



Précaution préalable à la lecture de votre bilan

Les pourcentages utilisés ne représentent pas un diagnostic, mais servent à mieux visualiser les résultats de l'analyse.

La couleur verte et une coche (?) indiquent une valeur de laboratoire dans la plage de référence, la couleur orange et « anormal » indiquent une valeur de laboratoire inférieure ou supérieure à la plage de référence.

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 laboratoires dans la plage de référence peuvent être malades.

L'interprétation de l'ensemble des résultats ainsi que les conseils alimentaires résultent de l'expertise GniomCheck.

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

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

Les résultats/courseurs sont basés sur l'algorithme propriétaire de GniomCheck

L'ESSENTIEL

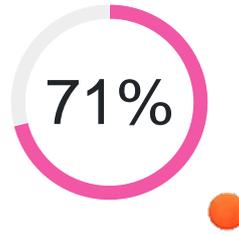
ÉQUILIBRE GÉNÉRAL



DIVERSITÉ



PERMÉABILITÉ INTESTINALE



TYPE MICROBIOTE

3

Équilibre général : 78%

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 : 92%

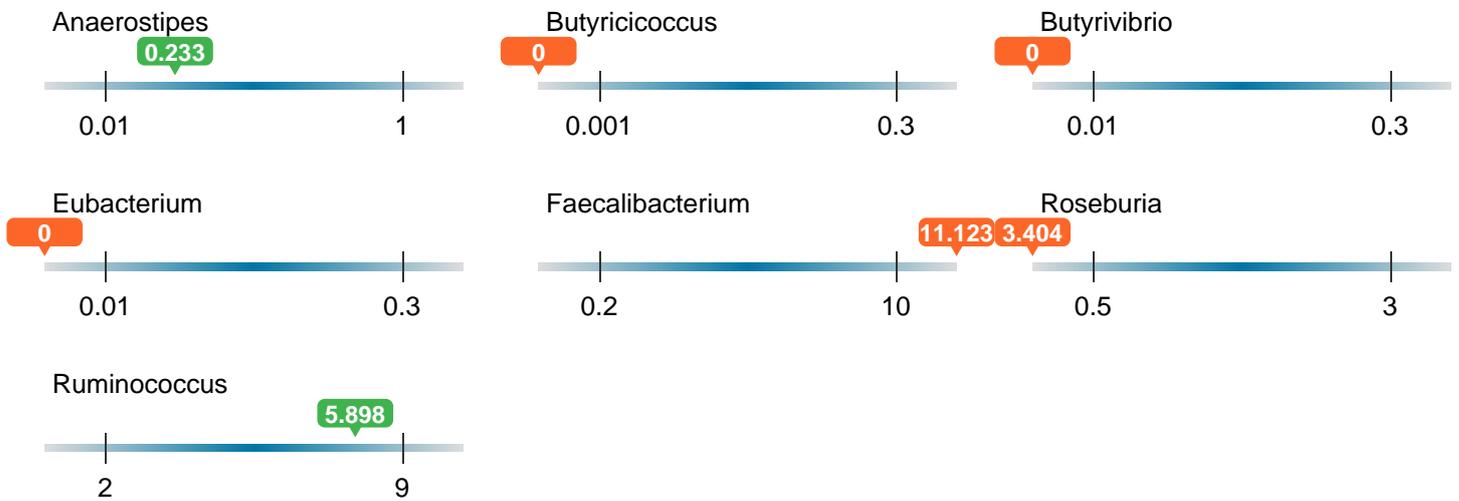
Plus les espèces de bactéries sont variées, c'est-à-dire plus la diversité est élevée, plus leurs fonctions sont diversifiées. Cela signifie que plus vous avez d'espèces de bactéries différentes dans votre flore intestinale, plus votre métabolisme fonctionne correctement.



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





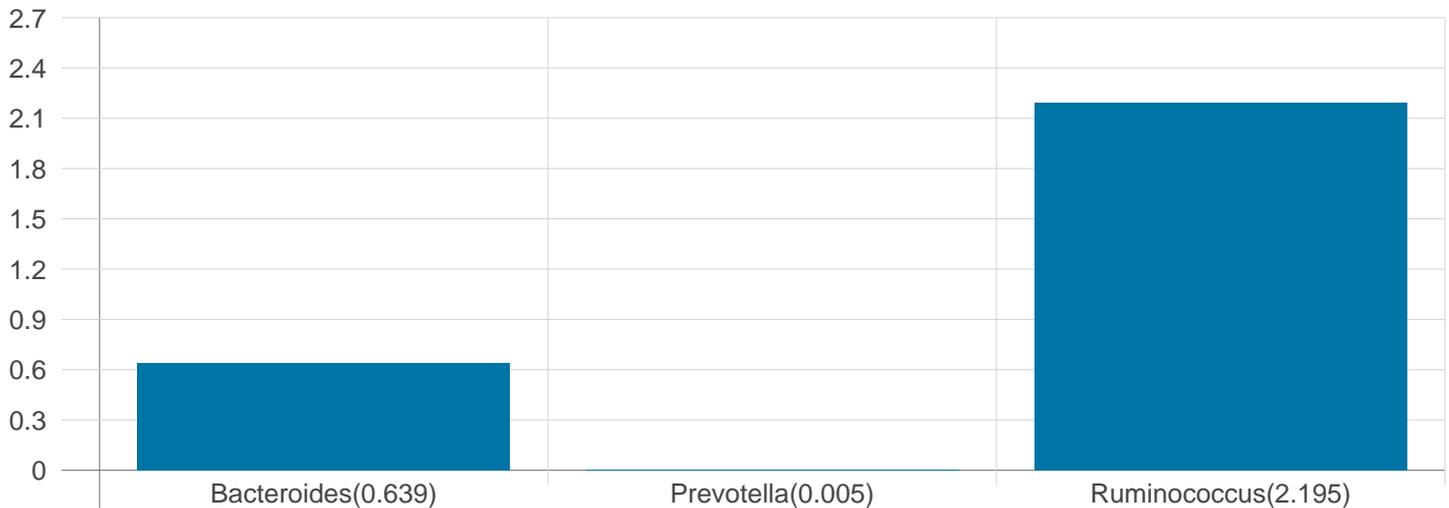
Rapport

Extrait

Type microbiote : 3

L'entérotipe 3 est dominé par les Ruminococcus. Ces bactéries nous aident à digérer les « amidons résistants » et la cellulose. Ainsi, ce genre peut même convertir en sucre des fibres végétales ordinairement non digestibles, que le corps devrait normalement excréter sans être digérées. Par conséquent, des intestins dominés par ces bactéries produisent un peu plus de calories des aliments, tout comme l'entérotipe 2. Cependant, d'une part, cela varie d'un individu à l'autre et est influencé par plusieurs autres facteurs (mode de vie, activité physique, etc). D'autre part, la digestion de ces amidons complexes produit des acides gras à chaîne courte, qui présentent de nombreux avantages pour la santé : une réduction des diarrhées infectieuses, 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





Précaution préalable à la lecture de votre bilan

Les pourcentages utilisés ne représentent pas un diagnostic, mais servent à mieux visualiser les résultats de l'analyse.

La couleur verte et une coche (?) indiquent une valeur de laboratoire dans la plage de référence, la couleur orange et « anormal » indiquent une valeur de laboratoire inférieure ou supérieure à la plage de référence.

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 laboratoires dans la plage de référence peuvent être malades.

L'interprétation de l'ensemble des résultats ainsi que les conseils alimentaires résultent de l'expertise GniomCheck.

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

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

Les résultats/courseurs sont basés sur l'algorithme propriétaire de GniomCheck

LE ZOOM

EFFICACITÉ
DIGESTIVE

61%



GESTION DU POIDS

53%



BALLONEMENT &
CONSTIPATION

0%



PRODUCTION DE
VITAMINES

38%



ÉQUILIBRE
ÉMOTIONNEL DEP

75%



SOMMEIL & GABA

80%



TENDANCES
ALLERGIES

33%



INTOLÉRANCES
FRUCTOSE/LACTOSE

42%





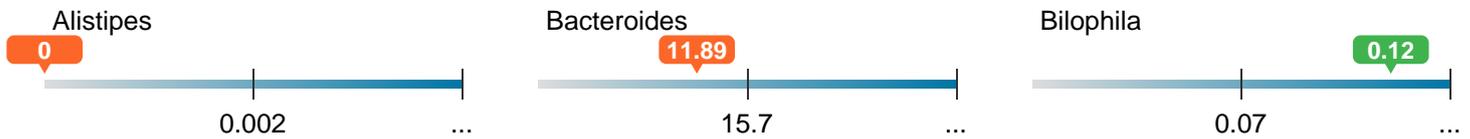
Efficacité digestive : 61%

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.

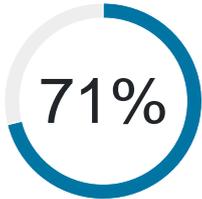
Protéines & matières grasses



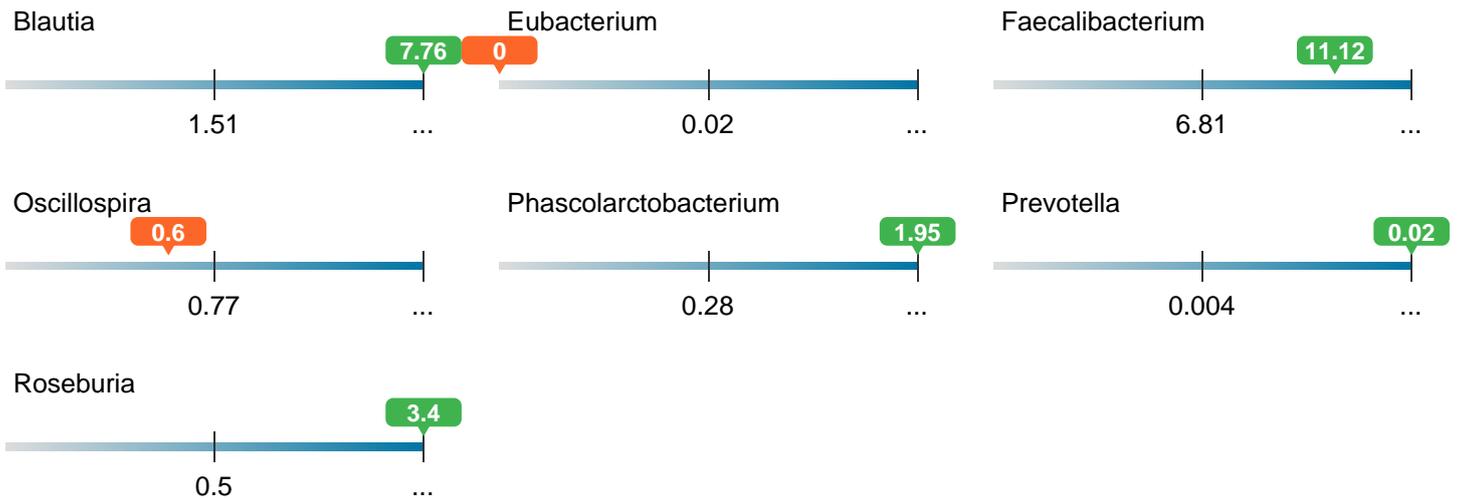
Ces bactéries importantes jouent un rôle clé dans le métabolisme des protéines et des molécules de graisse.



Glucides



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



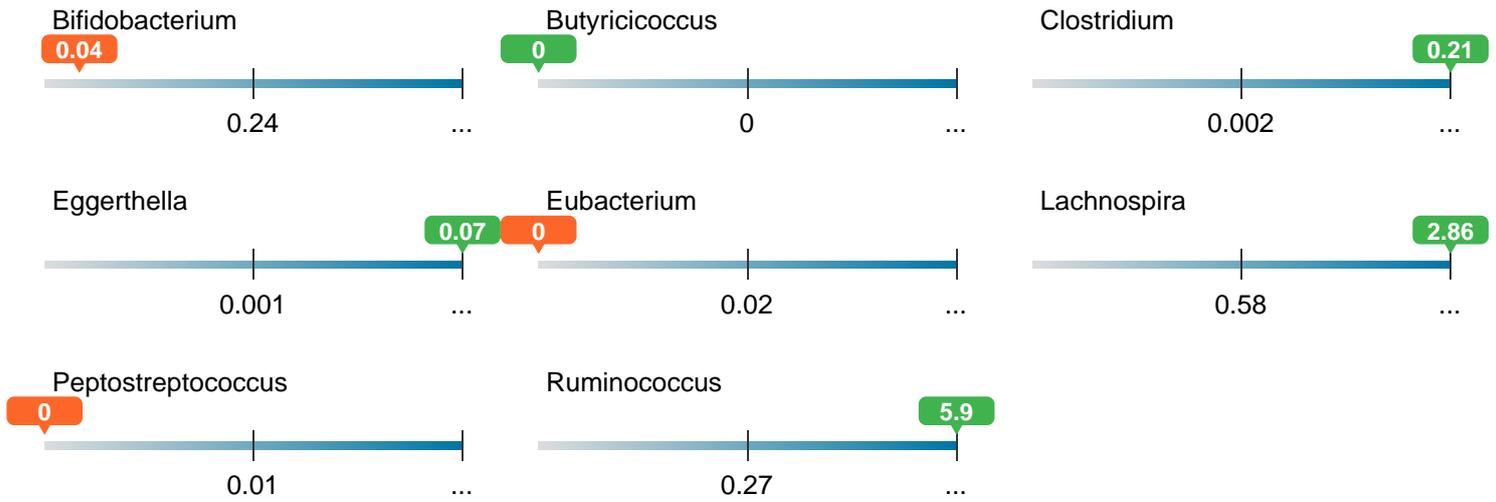


Extrait

Fibres



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



Gestion du poids : 53%

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.



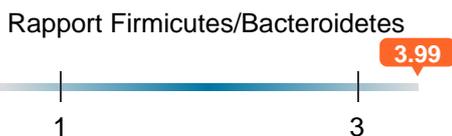
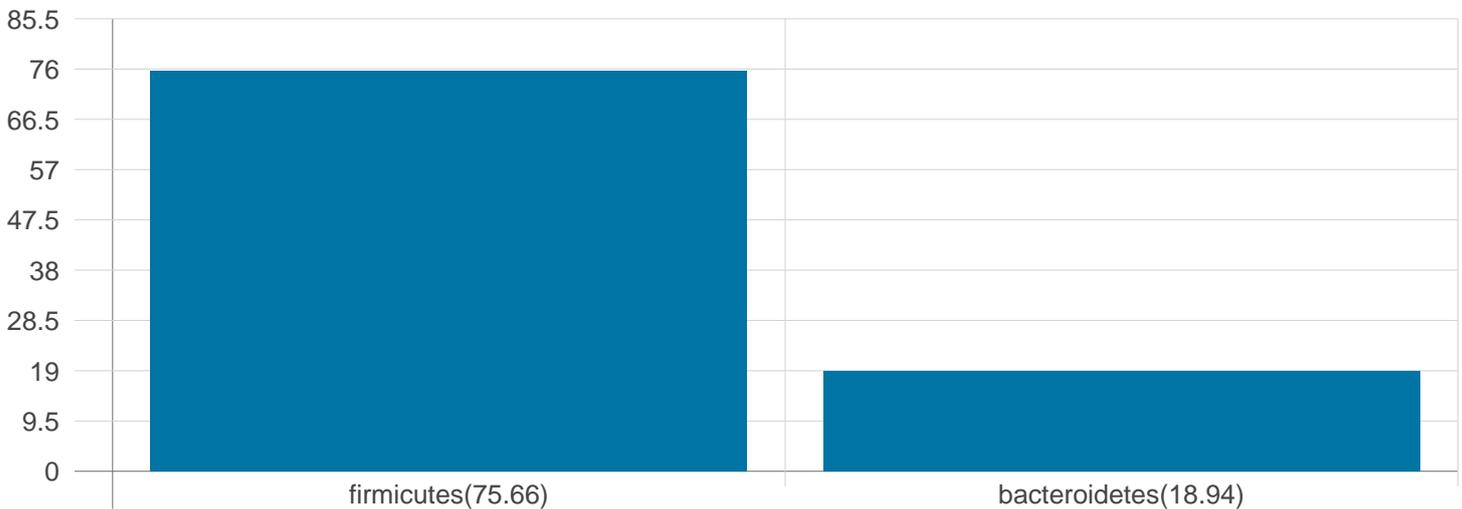
Faculté à prendre du poids



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.



Quantité dans l'échantillon



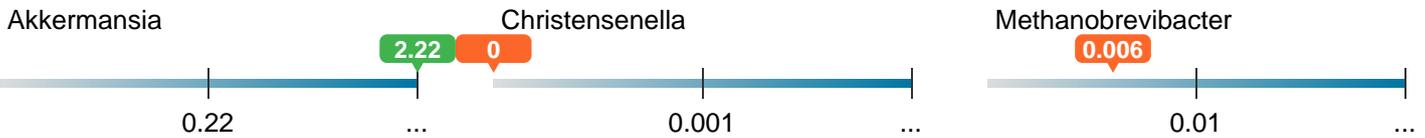


Extrait

Faculté à perdre du poids



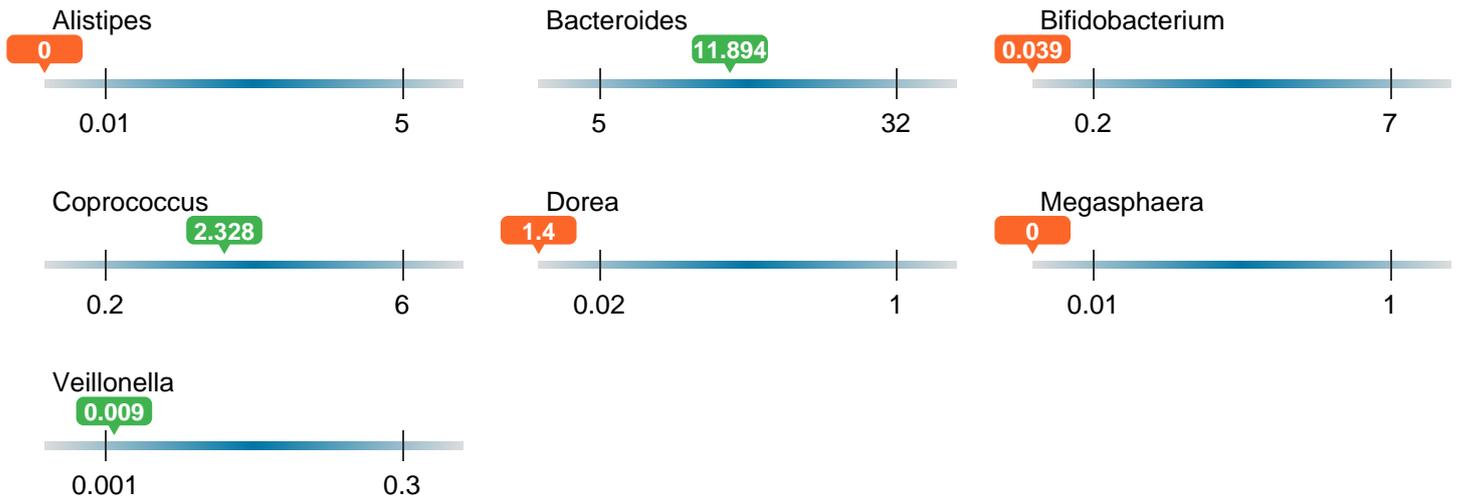
Ces bactéries ont des fonctions utiles pour la régulation du poids corporel. Les personnes qui ont donc ces bactéries dans leurs intestins ont tendance à perdre du poids plus facilement. Attention, cela ne veut pas dire que ceux qui n'en possèdent pas sont en surpoids. Néanmoins, les personnes en surpoids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

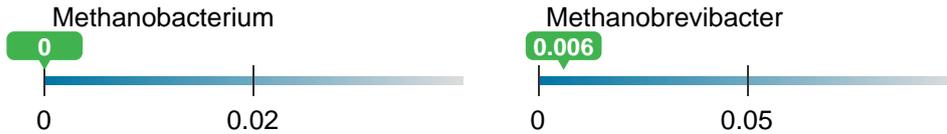




Ballonnement & Constipation : 0%

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



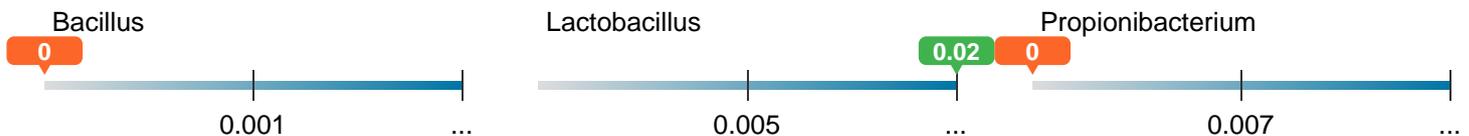
Production de vitamines : 38%

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

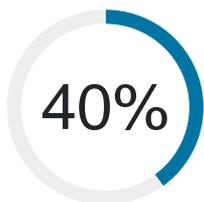
Vitamine B12



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.

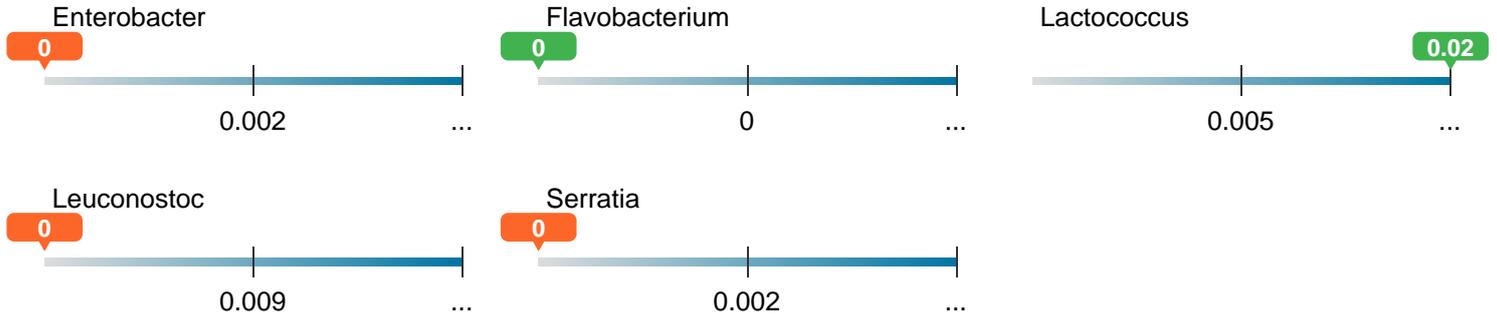


GniomCheck

Rapport

Date : 24-01-2020 10:17
Profil : Spécimen
Echantillon : Spécimen
Email :
contact-gniom@physioquanta.com

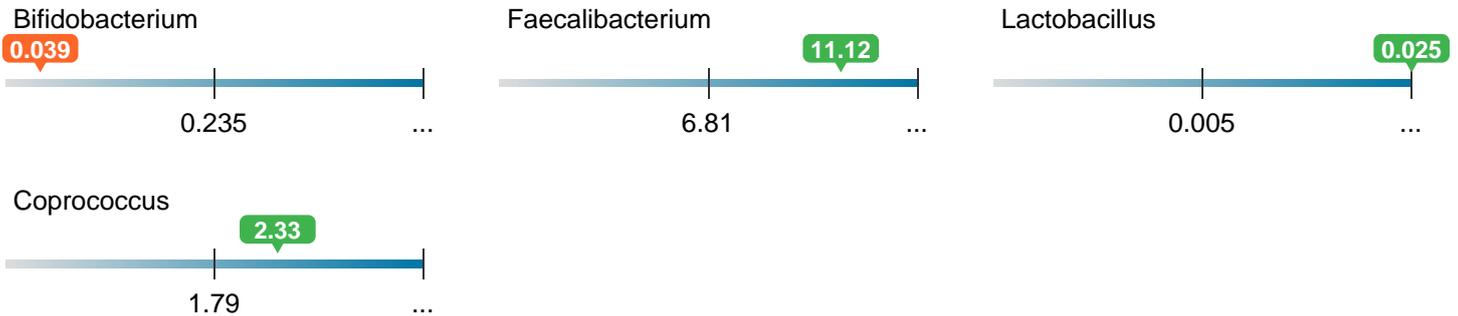
Extrait



Équilibre émotionnel DEP : 75%

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.

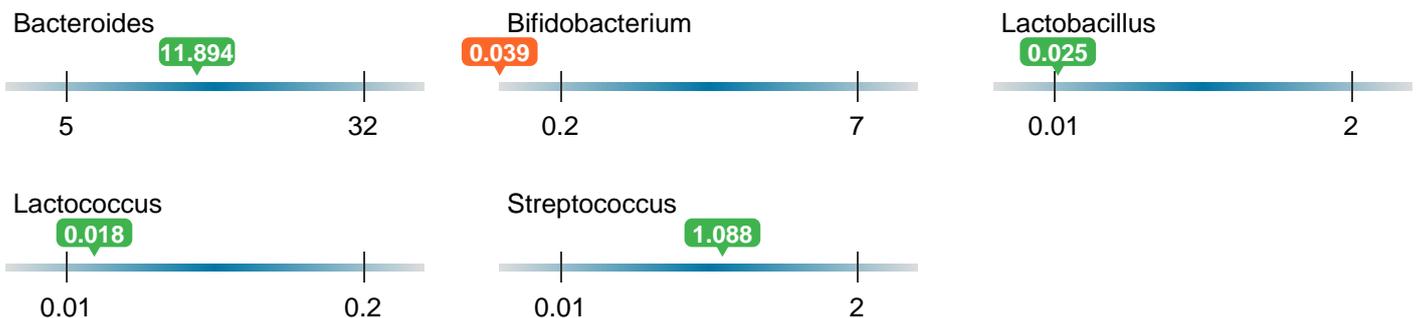
Liste des bactéries



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

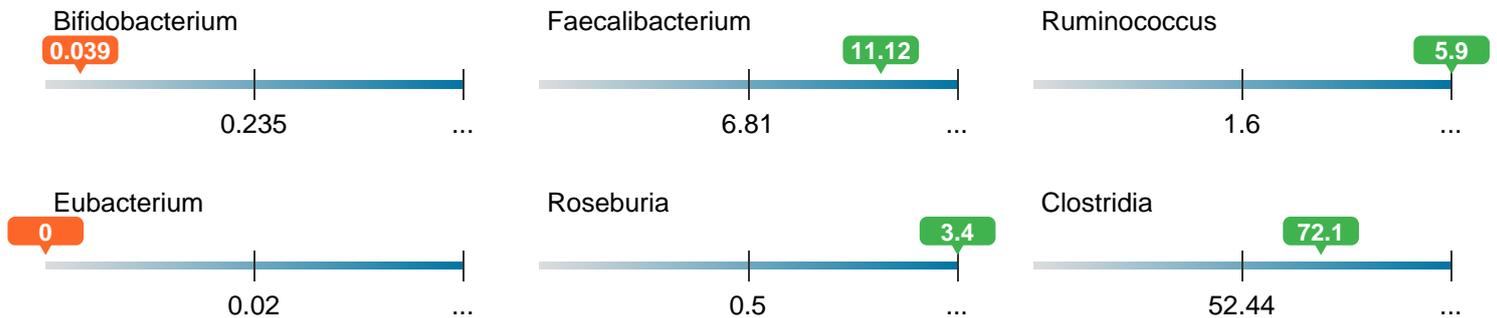




Tendances allergies : 33%

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.

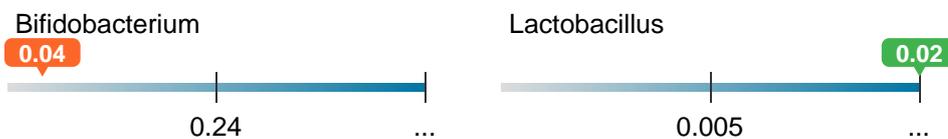
Liste des bactéries



Intolérances fructose/lactose : 42%

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





Précaution préalable à la lecture de votre bilan

Les pourcentages utilisés ne représentent pas un diagnostic, mais servent à mieux visualiser les résultats de l'analyse.

La couleur verte et une coche (?) indiquent une valeur de laboratoire dans la plage de référence, la couleur orange et « anormal » indiquent une valeur de laboratoire inférieure ou supérieure à la plage de référence.

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 laboratoires dans la plage de référence peuvent être malades.

L'interprétation de l'ensemble des résultats ainsi que les conseils alimentaires résultent de l'expertise GniomCheck.

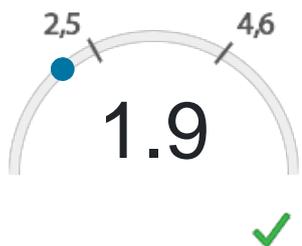
Ces résultats ne doivent en aucun cas être utilisés en tant que diagnostic, soin médical ou traitement d'une quelconque maladie.

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

Les résultats/courseurs sont basés sur l'algorithme propriétaire de GniomCheck

L'EXPERTISE

INDICE DE PROTÉOBACTÉRIES



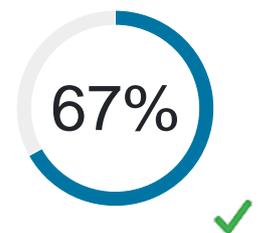
PROTECTION DE LA PAROI INTESTINALE



INFLAMMATION



RÉGULATION DE L'IMMUNITÉ



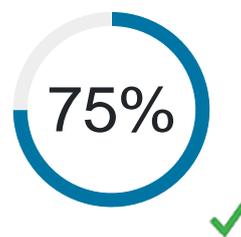
HYPERACIDITÉ



DÉGRADATION DES SULFATES



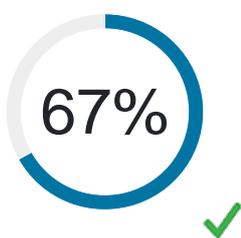
PRODUCTION D'ÉNERGIE



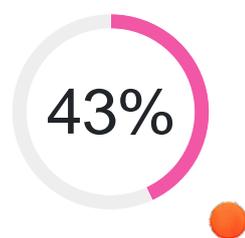
PRODUCTION DE BUTYRATES



PRODUCTION DE PROPIONATE



PRODUCTION D'ACÉTATE



PROTECTION CARDIOVASCULAIRE





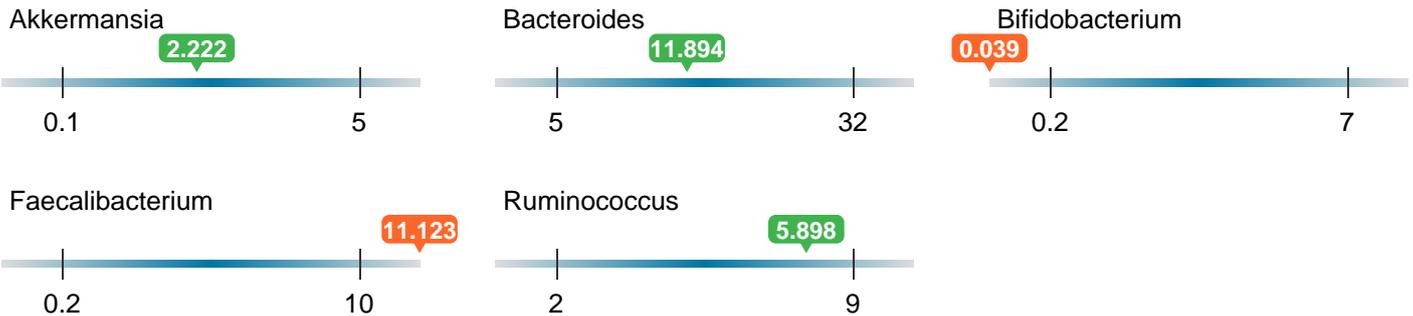
Indice de protéobactéries : 2%

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, allant de 2,5 à 4,6 % du total du microbiote intestinal.

Protection de la paroi intestinale : 60%

Une couche protectrice de mucus dans vos intestins empêche les agents pathogènes, les toxines et autres substances nocives de pénétrer dans votre circulation sanguine et de causer des lésions. Une variété de bactéries est responsable de la régénération de la couche muqueuse. Votre santé intestinale sera potentialisée si de nombreuses bactéries de ce genre (jusqu'à une certaine mesure) résident dans vos intestins.

Liste des bactéries

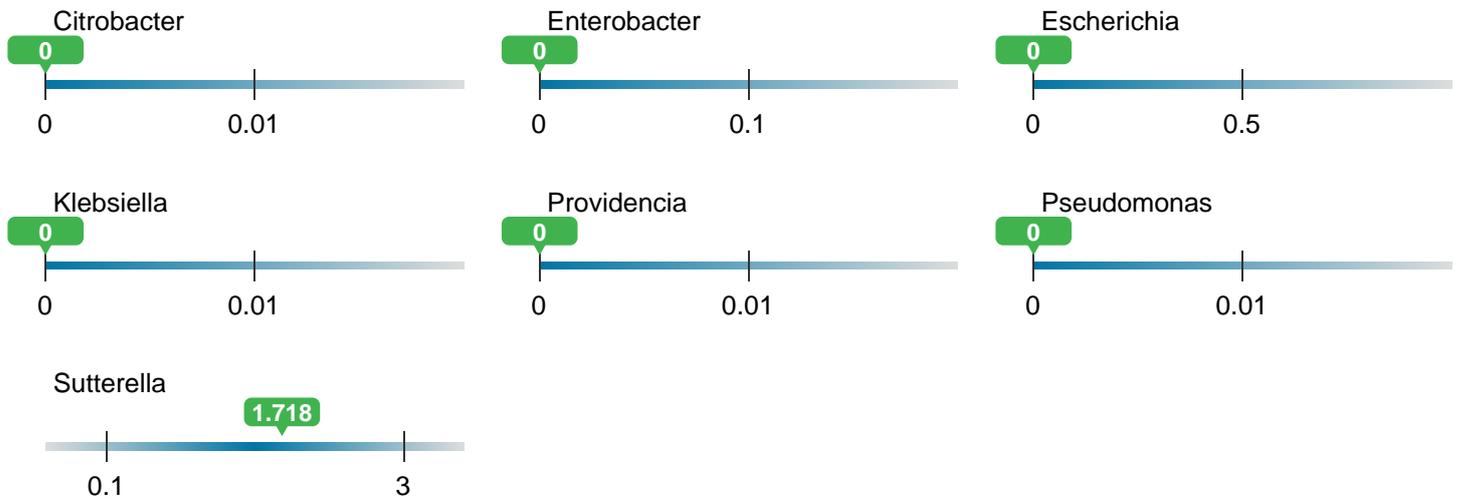




Inflammation : 0%

Certaines bactéries peuvent stimuler l'inflammation de vos intestins et même déclencher des processus inflammatoires chroniques dans l'organisme. Un nombre considérablement accru de ces bactéries peut même conduire au syndrome de l'intestin perméable, dans lequel les intestins deviennent « perméables » aux agents pathogènes et aux polluants, et ne peuvent plus absorber suffisamment de nutriments contenus dans les aliments. Par conséquent, vos intestins doivent contenir le moins de représentants possible des genres suivants.

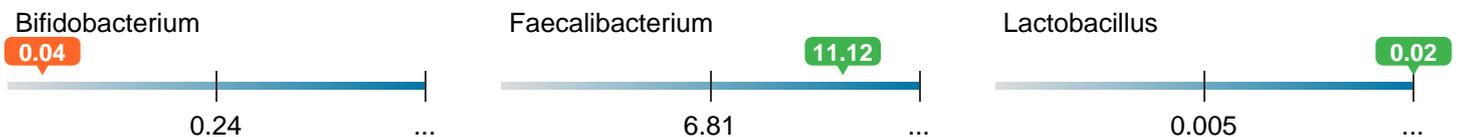
Liste des bactéries



Régulation de l'immunité : 67%

Il existe également des bactéries qui peuvent réguler le système immunitaire grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et à leur capacité à produire des vitamines.

Liste des bactéries

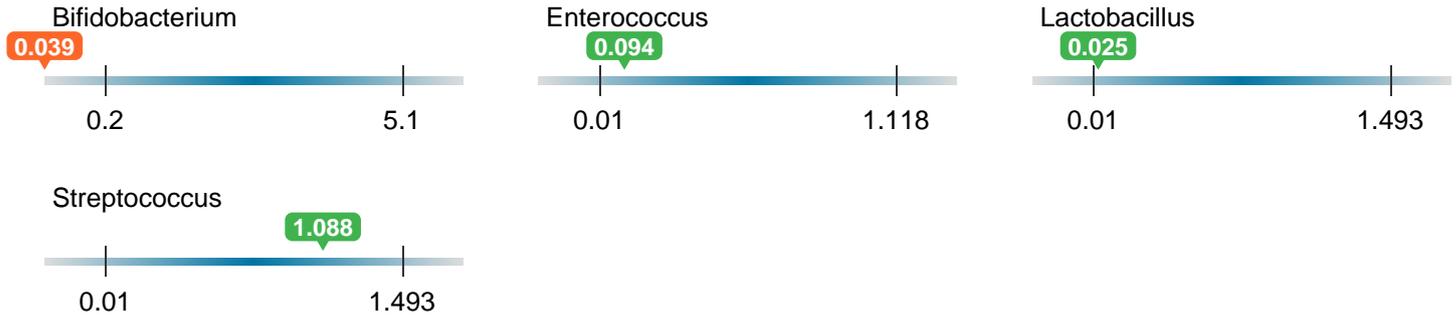




Hyperacidité : 0%

Avoir un excès de ces bactéries est très acidifiant et peut être la cause d'acidose tissulaire. Cependant, si ces bactéries sont présentes en quantité normale, et que votre curseur est bon, vous pouvez avoir de l'acidose, toutefois la cause ne sera pas d'ordre intestinal.

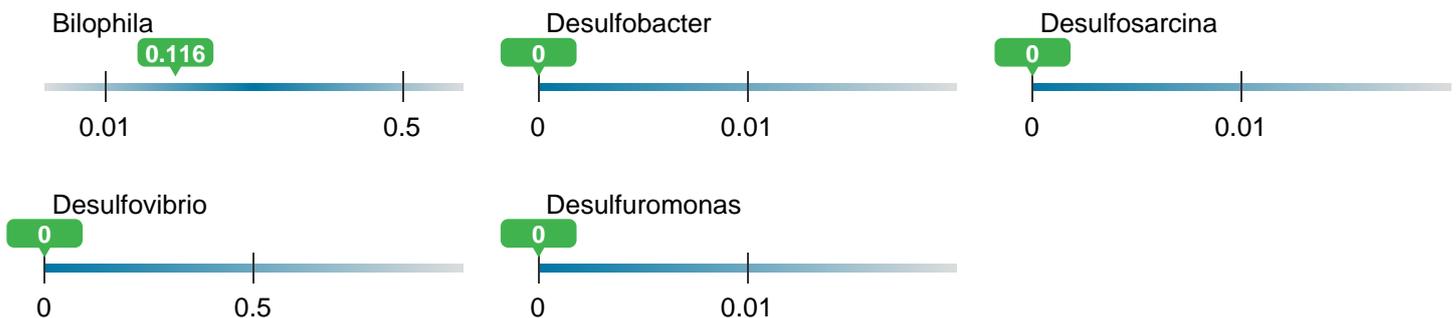
Liste des bactéries



Dégradation des sulfates : 100%

C'est là que vous trouverez des bactéries qui dégradent les sulfates, des substances nocives que nous consommons avec nos aliments, par exemple sous la forme de conservateurs, et qui ont un effet néfaste sur nos cellules. En effet, la dégradation des sulfates produit des cytotoxines. Les butyrates, par exemple, qui exercent de nombreuses fonctions bénéfiques pour la santé (voir paroi muqueuse intestinale et immunité), peuvent être inhibés par ces toxines. Nous devrions donc réduire autant que possible l'approvisionnement en sulfates, de manière à ne pas avoir besoin des bactéries qui les décomposent.

Liste des bactéries

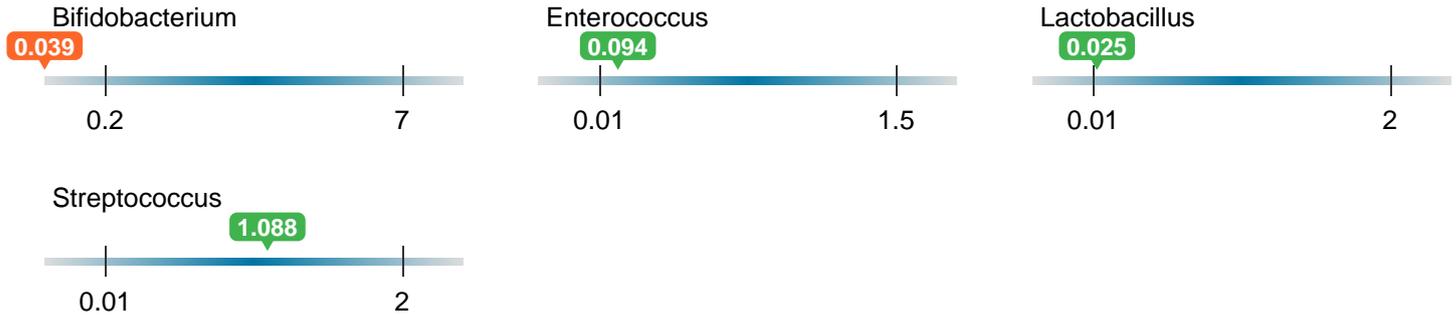




Production d'énergie : 75%

Ces bactéries produisent du lactate, ce qui, dans une certaine mesure, a un effet positif sur notre santé. Par exemple, cette substance aide les muscles à convertir plus d'énergie, bien que cela conduise à une hyperacidité en quantités plus importantes. Il faut donc avoir ni trop, ni trop peu de bactéries formant du lactate.

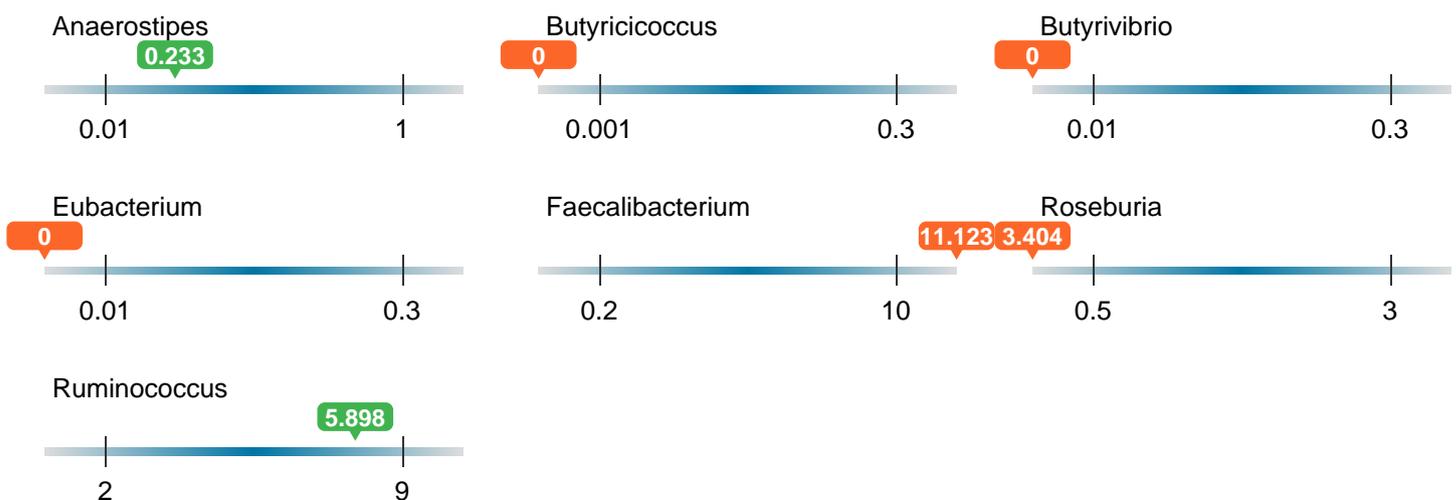
Liste des bactéries



Production de butyrates : 29%

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.

Liste des bactéries



Production de propionate : 67%

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

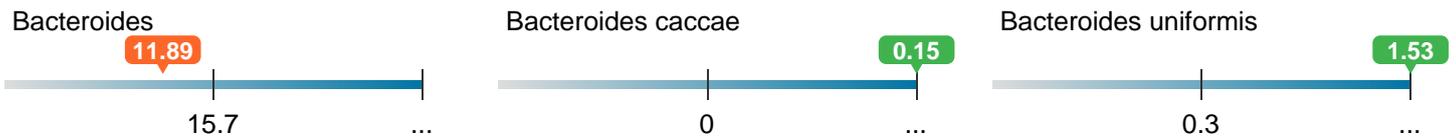


Extrait

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.

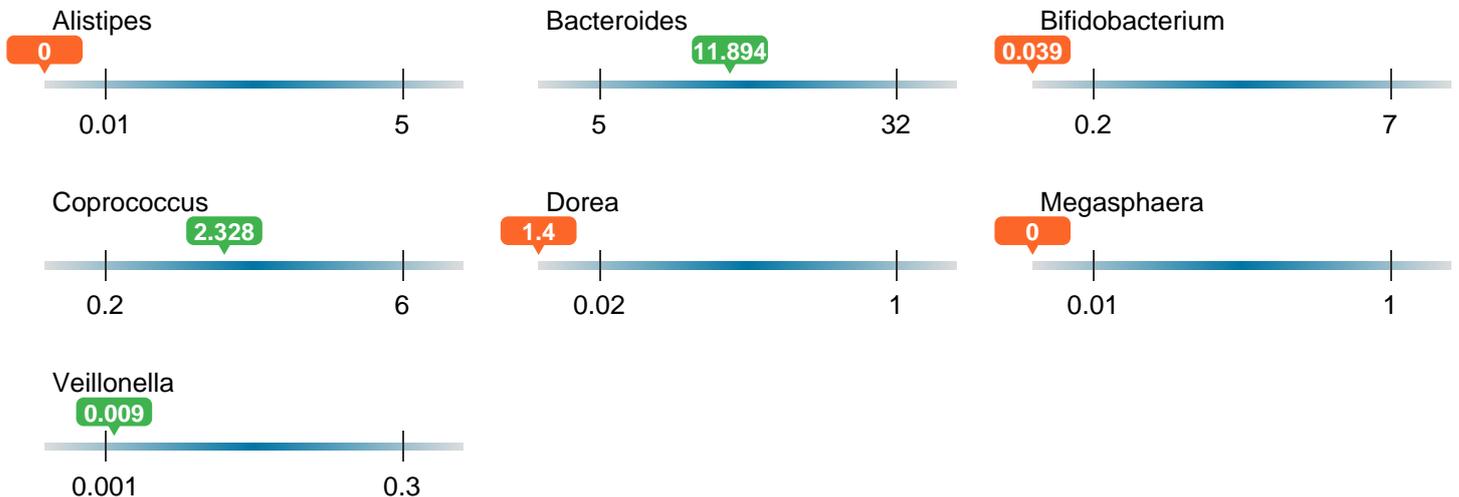
Liste des bactéries



Production d'acétate : 43%

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.

Liste des bactéries



Protection cardiovasculaire : 100%

Ces bactéries transforment certains composants nutritionnels qui proviennent principalement de la viande rouge, en produits métaboliques traités dans le foie, votre organe de désintoxication, en substances nocives (le TMAO). Des taux élevés de TMAO s'observent chez des sujets à risque de développer une maladie cardiovasculaire (telle que l'artériosclérose). Cela signifie que vous devriez manger peu de viande rouge afin de n'avoir besoin que de peu de bactéries pour la métaboliser.



GniomCheck

Rapport Extrait

Date : 24-01-2020 10:17

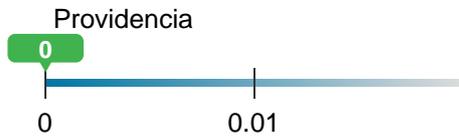
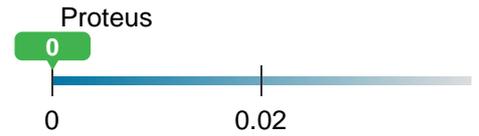
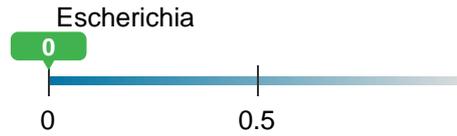
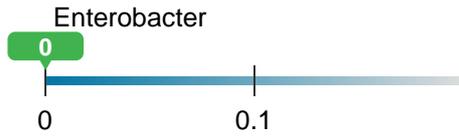
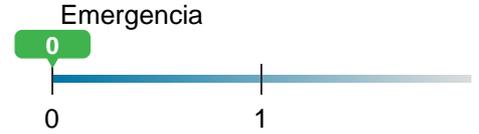
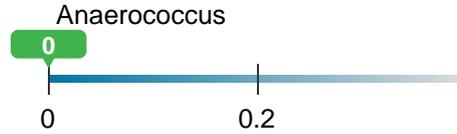
Profil : Spécimen

Echantillon : Spécimen

Email :

contact-gniom@physioquanta.com

Liste des bactéries

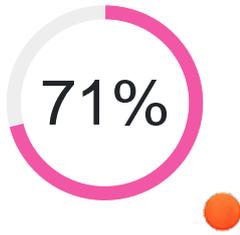




RECOMMANDATIONS

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES ET NUTRITIONNELLES

PERMÉABILITÉ INTESTINALE



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.

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 (modéré), 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 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



INTOLÉRANCES FRUCTOSE/LACTOSE

42%

Complétez votre alimentation avec des probiotiques contenant les bactéries Lactobacillus et Bifidobacterium spp. La consommation régulière de produits laitiers, tels que les yaourts, aide également vos « bons » microbes intestinaux.

Bananes



Haricots



Kimchi



Lentilles



Oignons



Psyllium



Légumes frais





GniomCheck

Rapport

Extrait

Date : 24-01-2020 10:17

Profil : Spécimen

Echantillon : Spécimen

Email :

contact-gniom@physioquanta.com

RECOMMANDATIONS POUR ENRICHIR SA FLORE INTESTINALE



Intol

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