474 %	0.436 %	Enterobacterales	4.610 %	3.628 %
Tissierellales	0.533 %	0.059 %	Acidaminococcales	1.659 %	0.791 %
Eubacteriales	0.446 %	1.185 %	Desulfurellales	0.167 %	0.011 %
Rhizobiales	0.247 %	0.022 %	Desulfovibrionales	0.289 %	0.207 %
Syntrophobacterales	0.242 %	0.007 %			

Famille

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Lachnospiraceae	6.665 %	30.503 %	Prevotellaceae	3.302 %	2.560 %
Clostridiaceae	3.872 %	2.139 %	Christensenellaceae	1.989 %	0.460 %
Oscillospiraceae	2.525 %	3.179 %	Ruminococcaceae	33.484 %	24.277 %
Rikenellaceae	4.822 %	1.099 %	Bacteroidaceae	5.368 %	1.239 %
Balneolaceae	0.582 %	0.001 %	Hungateiclostridiaceae	0.842 %	0.570 %
Eubacteriaceae	5.998 %	2.608 %	Methanobacteriaceae	4.474 %	0.436 %
Enterobacteriaceae	3.835 %	2.517 %	Tannerellaceae	1.262 %	0.695 %
Gottschalkiaceae	0.533 %	0.002 %	Morganellaceae	0.776 %	0.977 %
Acidaminococcaceae	1.659 %	0.791 %	Barnesiellaceae	0.734 %	0.515 %
Desulfurellaceae	0.167 %	0.011 %	Methylocystaceae	0.247 %	0.020 %
Peptococcaceae	0.502 %	0.101 %	Desulfovibrionaceae	0.289 %	0.173 %
Syntrophaceae	0.242 %	0.007 %	Odoribacteraceae	0.277 %	0.114 %

Genre

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Lachnospira	0.806 %	2.252 %	Paraprevotella	1.172 %	0.113 %
Caloramator	0.446 %	0.039 %	Christensenella	1.989 %	0.460 %
Prevotella	2.130 %	2.387 %	Dysosmobacter	1.334 %	0.769 %
Faecalibacterium	21.442 %	14.601 %	Phocaeicola	13.836 %	1.818 %
Alistipes	4.822 %	1.077 %	Bacteroides	5.368 %	1.237 %
Ruminococcus	9.041 %	4.416 %	Hungatella	1.782 %	0.597 %
Gracilimonas	0.582 %	0.001 %	Alkaliphilus	1.644 %	0.281 %
Saccharofermentans	0.487 %	0.241 %	Gemmiger	1.719 %	2.221 %
Flintibacter	0.913 %	1.108 %	Butyrivibrio	1.522 %	0.823 %
Eubacterium	5.998 %	2.594 %	Methanobrevibacter	4.474 %	0.430 %



Oscillibacter	0.745 %	1.224 %	Blautia	1.202 %	4.625 %
Escherichia	3.637 %	1.155 %	Fusicatenibacter	1.552 %	1.939 %
Parabacteroides	1.262 %	0.695 %	Gottschalkia	0.533 %	0.002 %
Pseudoclostridium	0.355 %	0.132 %	Roseburia	0.152 %	2.757 %
Agathobaculum	0.243 %	0.288 %	Morganella	0.776 %	0.650 %
Anaerostipes	0.183 %	1.054 %	Tepidibaculum	0.283 %	0.169 %
Phascolarctobacterium	1.659 %	0.582 %	Caproiciproducens	0.482 %	0.357 %
Oscillospira	0.446 %	1.185 %	Lachnoclostridium	0.350 %	0.961 %
Barnesiella	0.734 %	0.459 %	Desulfurella	0.167 %	0.011 %
Terasakiella	0.247 %	0.018 %	Coprococcus	0.365 %	2.324 %
Shigella	0.198 %	0.139 %	Dehalobacter	0.502 %	-
Neglecta	0.274 %	0.304 %	Desulfovibrio	0.289 %	0.147 %
Desulfomonile	0.242 %	0.007 %	Odoribacter	0.277 %	0.054 %

Espèces

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Lachnospira eligens	0.806 %	1.904 %	Paraprevotella clara	1.172 %	0.052 %
Caloramator indicus	0.197 %	0.003 %	Christensenella sp. Marseille-P3954	1.989 %	0.032 %
Prevotella copri	1.841 %	2.061 %	Dysosmobacter welbionis	1.334 %	0.769 %
[Eubacterium] rectale	0.289 %	3.939 %	Faecalibacterium prausnitzii	21.442 %	14.601 %
Phocaeicola plebeius	7.382 %	0.144 %	Alistipes onderdonkii	1.715 %	0.342 %
Bacteroides uniformis	3.694 %	0.498 %	Ruminococcus bromii	2.987 %	1.953 %
Hungatella hathewayi	0.513 %	0.473 %	Gracilimonas tropica	0.582 %	0.001 %
Phocaeicola vulgatus	1.948 %	0.851 %	Alkaliphilus hydrothermalis	0.670 %	0.092 %
Saccharofermentans acetigenes	0.487 %	0.241 %	Phocaeicola coprophilus	1.404 %	0.023 %
Ruminococcus flavefaciens	5.403 %	0.037 %	Phocaeicola coprocola	2.448 %	0.011 %
Gemmiger formicilis	1.719 %	2.221 %	Victivallales bacterium CCUG 44730	0.228 %	0.074 %
Flintibacter butyricus	0.198 %	0.859 %	Butyrivibrio crossotus	1.522 %	0.816 %
Hungatella effluvii	1.270 %	0.122 %	Eubacterium coprostanoligenes	5.359 %	1.349 %
Methanobrevibacter smithii	4.474 %	0.430 %	Oscillibacter valericigenes	0.228 %	0.138 %
Blautia wexlerae	0.548 %	1.631 %	Escherichia coli	3.637 %	1.134 %
Bacteroides caccae	0.243 %	0.079 %	Fusicatenibacter saccharivorans	1.552 %	1.939 %
Parabacteroides merdae	0.411 %	0.299 %	Alistipes shahii	1.144 %	0.151 %
Parabacteroides johnsonii	0.851 %	0.057 %	Gottschalkia purinilytica	0.533 %	0.002 %
Pseudoclostridium thermosuccinogenes	0.355 %	0.132 %	Oscillibacter sp. PEA192	0.517 %	0.383 %
Ruminococcus bicirculans	0.304 %	1.381 %	Roseburia faecis	0.152 %	1.165 %
Agathobaculum butyriciproducens	0.243 %	0.276 %	Alkaliphilus crotonatoxidans	0.394 %	0.092 %
Morganella morganii	0.776 %	0.650 %	Anaerostipes hadrus	0.183 %	1.047 %
Ruminococcus champanellensis	0.346 %	0.254 %	Tepidibaculum saccharolyticum	0.283 %	0.169 %
Phascolarctobacterium faecium	1.004 %	0.329 %	Caproiciproducens sp. NJN-50	0.482 %	0.353 %
Oscillospira guilliermondii	0.446 %	1.185 %	Bacteroides ovatus	0.593 %	0.079 %
Alistipes putredinis	1.643 %	0.301 %	Alkaliphilus transvaalensis	0.579 %	0.094 %
Phocaeicola dorei	0.654 %	0.598 %	Bacteroides clarus	0.228 %	0.046 %
Bacteroides xylanisolvens	0.228 %	0.108 %	Flintibacter sp. KGMB00164	0.715 %	0.250 %
Clostridiales bacterium CCNA10	0.578 %	0.183 %	[Clostridium] populeti	0.350 %	0.009 %
Eubacterium ruminantium	0.456 %	0.686 %	Barnesiella intestinihominis	0.734 %	0.304 %
Prevotella fusca	0.289 %	-	Caloramator proteoclasticus	0.249 %	0.004 %
Desulfurella acetivorans	0.167 %	0.006 %	Lachnospiraceae bacterium GAM79	0.243 %	1.501 %
Terasakiella pusilla	0.247 %	0.011 %	Coprococcus catus	0.183 %	0.257 %
Blautia sp. SC05B48	0.350 %	0.872 %	Eubacterium ventriosum	0.183 %	0.108 %
Shigella flexneri	0.198 %	0.079 %	Dehalobacter restrictus	0.502 %	-
Bacteroides faecis	0.229 %	0.062 %	Blautia faecis	0.304 %	1.072 %
Neglecta timonensis	0.274 %	0.304 %	Desulfovibrio piger	0.289 %	0.071 %
Desulfomonile tiedjei	0.242 %	0.007 %	Alistipes communis	0.320 %	0.091 %
Odoribacter splanchnicus	0.277 %	0.054 %	Phascolarctobacterium succinatutens	0.654 %	0.254 %
Bacteroides kribbi	0.152 %	0.022 %	Coprococcus comes	0.183 %	0.677 %