



L'ESSENTIEL

ÉQUILIBRE GÉNÉRAL

48%



DIVERSITÉ

58%



PERMÉABILITÉ INTESTINALE

71%



TYPE MICROBIOTE

2

Équilibre général : 48%

L'équilibre de la flore intestinale vous indique l'état général de votre flore intestinale. Tous les résultats d'analyse pondérés sont inclus et vous pouvez atteindre un maximum de 100 points.

Une valeur inférieure à 40 représente une flore intestinale déséquilibrée avec des points faibles, une valeur supérieure à 60 reflète une flore intestinale intacte.

Diversité : 58%

Plus les espèces de bactéries sont variées, c'est-à-dire plus la diversité est élevée, plus leurs fonctions sont diversifiées. Cela signifie que plus vous avez d'espèces de bactéries différentes dans votre flore intestinale, plus votre métabolisme fonctionne correctement.

Perméabilité intestinale : 71%

L'intestin possède une barrière de haute précision. Sa paroi permet le passage de macromolécules nécessaires à sa survie (les macronutriments issus de la digestion des aliments, les minéraux, l'eau, etc), mais bloque l'entrée aux molécules indésirables comme les bactéries ou les molécules étrangères. Le passage des aliments dans le sang se fait de manière passive (diffusion) ou active au niveau des membranes des cellules de cette paroi, grâce aux entérocytes. Entre chaque entérocyte, il existe un espace dont le rôle est très important, la jonction serrée. Cet espace a une fonction essentielle : il contrôle la perméabilité de l'intestin. Si cette jonction est atteinte, l'intestin devient perméable, ce qui induit le passage d'antigènes et d'endotoxines sources d'inflammation.

Liste des bactéries

Anaerostipes

0.011

Butyricoccus

0

Butyrivibrio

0.007

0.01

1

0.001

0.3

0.01

0.3



GniomCheck

Rapport

Date : 24-01-2020 10:17

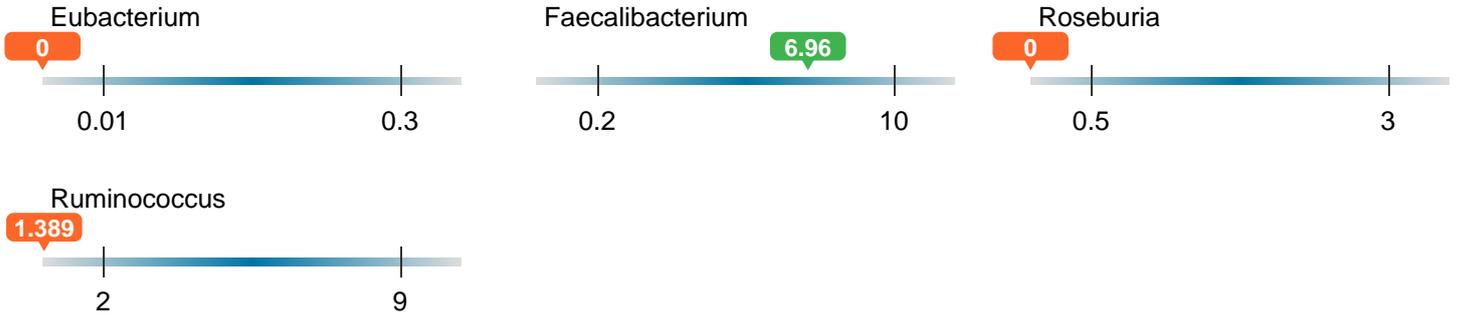
Profil : Spécimen

Echantillon : Spécimen

Email :

contact-gniom@physioquanta.com

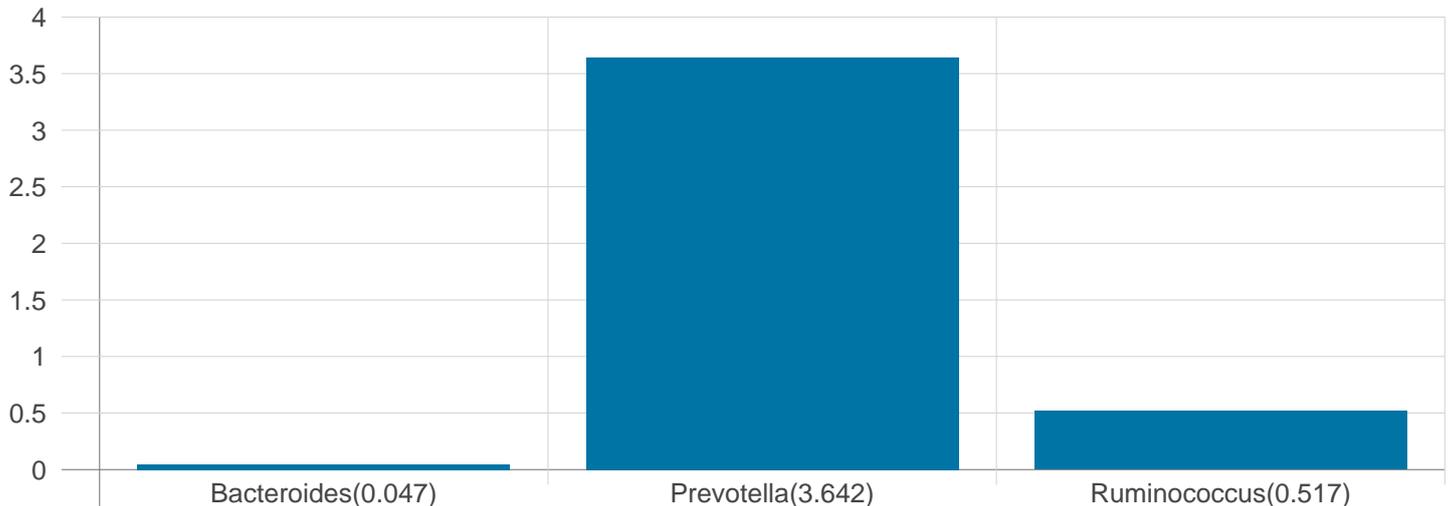
Extrait



Type microbiote : 2

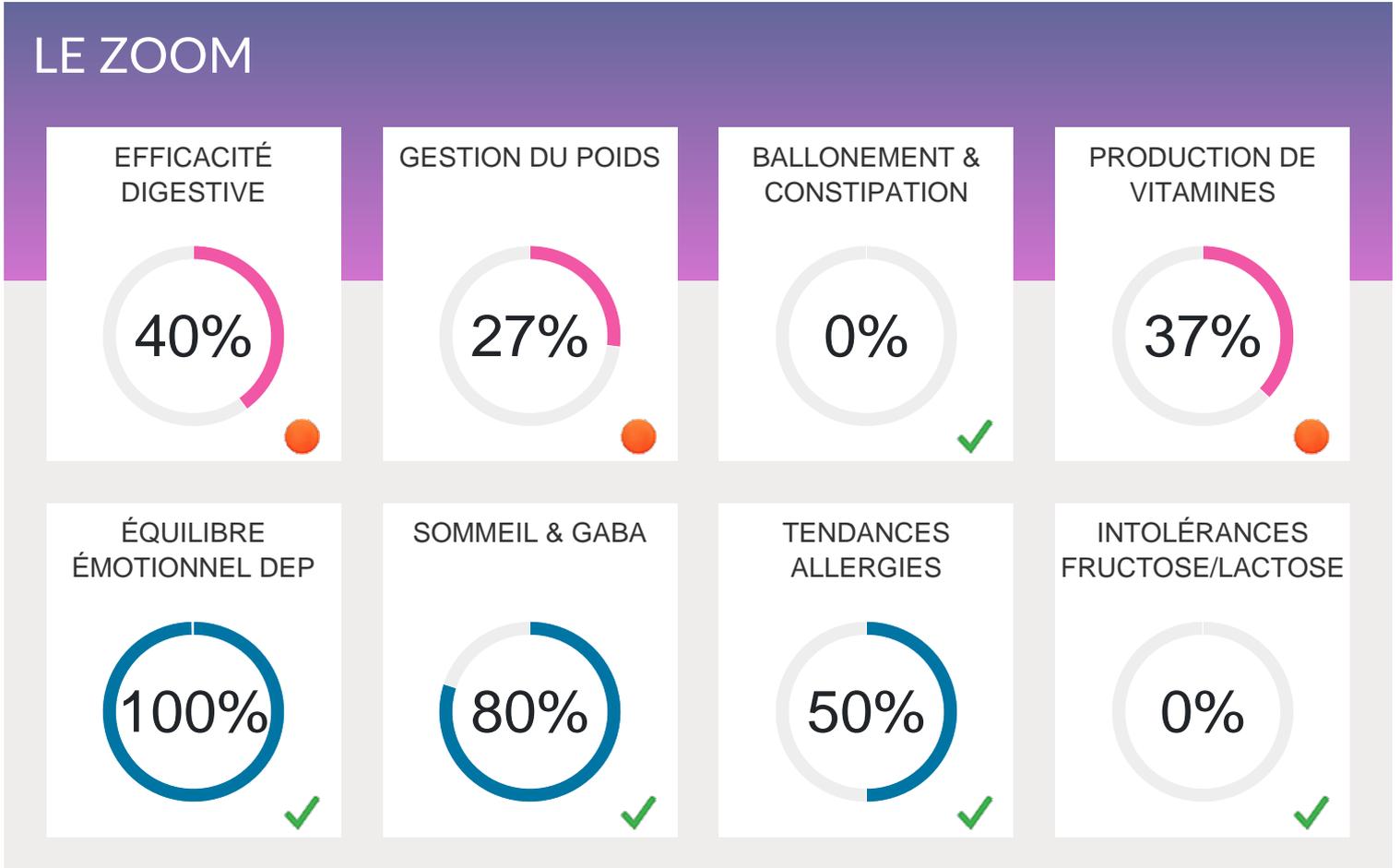
L'entérotipe 2 est dominé par une bactérie appelée Prevotella. Des études ont montré que cette souche est plus fréquente chez les individus qui ont principalement des régimes à teneur élevée en glucides. Elle est souvent associée (mais pas nécessairement) à un régime végétarien. Les bactéries Prevotella sont un indicateur fort d'intestins sains. Ces bactéries divisent les glucides complexes (les fibres) en molécules de sucre plus simples et plus facilement digestibles. Ce type d'intestins peut donc décomposer et stocker le sucre très rapidement, de sorte que les individus au type d'intestins 2 ont tendance à « extraire » davantage de calories de leur régime alimentaire. Cependant, d'une part, ceci varie d'un individu à l'autre et est influencé par plusieurs autres facteurs, tels que le mode de vie et l'activité physique, etc. D'autre part, lors de la digestion des fibres alimentaires, les acides gras à chaîne courte sont produits. Ils sont associés à des bénéfices très divers sur notre santé : la réduction des diarrhées et des inflammations, et même un risque réduit de diabète et de cancer du côlon. Les aliments riches en fibres alimentaires sont les lentilles, les haricots et les céréales complètes.

Quantité dans l'échantillon





LE ZOOM



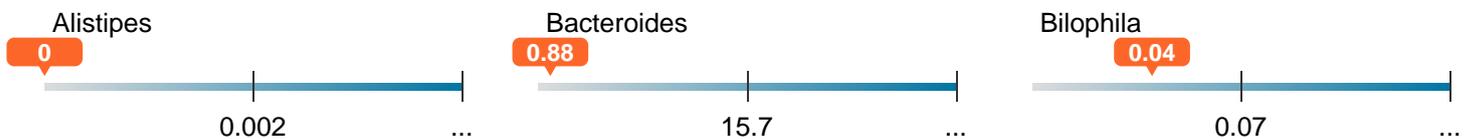
Effacité digestive : 40%

Votre efficacité digestive dépend de la présence de certaines bactéries qui aident à digérer les fibres, les protéines et les glucides. Elles sont la clé de votre bien-être digestif.

Protéines & matières grasses



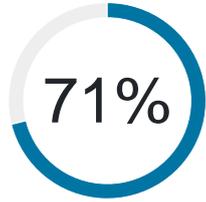
Ces bactéries importantes jouent un rôle clé dans le métabolisme des protéines et des molécules de graisse.



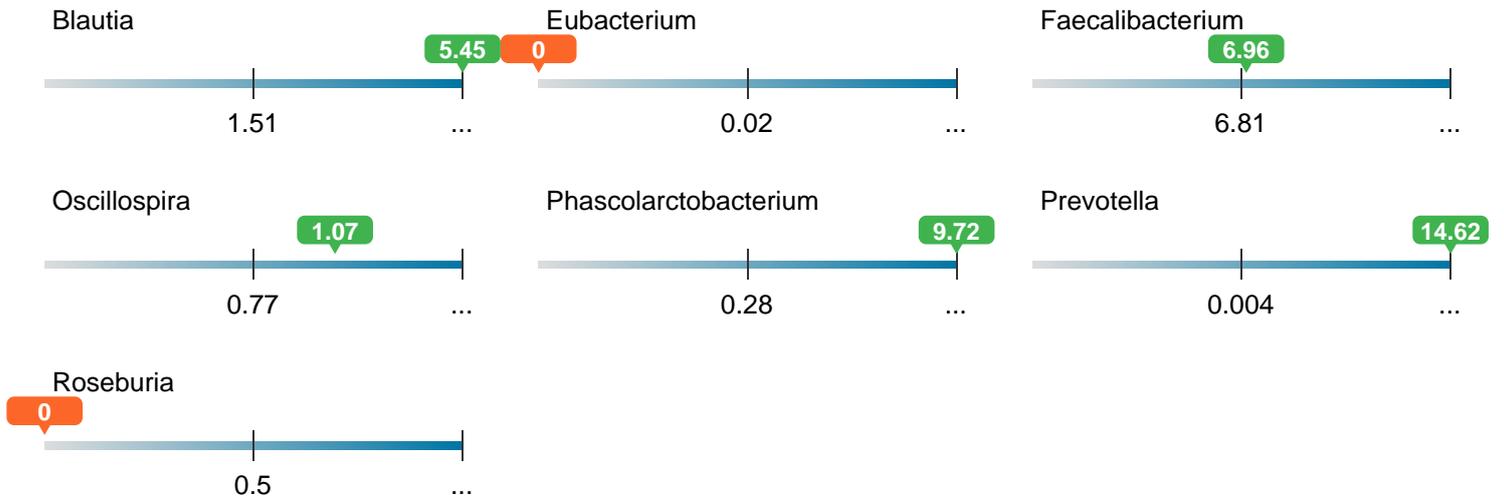


Extrait

Glucides



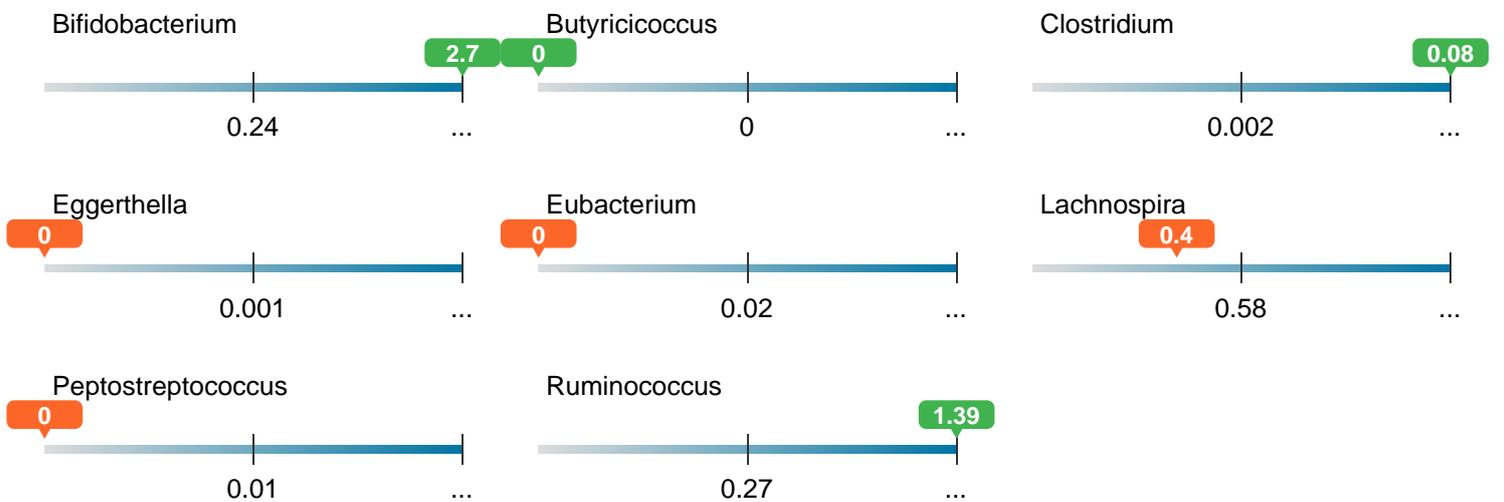
Ces bactéries décomposent les sucres complexes en sucres plus simples et plus faciles à digérer.



Fibres



Ces bactéries peuvent utiliser les fibres difficiles à digérer, ce qui a de nombreux effets positifs sur notre santé.





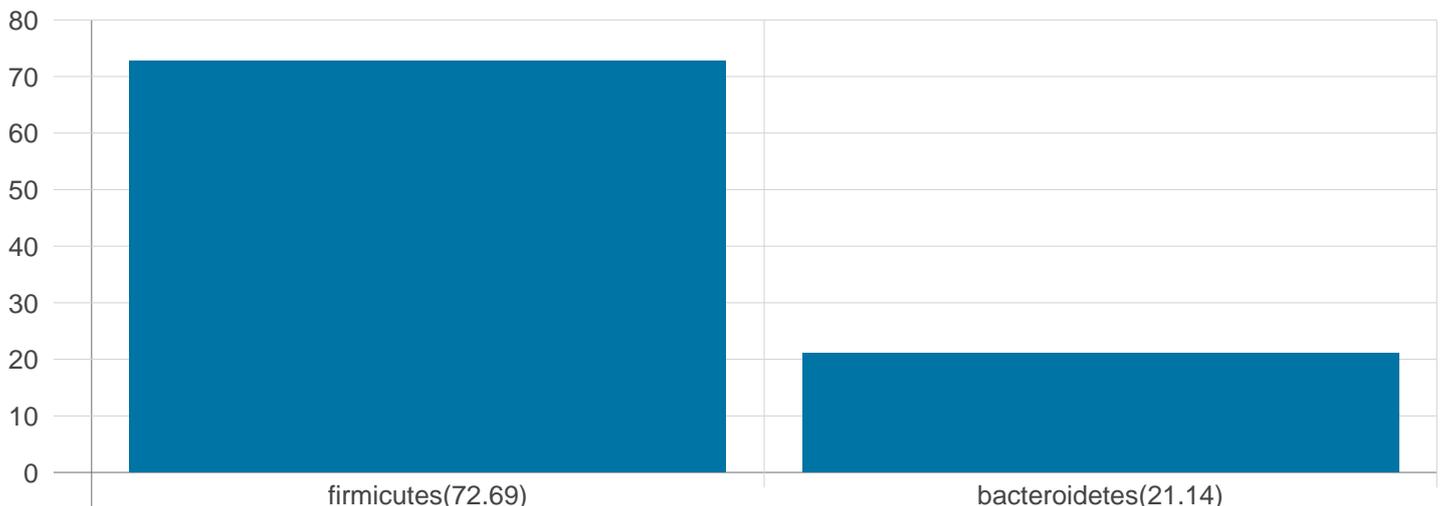
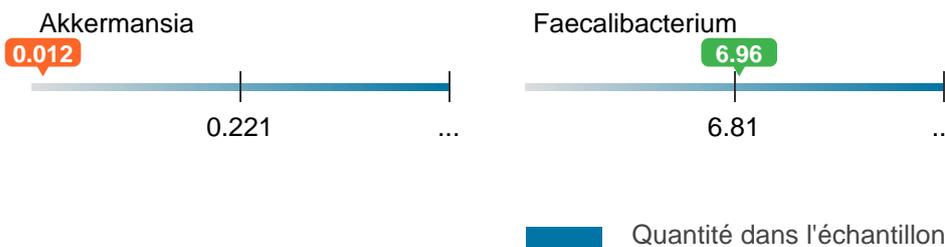
Gestion du poids : 27%

La gestion du poids est liée à un équilibre entre la faculté à prendre / perdre du poids et la régulation de l'appétit. Toutefois, il s'agit d'une propension qui peut être contrebalancée par une bonne hygiène de vie ou la pratique d'une activité physique adaptée et régulière par exemple. Ainsi, une flore qui indique une faculté à prendre du poids ne signifie pas que vous êtes en état de surpoids ou d'obésité. Par contre, vous savez qu'un mode de vie déséquilibré pourrait aboutir à une prise de poids rapide. Outre la faculté à prendre ou perdre du poids, la régulation de l'appétit est un indicateur majeur de la capacité du microbiote à produire les molécules qui procurent la sensation de satiété. Si ces molécules sont bien synthétisées, vous êtes en mesure de vous arrêter de manger dès lors que vous avez ingéré suffisamment d'énergie. Ces molécules limitent ainsi les apports alimentaires liés aux émotions par exemple.

Faculté à prendre du poids



Firmicutes et bactéroïdètes sont les phylums dominants des bactéries du microbiome humain. Des études ont montré que les microbiomes intestinaux avec plus de firmicutes que de bactéroïdètes sont liés à l'obésité. L'explication postulée de cette constatation est que les bactéries firmicutes produisent un métabolisme plus complet d'une source d'énergie donnée que les bactéries bactéroïdètes, ce qui favorise une absorption plus efficace des calories et, ultérieurement, un gain de poids. En outre, la proportion de firmicutes par rapport aux bactéroïdètes diminue avec la perte de poids lors d'un régime hypocalorique. Les microbiomes intestinaux dans les cultures occidentales ont généralement plus de firmicutes et moins de bactéroïdètes, et la proportion de firmicutes peut augmenter avec un apport calorique plus élevé.





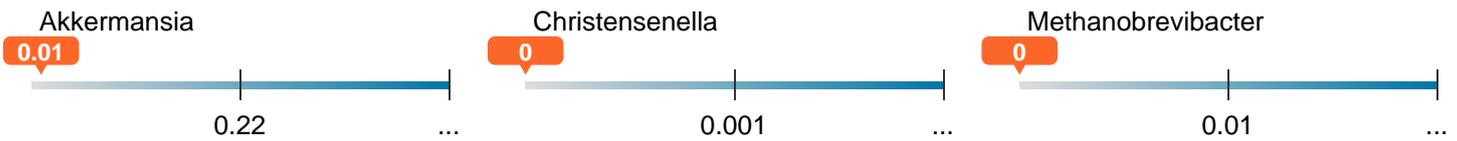
Rapport Firmicutes/Bacteroidetes



Faculté à perdre du poids



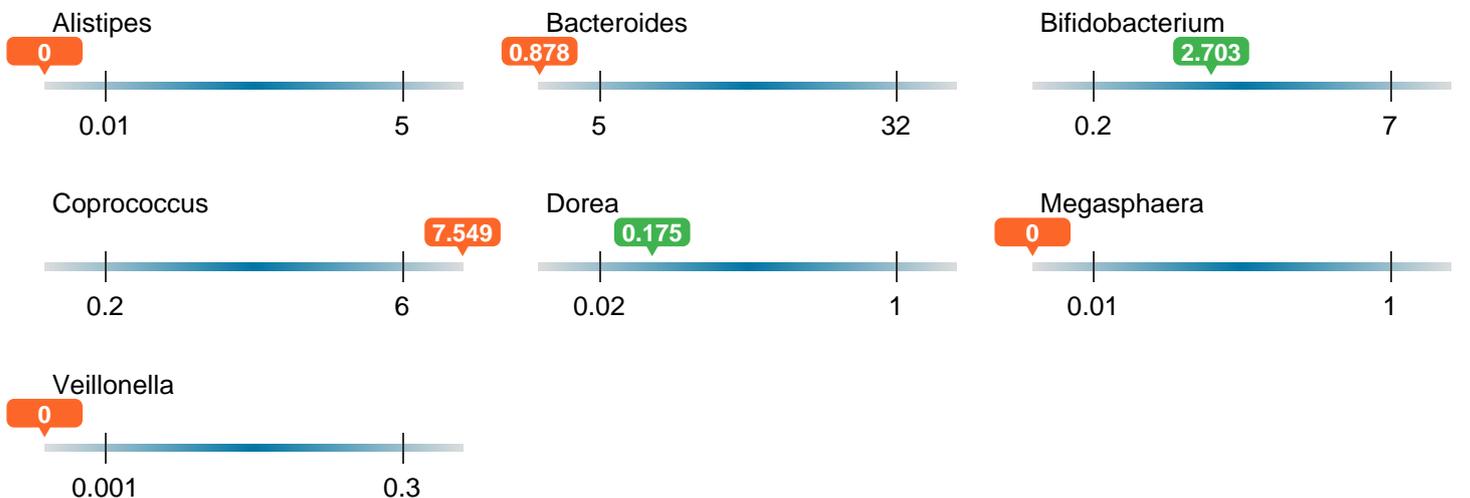
Ces bactéries ont des fonctions utiles pour la régulation du poids corporel. Les personnes qui ont donc ces bactéries dans leurs intestins ont tendance à perdre du poids plus facilement. Attention, cela ne veut pas dire que ceux qui n'en possèdent pas sont en surpoids. Néanmoins, les personnes en surpoids auront plus de difficulté à perdre du poids sans l'aide de ces bactéries.



Régulation de l'appétit



Ces bactéries digèrent les fibres alimentaires pour former des acides gras à chaîne courte, l'acétate et le propionate. Ces deux substances, à leur tour, aident nos intestins à réguler notre appétit et peuvent même faire baisser notre taux de cholestérol. De cette manière, elles peuvent apporter une contribution globale positive à la prévention de l'obésité.





Ballonnement & Constipation : 0%

Le méthane est un gaz produit par divers micro-organismes, qui peut favoriser les flatulences et inhiber les selles. Ce gaz ralentit les selles et provoque donc la constipation. Moins le méthane est présent dans vos intestins, le mieux c'est.

Liste des bactéries



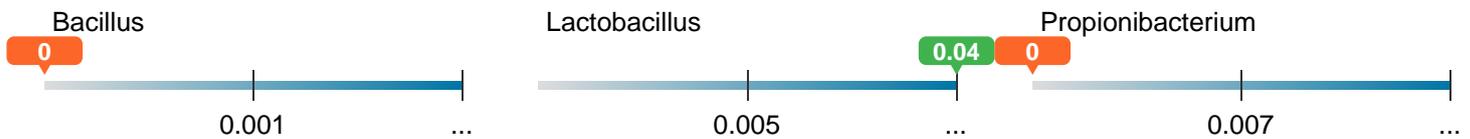
Production de vitamines : 37%

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

Vitamine B12



La vitamine B12 est importante pour le fonctionnement normal du cerveau et du système nerveux, ainsi que pour la formation des globules blancs. Malheureusement, l'être humain n'est pas capable de synthétiser la vitamine B12, d'où l'importance d'avoir d'autres organismes, comme des bactéries, qui le font à notre place. Attention : Ici, vous pourrez voir si ces bactéries sont présentes dans vos intestins et non pas la quantité de vitamine B12 que vous avez dans le corps.



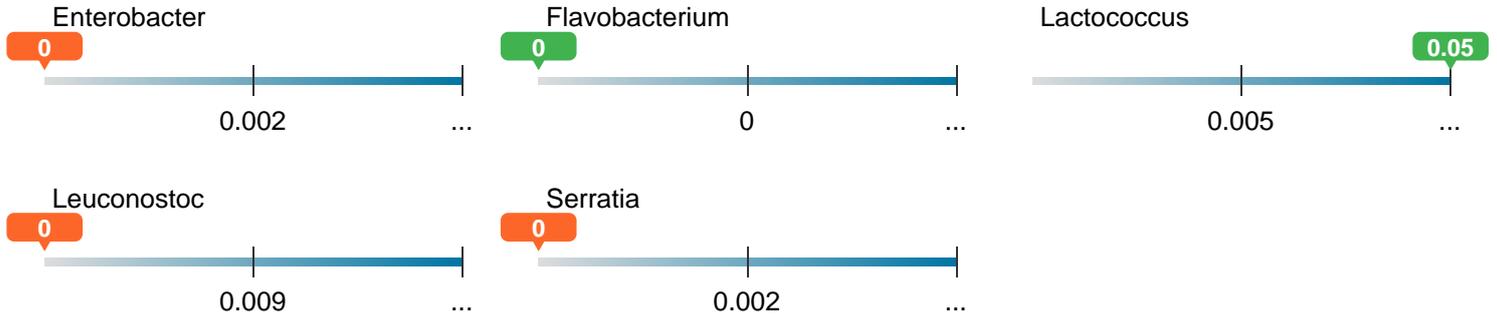
Vitamine K



La vitamine K est une vitamine liposoluble nécessaire au corps humain pour synthétiser certaines protéines essentielles à la coagulation du sang. Elle est également indispensable pour la fixation du calcium dans les os et dans d'autres tissus. Attention : vous pourrez voir si les bactéries qui participent à sa synthèse sont présentes dans vos intestins et non pas la quantité de vitamine K que vous avez dans le corps.



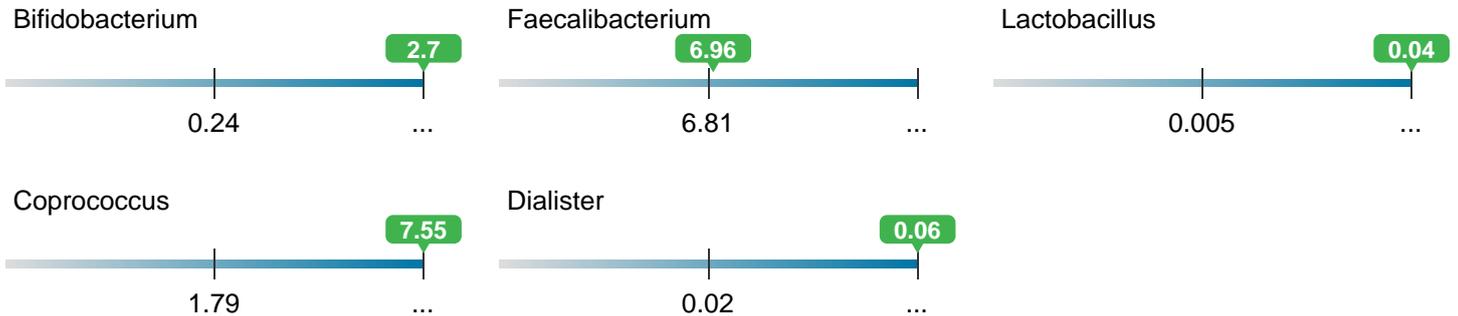
Extrait



Équilibre émotionnel DEP : 100%

Les découvertes scientifiques les plus récentes ont montré une relation entre la dépression/anxiété et le manque de ces bactéries. On sait maintenant que l'état de votre humeur dépend de votre intestin et notamment de la présence de ces bactéries.

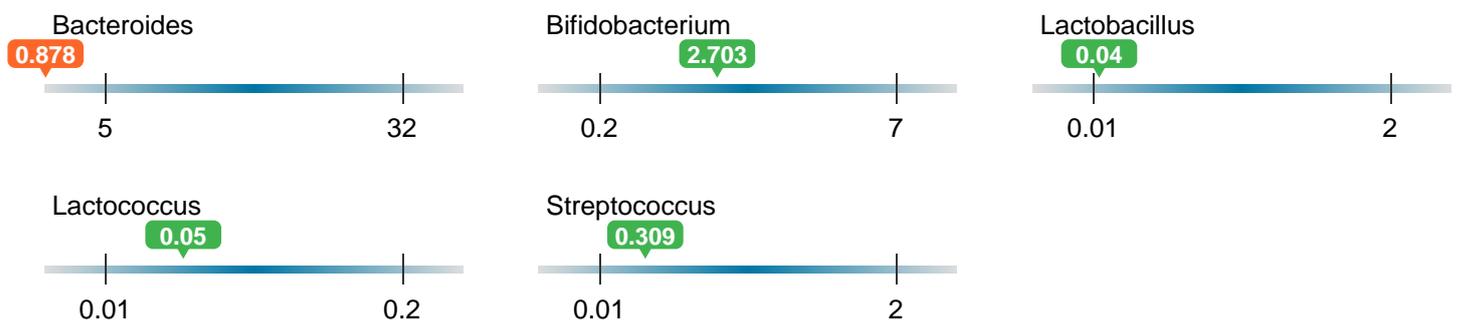
Liste des bactéries



Sommeil & GABA : 80%

Il est important de bien dormir pour « recharger ses batteries ». Ces bactéries forment des substances qui influencent positivement le cycle et la qualité de votre sommeil et qui, grâce à leur effet relaxant, sont même bénéfiques pour votre état d'esprit. Vous devez donc abriter le plus grand nombre possible de ces bactéries « heureuses » (jusqu'à un certain niveau).

Liste des bactéries

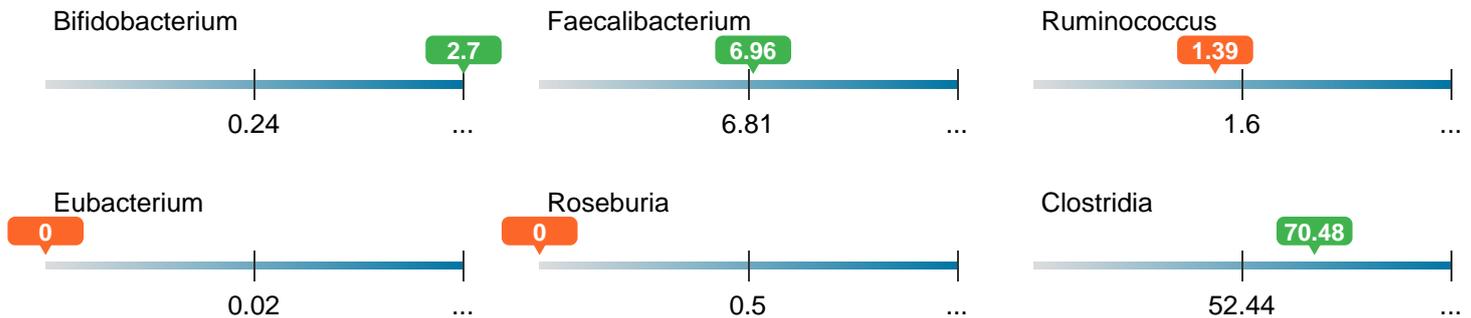




Tendances allergies : 50%

Ce groupe de bactéries permet d'évaluer votre tendance à développer des allergies. Grâce à leur présence, votre tendance aux allergies est diminuée. Le nombre de ces bactéries dans votre flore intestinale peut évoluer. Il est donc possible qu'à certains moments vous ayez moins d'allergies qu'à d'autres. De plus, des études ont montré que plus le microbiote est diversifié moins le risque de développer des allergies alimentaires est présent.

Liste des bactéries



Intolérances fructose/lactose : 0%

Ces bactéries peuvent vous aider à digérer à la fois le lactose et le fructose. Vous pouvez donc facilement tolérer les produits laitiers et les fruits si vous avez beaucoup de ces bactéries intestinales, qui aident à digérer le lait et le fructose (le sucre des fruits). Le nombre de ces bactéries dans votre flore intestinale peut évoluer. Il est donc possible qu'à certains moments vous puissiez plus facilement tolérer le lactose ou le fructose. Cependant, si vous souffrez d'intolérances congénitales, aucune bactérie ne pourra vous aider à les équilibrer. Votre flore intestinale ne peut qu'influencer les intolérances acquises au cours de votre vie.

Liste des bactéries





RECOMMANDATIONS

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES ET NUTRITIONNELLES

DIVERSITÉ

58%

Pour augmenter la diversité de votre microbiote intestinal, vous devriez diversifier votre alimentation et consommez les produits suivant :

Kombucha



Kéfir



Tempeh



Légumes



Ail



Oignons



Psyllium



Suppléments minéraux



PERMÉABILITÉ INTESTINALE

71%

- Évitez de prendre des antibiotiques inutilement
- Sports d'endurance réguliers
- Évitez un apport élevé en glucides

Canneberge



Haricots



Poisson



Nous vous recommandons : PERMEAM'IN

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.



Extrait

EFFICACITÉ DIGESTIVE



Protéines & matières grasses : 0 %

- Intégrez plus de protéines et de « bonnes » graisses dans votre alimentation, Attention pas de charcuterie et la viande rouge maximum une a deux portion par semaine
- Mangez du poisson, volailles biologique, des produits à base de légumineuse et des fruits à coque
- Faites plus d'exercice

Vous n'avez pas assez de microbes pour aider vos intestins à digérer protéines et graisses. Pour vous aider à mieux digérer les aliments contenant des protéines et des graisses, il est important d'augmenter la présence de ces microbes dans les intestins ou d'augmenter leur nombre. Par conséquent, vous devez inclure progressivement des aliments riches en protéines et en « bonnes » graisses (riche en oméga 3 et oméga 9 comme huile de noix/lin et olive) dans votre alimentation. Voici comment préparer votre microbiome et l'aider à se diversifier. La consommation d'aliments riches en protéines, tels que les petits poissons et légumineuse, et les fruits à coque, ainsi qu'une activité physique régulière, tels que l'aérobic et l'athlétisme, renforcent la qualité des microbes intestinaux.

Poisson



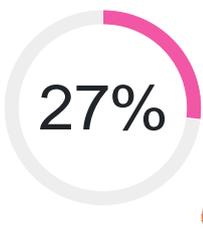
Graine de lin



Céréales



GESTION DU POIDS



Faculté à prendre du poids : 49 %

- Mangez des aliments contenant des substances amères, tels que la roquette, les artichauts, le céleri ou les radis
- Intégrez des aliments riches en polyphénols dans votre alimentation, tels que les myrtilles, les airelles, le clou de girofle, l'anis étoilé, le cacao en poudre ou chocolat noir
- Essayez des compléments alimentaires probiotiques contenant Lactobacillus rhamnosus et Lactobacillus gasseri

La consommation régulière d'aliments amers, tels que les cardons (artichauts), le céleri et les radis, stimule la production d'acide biliaire, associée à une amélioration du métabolisme des graisses. Consommez des aliments riches en polyphénols, tels que les clous de girofle, l'anis étoilé, la poudre de cacao, l'origan mexicain, les graines de céleri séchées, l'aronia noire, le chocolat noir, la farine de lin, les graines de sureau noir, les châtaignes et les haricots blancs.



Rapport

Extrait

Complétez votre alimentation avec des probiotiques et des prébiotiques.

Artichaut



Anis étoilé



Radis



Faculté à perdre du poids : 0 %

- Mangez des aliments contenant des substances amères, tels que la roquette, les artichauts, le céleri ou les radis
- Intégrez des aliments riches en polyphénols dans votre alimentation, tels que les myrtilles, les airelles, le clou de girofle, l'anis étoilé, le cacao en poudre ou chocolat noir
- Essayez des compléments alimentaires probiotiques contenant *Lactobacillus rhamnosus* et *Lactobacillus gasseri*

La consommation régulière d'aliments amers, tels que les cardons (artichauts), le céleri et les radis, stimule la production d'acide biliaire, associée à une amélioration du métabolisme des graisses. Consommez des aliments riches en polyphénols, tels que les clous de girofle, l'anis étoilé, la poudre de cacao, l'origan mexicain, les graines de céleri séchées, l'aronia noire, le chocolat noir, la farine de lin, les graines de sureau noir, les châtaignes et les haricots blancs. Complétez votre alimentation avec des probiotiques et des prébiotiques.

Artichaut



Anis étoilé



Radis



Régulation de l'appétit : 29 %

- Évitez un apport élevé en glucides
- Évitez de prendre des antibiotiques inutilement
- Sports d'endurance réguliers



Extrait

Poisson



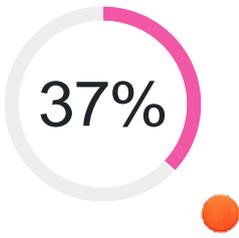
Haricots



Soja



PRODUCTION DE VITAMINES



Vitamine B12 : 33 %

- Vous pouvez boire du kéfir
- Si cela convient à votre régime alimentaire, mangez plus de poisson, d'œufs, de coquillages et de volaille
- Si vous mangez végétarien, essayez les préparations à base de vitamine B12 et les compléments alimentaires probiotiques contenant des lactobacilles

La vitamine B12 a une influence directe sur notre système immunitaire. Elle aide le corps à produire des globules blancs, nos soldats dans la lutte contre les agents pathogènes. Cependant, le corps humain ne peut pas fabriquer de la vitamine B12. Ce sont les bactéries qui la produisent qui se trouvent dans de nombreux produits laitiers, comme le yaourt et le kéfir. On peut également trouver de la vitamine B12 dans des aliments, tels que la viande (modérée), le poisson, les œufs, les moules et la volaille. Prendre des probiotiques contenant des suppléments de Lactobacillus ou de vitamine B12 peut également aider.

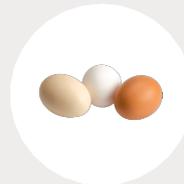
Kéfir



Poisson



Œufs



Vitamine K : 40 %

- Vous pouvez boire du kéfir
- Mangez plus de légumes-feuilles, tels que les épinards, les choux verts, les brocolis, les blettes ou les choux de Bruxelles
- Certains fruits, comme les avocats, les kiwis, contiennent également de la vitamine K

Le corps humain a besoin de la vitamine K pour toute une série de processus, notamment pour la fixation du calcium dans les os, qui apporte une contribution importante à notre système immunitaire. Notre corps est à peine capable de



Extrait

produire de la vitamine K, mais un certain nombre de bactéries font ce travail à notre place. Les produits laitiers fermentés, tels que le kéfir sont des fournisseurs naturels des bactéries Lactococcus et Leuconostoc, qui peuvent améliorer la production de vitamine K dans les intestins. En outre, la vitamine K est contenue dans les légumes à feuilles vertes. Vous pouvez également prendre des compléments alimentaires probiotiques contenant des souches bactériennes produisant de la vitamine K. Une supplémentation en vitamine K2 liposomé est la meilleure solution assimilable.

Kéfir



Chou



Kiwi



RECOMMANDATIONS POUR ENRICHIR SA FLORE INTESTINALE



ReStart

Notre probiotique « ReStart » est la meilleure combinaison de souches correspondant à votre microbiote.