

Rapport d'analyse

15 octobre 2024



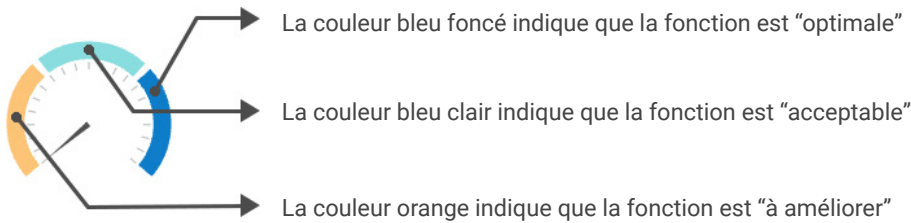
GniomCheck





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.

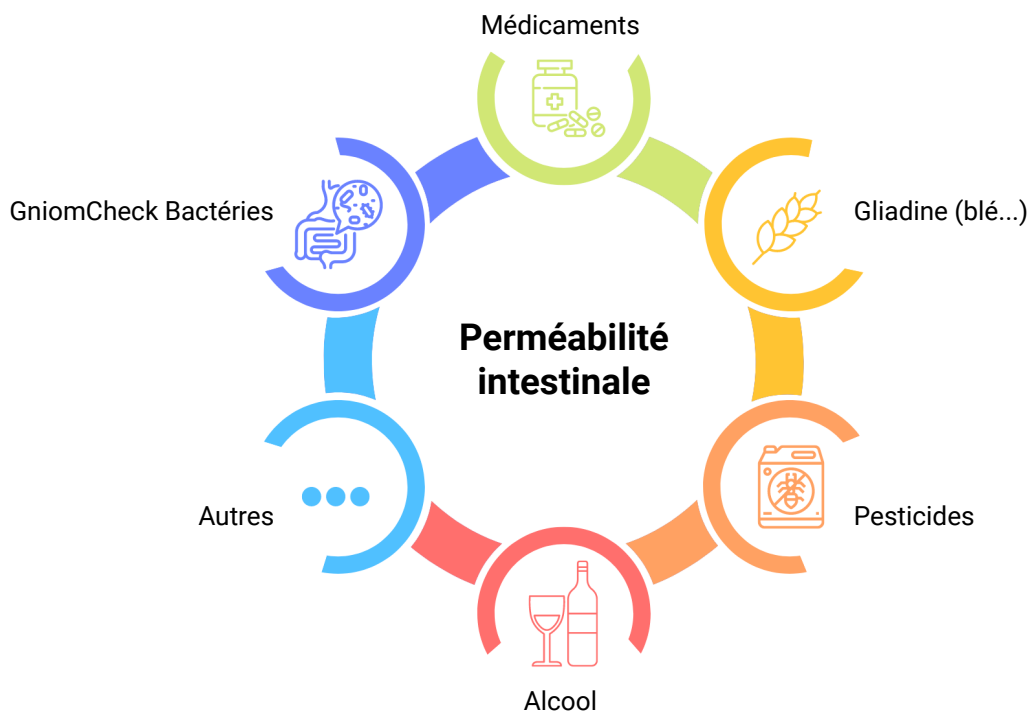
Les recommandations proposées dans votre bilan GniomCheck sont à adapter à votre hygiène de vie.

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 :	1976
Mois de naissance :	12
Taille (cm) :	152
Poids (kg) :	50
Fumez-vous ?	Non
Êtes-vous enceinte ?	Non
Avez-vous des enfants ?	Oui
À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool en moyenne ?	Moins de cinq fois par mois.
Quel est votre régime alimentaire ?	Omnivore
Autres habitudes alimentaires :	Équilibré
À quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ?	Une ou deux fois par semaine
À quelle intensité pratiquez-vous une activité physique ?	Faible intensité

ENVIRONNEMENT

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

ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

Souffrez-vous actuellement de maladie(s) ?	•
Prenez-vous actuellement des médicaments ?	•
Quand avez-vous pris des antibiotiques pour la dernière fois ?	Jamais
Prenez-vous des probiotiques ?	Autre
Avez-vous des allergies ou des intolérances ?	•



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"

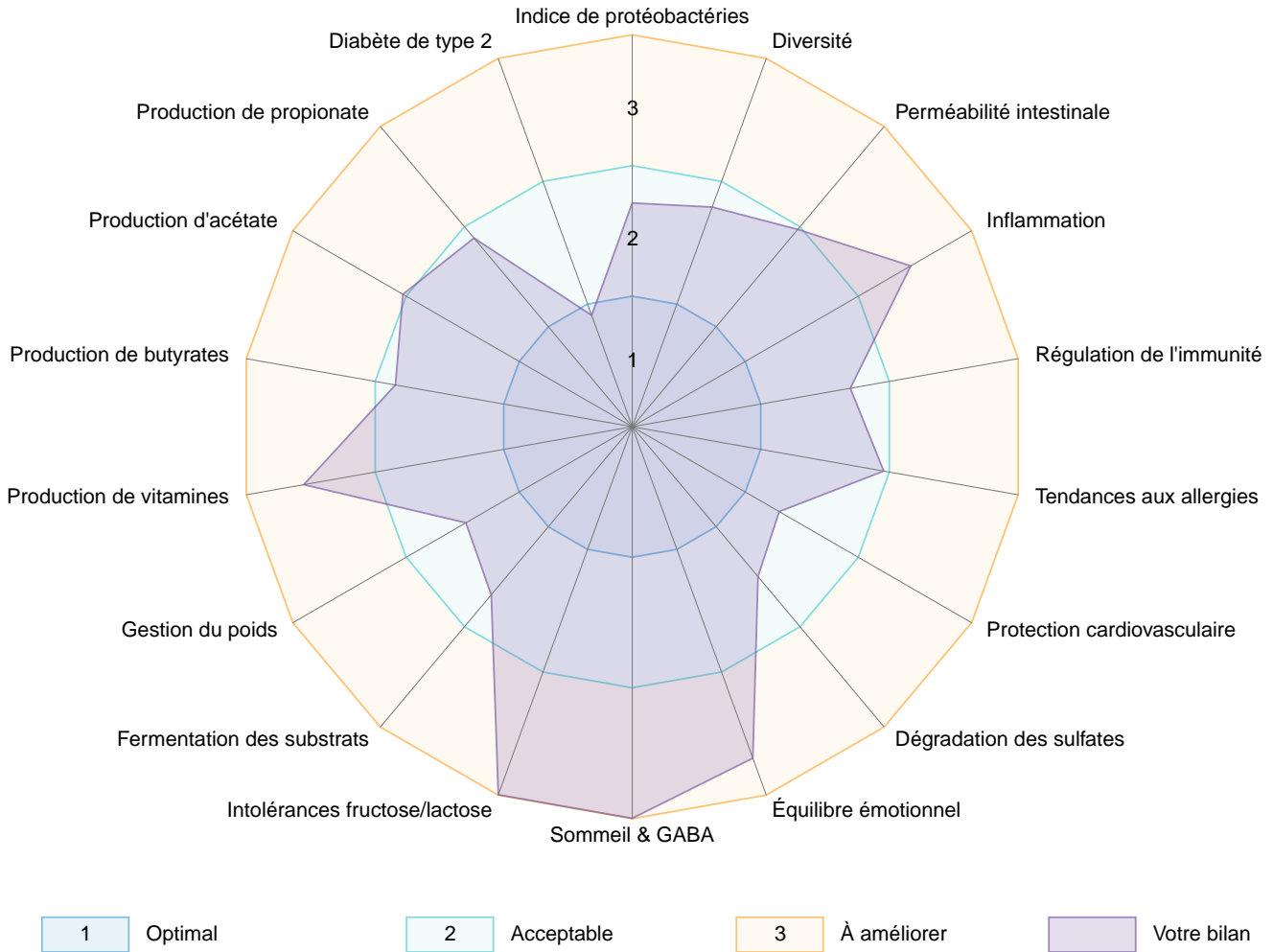
Comment évaluez-vous votre bien-être mental ? **6**
Échelle de 1 "Très mauvais" à 10 "Très bon"

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



VUE GÉNÉRALE

VUE GÉNÉRALE

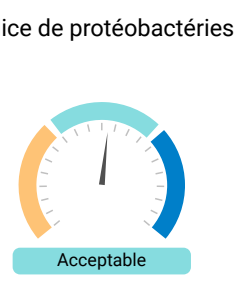


Votre entérotype

RUMINOCOCCUS

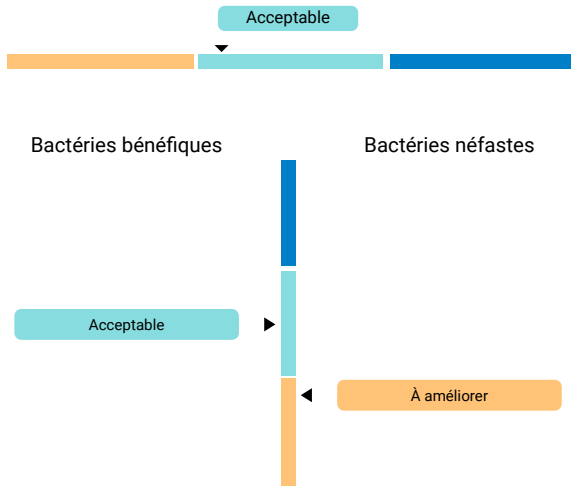
3

- Bacteroides
- Prevotella
- Ruminococcus

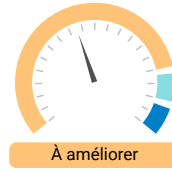




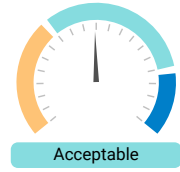
Perméabilité intestinale



Inflammation



Régulation de l'immunité



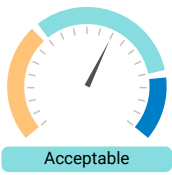
Tendances aux allergies



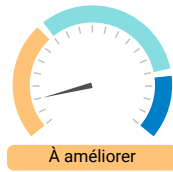
Protection cardiovasculaire



Dégradation des sulfates



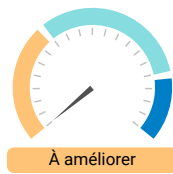
Équilibre émotionnel



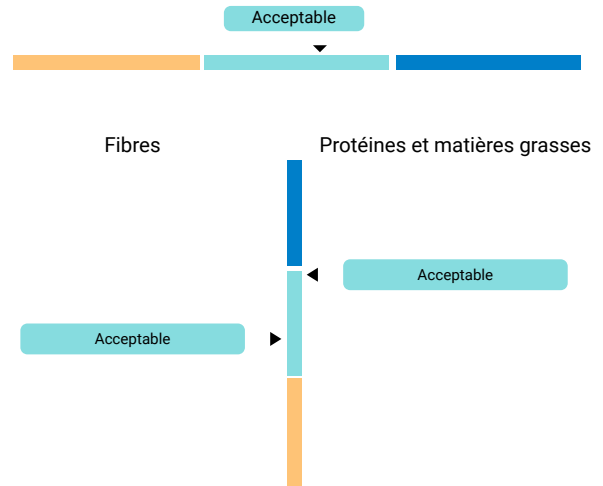
Sommeil & GABA



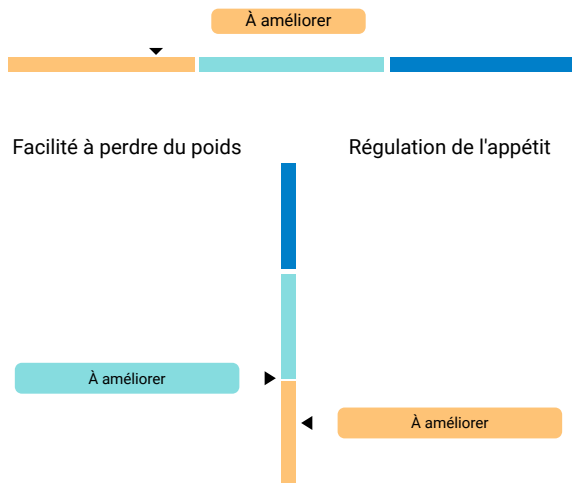
Intolérances fructose/lactose



Fermentation des substrats

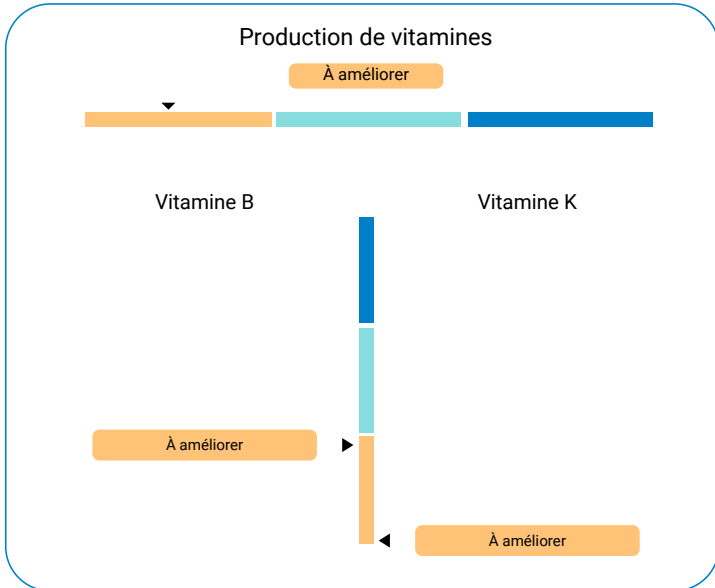


Gestion du poids





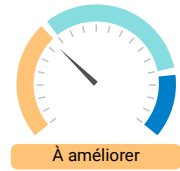
Les bactéries intestinales participent à la production de vitamines (K et B) et d'acides gras à chaîne courte, qui contribuent à l'équilibre et à la santé de l'hôte.



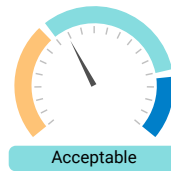
Production de butyrates



Production d'acétate



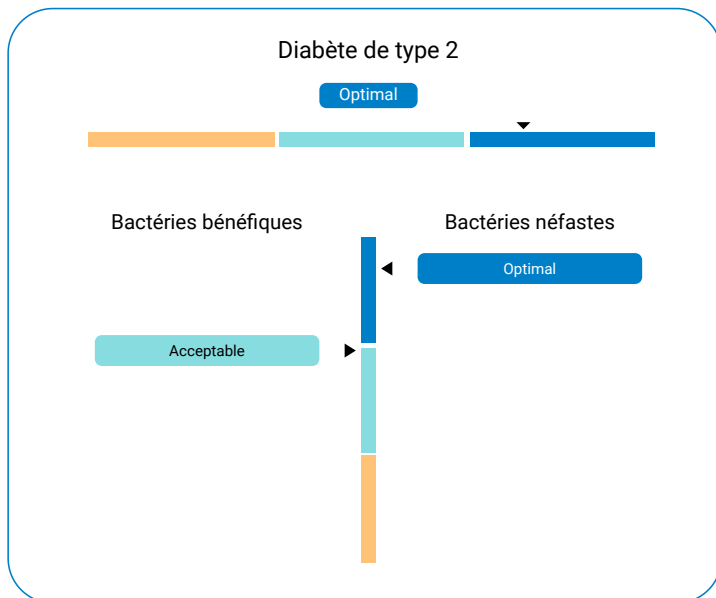
Production de propionate



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

Acceptable

• 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

Acceptable

• 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

Bactérie	Pourcentage	Plage de référence
Roseburia	3.209 %	0.68800 - 4.29445
Faecalibacterium	29.094 %	0.04900 - 20.98800
Bacteroides	0.000 %	< 0.66800
Akkermansia	0.000 %	> 0.013
Bifidobacterium	0.000 %	0.14800 - 1.87600
Oscillospira	1.535 %	> 0.223

Bactéries potentiellement néfastes : À améliorer

Bactérie	Pourcentage	Plage de référence
Escherichia	0.202 %	= 0
Clostridium	0.458 %	0.02200 - 0.58920
Eggerthella	0.000 %	> 0.1
Sutterella	0.000 %	0.03022 - 0.31700
Klebsiella	0.224 %	= 0
Enterobacter	6.124 %	= 0
Citrobacter	0.000 %	= 0

VUE DÉTAILLÉE



• 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



Pomme



Rapport oméga 3 / oméga 6 augmenté



Aliment(s) à éviter

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



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium animalis, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus salvarius, 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	6.124 %		= 0
Escherichia	0.202 %		= 0
Klebsiella	0.224 %		= 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



Pomme



Rapport oméga 3 / oméga 6 augmenté



Aliment(s) à éviter

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



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium animalis, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus salvarius, 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	29.094 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	2.677 %		0.14430 - 2.08000
Phascolarctobacterium	0.202 %		> 0.0385
Roseburia	3.209 %		0.68800 - 4.29445
Oscillospira	1.535 %		> 0.223

TENDANCES AUX ALLERGIES

Acceptable

• 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	29.094 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	2.677 %		0.14430 - 2.08000
Ruminococcus	0.513 %		2.03650 - 6.00770
Eubacterium	2.805 %		0.13900 - 3.90120
Roseburia	3.209 %		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



Amandes grillées



Brocoli



Cacao



Huile de lin



Huile de poisson



Jus d'orange



Mangue



Myrtille



Pois chiche



Pomme



Régime méditerranéen



Régime sans gluten



Thé vert



Aliment(s) à éviter

Graine de lin, Haricot blanc, Régime riche en graisses saturées, Viande rouge



Bonus santé

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

VUE DÉTAILLÉE

PROTECTION CARDIOVASCULAIRE

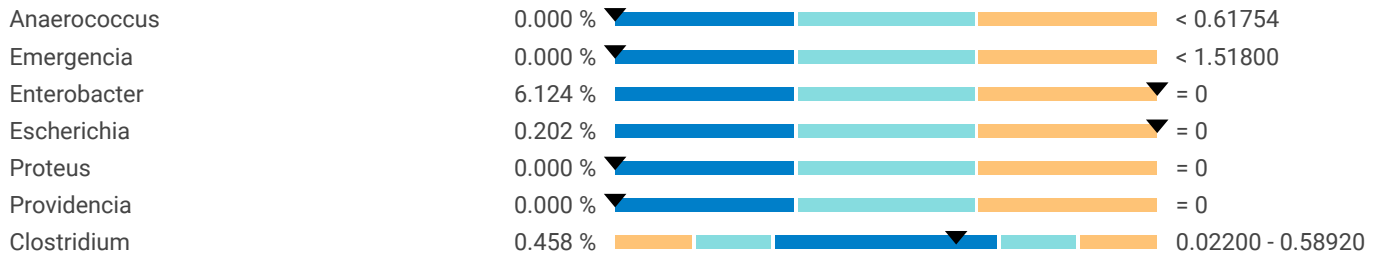
Acceptable

• 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



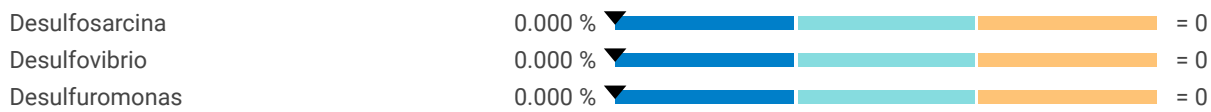
DÉGRADATION DES SULFATES

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



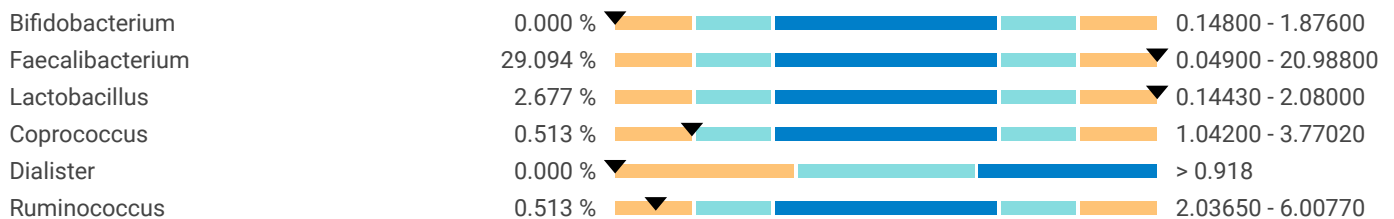
ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

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



VUE DÉTAILLÉE



• 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



Aliment(s) à éviter

Graine de lin, Haricot blanc, Régime riche en graisses saturées, Viande rouge



Bonus santé

Berbérine, Capsaïcine, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, 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	2.677 %		0.14430 - 2.08000
Lactococcus	0.000 %		0.02780 - 0.50040
Akkermansia	0.000 %		> 0.013



Faecalibacterium 29.094 % 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



Huile de lin



Huile de poisson



Mangue



Myrtille



Pois chiche



Pomme



Raisin



Régime cétogène



Régime sans gluten



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature



Aliment(s) à éviter

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



Bonus santé

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

VUE DÉTAILLÉE

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 2.677 % 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



Huile de lin



Huile de poisson



Mangue



Myrtille



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, Resvératol

VUE DÉTAILLÉE

FERMENTATION DES SUBSTRATS

Acceptable

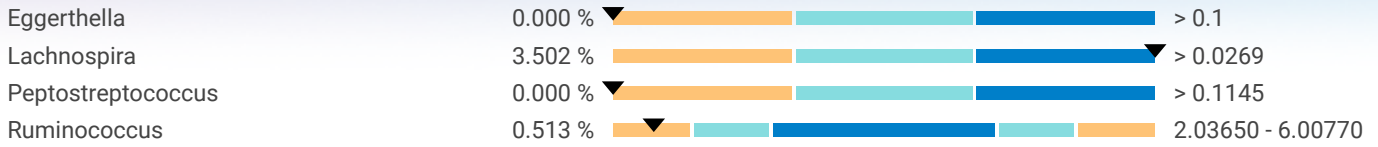
• Explications

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

Microorganisme	Pourcentage	Barre de progression	Plage de référence
Blautia	1.210 %		> 2.7503
Eubacterium	2.805 %		0.13900 - 3.90120
Faecalibacterium	29.094 %		0.04900 - 20.98800
Oscillospira	1.535 %		> 0.223
Phascolarctobacterium	0.202 %		> 0.0385
Prevotella	0.000 %		> 0.0173
Roseburia	3.209 %		0.68800 - 4.29445
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Butyricoccus	0.000 %		0.10000 - 30.00000
Clostridium	0.458 %		0.02200 - 0.58920



Protéines & matières grasses : **Acceptable**



GESTION DU POIDS

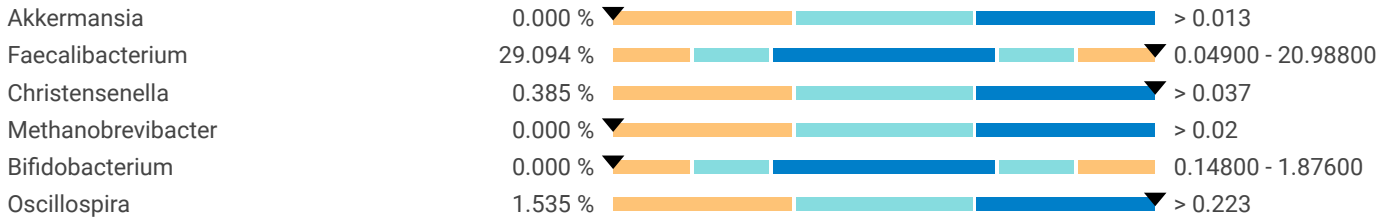
À améliorer

• 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 : **À améliorer**



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à éviter

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

VUE DÉTAILLÉE



Bonus santé

Berbérine, Butyrate de Sodium, Curcumine, Extrait d'écorce de grenade, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Psyllium, Quercétine, Resvératol

Régulation de l'appétit : À améliorer

Bactérie	Pourcentage	Barre de progression	Plage de référence
Lactobacillus	2.677 %		0.14430 - 2.08000
Blautia	1.210 %		> 2.7503
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Alistipes	0.587 %		0.23738 - 1.47469
Coprococcus	0.513 %		1.04200 - 3.77020
Dorea	0.000 %		> 1.618
Megasphaera	0.000 %		0.15070 - 12.41780
Veillonella	0.000 %		0.02470 - 30.00000

VUE DÉTAILLÉE

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Amandes grillées



Brocoli



Cacao



Framboise noire



Huile de lin



Huile de poisson



Jus d'orange



Kiwi



Mangue



Myrtille



Pois chiche



Pomme



Thé vert



Aliment(s) à éviter

Edulcorants artificiels, Haricot blanc, Régime riche en graisses saturées, Viande rouge



Bonus santé

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

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	0.000 %		< 0.66800
Prevotella	0.000 %		> 0.0173
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Ruminococcus	0.513 %		2.03650 - 6.00770
Faecalibacterium	29.094 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	2.677 %		0.14430 - 2.08000
Clostridium	0.458 %		0.02200 - 0.58920

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier

Amandes grillées	Brocoli	Cacao	Farine de Soja
Huile d'olive	Huile de lin	Huile de poisson	Jus d'orange
Mangue	Myrtille	Pois chiche	Pomme
Régime cétogène	Régime méditerranéen	Régime pauvre en protéines animales	Régime riche en fibre
Régime riche en glucides	Régime sans gluten	Thé vert	



Aliment(s) à éviter

Edulcorant, Graine de lin, Haricot blanc, Régime riche en graisses saturées, Viande rouge



Bonus santé

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

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
-------------	---------	--	-------------------

VUE DÉTAILLÉE



Lactobacillus	2.677 %		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



Cacao



Jus d'orange



Pomme



Aliment(s) à éviter

Haricot blanc, Régime riche en sucres



Bonus santé

Vitamine D3

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION DE BUTYRATES

Acceptable

• 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	0.000 %		0.36360 - 1.30520
Coprococcus	0.513 %		1.04200 - 3.77020
Butyricoccus	0.000 %		0.10000 - 30.00000
Butyrivibrio	0.220 %		0.08000 - 16.00000
Eubacterium	2.805 %		0.13900 - 3.90120
Faecalibacterium	29.094 %		0.04900 - 20.98800
Roseburia	3.209 %		0.68800 - 4.29445
Ruminococcus	0.513 %		2.03650 - 6.00770



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

✓ **Aliment(s) à privilégier**

Cacao
 Framboise noire
 Jus d'orange
 Kiwi

Régime méditerranéen
 Régime sans gluten

✗ **Aliment(s) à éviter**

Graine de lin, Haricot blanc

✓ **Bonus santé**

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Capsaïcine, Melon amer, Pectine de pomme

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	0.000 %		> 0.0173
Ruminococcus	0.513 %		2.03650 - 6.00770
Blautia	1.210 %		> 2.7503
Streptococcus	0.000 %		0.01451 - 0.12590
Alistipes	0.587 %		0.23738 - 1.47469
Bacteroides	0.000 %		< 0.66800
Bifidobacterium	0.000 %		0.14800 - 1.87600
Coprococcus	0.513 %		1.04200 - 3.77020



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



VUE DÉTAILLÉE



Aliment(s) à éviter

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



Bonus santé

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

PRODUCTION DE PROPIONATE

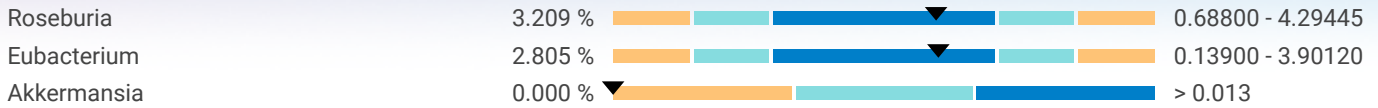
Acceptable

• 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

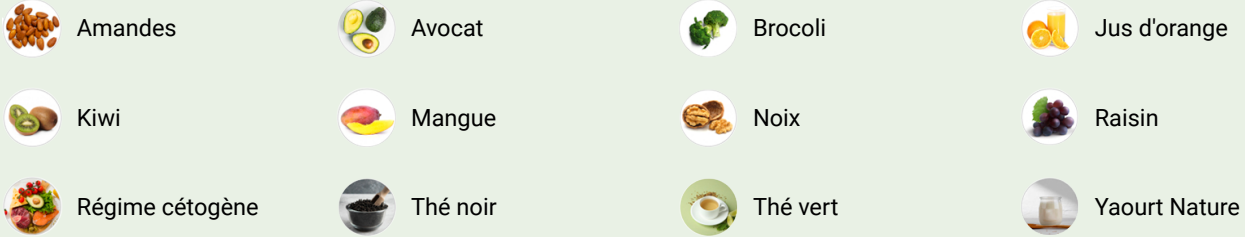
Bacteroides	0.000 %		< 0.66800
caccae	0.000 %		> 0
eggerthii	0.000 %		> 0
uniformis	0.000 %		> 7.3
Phascolarctobacterium	0.202 %		> 0.0385
Dialister	0.000 %		> 0.918
Coprococcus	0.513 %		1.04200 - 3.77020



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à éviter

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



Bonus santé

Butyrate de Sodium, Capsaïcine, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Quercétine

VUE DÉTAILLÉE

DIABÈTE DE TYPE 2

Optimal

• Explications

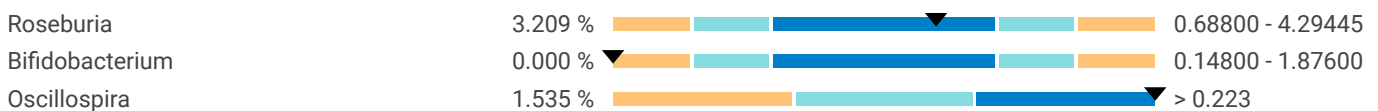
Le diabète de type 2 est caractérisé par une hyperglycémie chronique, principalement liée à une insulino-résistance. Des facteurs de risque génétiques et/ou environnementaux, tels que les habitudes alimentaires et le manque d'activité physique, jouent un rôle essentiel dans cette maladie.

- 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





Bactéries potentiellement néfastes : **Optimal**

Clostridium

0.458 %



0.02200 - 0.58920

VUE DÉTAILLÉE



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.



scanez 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.



scanez pour commander



NEUROGAB

Le GABA est un messager chimique qui a pour fonction de calmer l'organisme en diminuant le stress & l'anxiété afin d'assurer détente et sérénité.

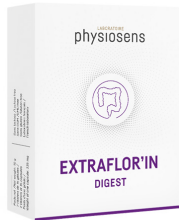
Les compléments alimentaires peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous certains traitements). Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scanez pour commander



PROBIOTIQUE



Extraflor'in Digest

Synergie de 8 souches de bactéries qui participent à l'équilibre du microbiote intestinal pour une digestion optimale.



scannez pour commander

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

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	85.567 %	72.401 %	Synergistetes	1.815 %	0.405 %
Proteobacteria	11.316 %	5.448 %	Bacteroidetes	0.587 %	8.579 %
Tenericutes	0.348 %	0.052 %	Candidatus Melainabacteria	0.367 %	0.093 %

Classe

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Clostridia	82.688 %	67.174 %	Bacilli	2.677 %	2.127 %
Synergistia	1.815 %	0.405 %	Gammaproteobacteria	6.549 %	4.390 %
Deltaproteobacteria	3.814 %	0.254 %	Bacteroidia	0.587 %	8.469 %
Alphaproteobacteria	0.953 %	0.357 %	Mollicutes	0.348 %	0.050 %
Negativicutes	0.202 %	2.727 %			

Ordre

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Clostridiales	80.658 %	65.860 %	Lactobacillales	2.677 %	1.685 %
Synergistales	1.815 %	0.405 %	Enterobacterales	6.549 %	3.628 %
Desulfobacterales	3.594 %	0.019 %	Bacteroidales	0.587 %	8.457 %
Eubacteriales	1.535 %	1.185 %	Rhodospirillales	0.953 %	0.316 %
Thermosediminibacterales	0.495 %	0.128 %	Desulfuromonadales	0.220 %	0.005 %
Acholeplasmatales	0.348 %	0.014 %	Vampirovibrionales	0.367 %	-
Acidaminococcales	0.202 %	0.791 %			

Famille

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Lachnospiraceae	23.799 %	30.503 %	Ruminococcaceae	40.902 %	24.277 %
Lactobacillaceae	2.677 %	1.481 %	Synergistaceae	1.815 %	0.405 %
Enterobacteriaceae	6.549 %	2.517 %	Desulfobacteraceae	3.594 %	0.019 %
Rikenellaceae	0.587 %	1.099 %	Oscillospiraceae	7.957 %	3.179 %
Clostridiales Family XII. Incertae Sedis	1.247 %	0.344 %	Eubacteriaceae	2.805 %	2.608 %
Clostridiales Family XIII. Incertae Sedis	0.330 %	0.101 %	Rhodospirillaceae	0.953 %	0.316 %
Thermosediminibacteraceae	0.495 %	0.128 %	Christensenellaceae	0.385 %	0.460 %
Clostridiaceae	0.458 %	2.139 %	Desulfuromonadaceae	0.220 %	0.005 %
Acholeplasmataceae	0.348 %	0.014 %	Acidaminococcaceae	0.202 %	0.791 %

Genre

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Faecalibacterium	29.094 %	14.601 %	Lactobacillus	2.677 %	1.476 %
Thermovirga	0.568 %	0.057 %	Enterobacter	6.124 %	0.119 %
Desulfobotulus	0.898 %	0.002 %	Roseburia	3.209 %	2.757 %
Alistipes	0.587 %	1.077 %	Oscillibacter	3.065 %	1.224 %
Acidaminobacter	1.247 %	0.343 %	Gemmiger	2.292 %	2.221 %
Dysosmobacter	3.357 %	0.769 %	Lachnoclostridium	1.558 %	0.961 %
Lachnospira	3.502 %	2.252 %	Eisenbergiella	0.953 %	0.076 %
Eubacterium	2.805 %	2.594 %	Oscillospira	1.535 %	1.185 %
Desulfonatronobacter	1.302 %	0.002 %	Ruminococcus	0.513 %	4.416 %
Flintibacter	3.245 %	1.108 %	Kineothrix	2.017 %	1.144 %
Ihubacter	0.330 %	0.021 %	Anaerotignum	0.312 %	0.153 %
Syntrophococcus	0.220 %	0.001 %	Insolitispirillum	0.422 %	0.129 %
Thermovenabulum	0.495 %	0.122 %	Aminivibrio	0.972 %	0.222 %
Desulfonema	1.027 %	0.011 %	Christensenella	0.385 %	0.460 %



Fusicatenibacter	2.109 %	1.939 %	Mediterraneibacter	0.550 %	2.949 %
Rhodospirillum	0.532 %	0.074 %	Escherichia	0.202 %	1.155 %
Blautia	1.210 %	4.625 %	Flavonifractor	0.678 %	0.102 %
Ruthenibacterium	0.183 %	0.087 %	Clostridium	0.458 %	0.747 %
Malonomonas	0.220 %	0.002 %	Merdimonas	0.513 %	0.023 %
Acholeplasma	0.348 %	0.014 %	Klebsiella	0.224 %	0.673 %
Butyrivibrio	0.220 %	0.823 %	Coprococcus	0.513 %	2.324 %
Desulfococcus	0.367 %	0.005 %	Murimonas	0.257 %	0.170 %
Vampirovibrio	0.367 %	0.093 %	Anaerotaenia	0.440 %	0.170 %
Negativibacillus	0.660 %	0.079 %	Enterocloster	0.202 %	0.262 %
Phascolarctobacterium	0.202 %	0.582 %	Neglecta	0.220 %	0.304 %
Dethiosulfovibrio	0.275 %	0.024 %	Massilistercora	0.275 %	0.050 %

Espèces

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Lachnospiraceae bacterium GAM79	6.014 %	1.501 %	Faecalibacterium prausnitzii	29.094 %	14.601 %
Lactobacillus rogosae	2.677 %	1.418 %	Thermovirga lienii	0.568 %	0.057 %
Enterobacter hormaechei	3.557 %	0.054 %	Enterobacter cloacae	2.567 %	0.040 %
Desulfobotulus alkaliphilus	0.403 %	0.001 %	Roseburia hominis	1.650 %	0.167 %
Alistipes onderdonkii	0.587 %	0.342 %	Oscillibacter valericigenes	1.045 %	0.138 %
Acidaminobacter hydrogenoformans	1.247 %	0.343 %	Gemmiger formicilis	2.292 %	2.221 %
Dysosmobacter welbionis	3.357 %	0.769 %	[Clostridium] hylemonae	0.440 %	0.089 %
Lachnospira eligens	3.264 %	1.904 %	Oscillibacter sp. PEA192	1.800 %	0.383 %
Eisenbergiella tayi	0.367 %	0.030 %	[Eubacterium] siraeum	7.261 %	0.345 %
Eubacterium coprostanoligenes	2.402 %	1.349 %	Oscillospira guilliermondii	1.535 %	1.185 %
Desulfonatronobacter acetoxydans	0.495 %	0.001 %	Ruminococcus flavefaciens	0.513 %	0.037 %
Flintibacter butyricus	0.953 %	0.859 %	Desulfonatronobacter acidivorans	0.807 %	0.001 %
Roseburia inulinivorans	0.202 %	0.769 %	Flintibacter sp. KGMB00164	2.292 %	0.250 %
Kineothrix alysoides	2.017 %	1.144 %	[Clostridium] populeti	1.118 %	0.009 %
Ihubacter massiliensis	0.330 %	0.021 %	Anaerotignum faecicola	0.312 %	0.106 %
Syntrophococcus sucromutans	0.220 %	0.001 %	Insolitispirillum peregrinum	0.422 %	0.129 %
Thermovenabulum ferriorganovorum	0.495 %	0.122 %	Aminivibrio pyruvatiphilus	0.972 %	0.222 %
Desulfonema magnum	0.532 %	-	Christensenella sp. Marseille-P3954	0.385 %	0.032 %
Fusicatenibacter saccharivorans	2.109 %	1.939 %	[Ruminococcus] lactaris	0.550 %	0.712 %
Clostridiales bacterium CCNA10	0.788 %	0.183 %	Roseburia faecis	0.862 %	1.165 %
Oscillibacter ruminantium	0.220 %	0.704 %	Rhodospirillum rubrum	0.532 %	0.074 %
Escherichia coli	0.202 %	1.134 %	Blautia faecis	1.210 %	1.072 %
Flavonifractor plautii	0.678 %	0.102 %	Ruthenibacterium lactatiformans	0.183 %	0.087 %
Clostridium sp. SY8519	0.458 %	0.004 %	Malonomonas rubra	0.220 %	0.002 %
Merdimonas faecis	0.513 %	0.023 %	Acholeplasma brassicae	0.348 %	-
Klebsiella pneumoniae	0.224 %	0.118 %	Butyrivibrio crossotus	0.220 %	0.816 %
Coprococcus catus	0.513 %	0.257 %	Desulfococcus oleovorans	0.367 %	0.000 %
Eisenbergiella massiliensis	0.587 %	0.046 %	Murimonas intestini	0.257 %	0.170 %
Desulfobotulus sapovorans	0.495 %	0.000 %	Vampirovibrio chlorellavorus	0.367 %	0.093 %
Anaerotaenia torta	0.440 %	0.170 %	Desulfonema ishimotonii	0.495 %	0.008 %
Negativibacillus massiliensis	0.660 %	0.079 %	Eubacterium ventriosum	0.403 %	0.108 %
Roseburia intestinalis	0.495 %	0.655 %	Enterocloster asparagiformis	0.202 %	0.010 %
Phascolarctobacterium succinatutens	0.202 %	0.254 %	Neglecta timonensis	0.220 %	0.304 %
Dethiosulfovibrio salsuginis	0.275 %	0.010 %	Lachnospira multipara	0.238 %	0.007 %
Massilistercora timonensis	0.275 %	0.050 %			