



RÉSULTATS D'ANALYSE

Test microbiote intestinal

Votre rapport complet

Référence d'analyse : SH-WW03-FCT | Date d'analyse : 22 octobre 2024





SOMMAIRE

VOUS ET VOTRE MICROBIOTE	3
CALCUL DE VOS RÉSULTATS	4
VOS INFORMATIONS	5
RÉSULTATS D'ANALYSE	7
FONCTIONS DE VOTRE MICROBIOTE	8
ACIDES GRAS À CHAÎNE COURTE	14
BACTÉRIES D'INTÉRÊT	15
GENRES D'INTÉRÊT	17
FODMAP	18
RECOMMANDATIONS	19
ALIMENTS RECOMMANDÉS	20
RÉPARTITION DES PHYLUMS	27
LISTE DES BACTÉRIES	28

VOUS ET VOTRE MICROBIOTE

VOTRE MICROBIOTE, CLÉ DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Merci d'avoir choisi Miniweight pour votre analyse du microbiote intestinal !

Votre microbiote joue un rôle fondamental dans votre santé. Ce véritable écosystème vivant, composé de milliards de bactéries, impacte votre digestion, votre métabolisme, votre immunité et même votre équilibre émotionnel.

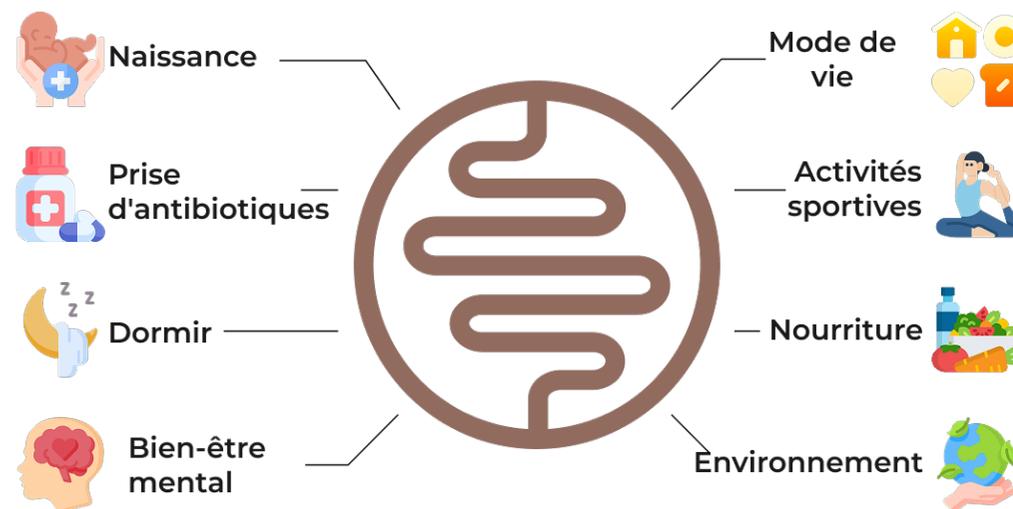
Or, des déséquilibres du microbiote peuvent être associés à des troubles digestifs, des ballonnements, un métabolisme ralenti, des sautes d'humeur ou encore une baisse d'énergie. Connaître la composition de votre microbiote est donc une clé essentielle pour adapter votre alimentation et améliorer votre bien-être de manière ciblée et durable.

Grâce à une technologie d'analyse avancée, Miniweight vous fournit des résultats détaillés sur la diversité et l'équilibre de votre flore intestinale, ainsi que sur sa capacité à produire des composés bénéfiques, comme les acides gras à chaîne courte.

Vous découvrirez également l'impact de votre microbiote sur votre santé globale : digestion, régulation hormonale, gestion du stress et assimilation des nutriments.

À partir de vos résultats, nous vous proposons des recommandations nutritionnelles personnalisées, conçues pour favoriser un microbiote équilibré et en pleine santé.

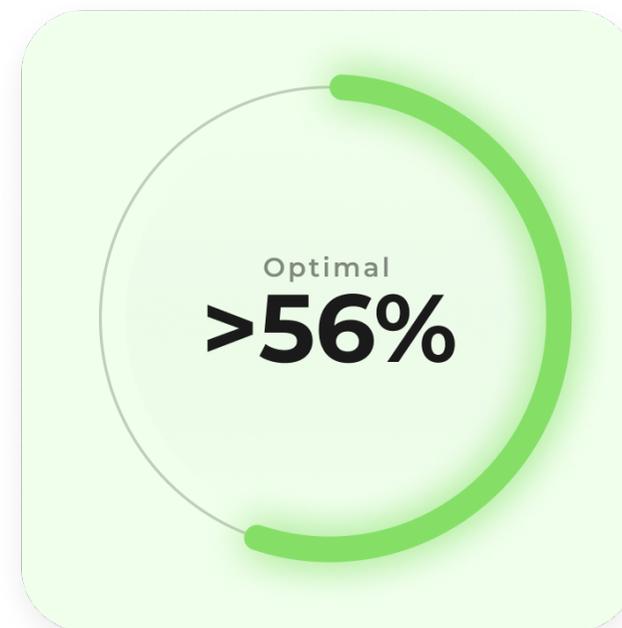
Comprendre votre microbiote, c'est agir en conscience pour votre bien-être. Nous sommes ravis de vous accompagner dans cette démarche !



CALCUL DE VOS RÉSULTATS

Actuellement, il n'existe pas de définition universelle pour définir un microbiote « normal ». Chaque flore intestinale est unique et évolue avec le temps. C'est pourquoi nous comparons vos résultats à ceux d'une cohorte d'utilisatrices en bonne santé (n'ayant déclaré aucune maladie chronique). Votre score est exprimé en pourcentage : 100 % représente le meilleur résultat. Plus votre pourcentage s'éloigne de 100 %, plus votre score est jugé faible.

Pour faciliter la lecture, nous avons divisé ce score en trois catégories :



VOS INFORMATIONS

PROFIL

Âge :	23	Genre :	Homme
Taille :	172	Poids :	94

SANTÉ INTESTINALE

Score échelle de Bristol :	Type 2
Fréquence de défécation :	Une fois par jour
Troubles intestinaux :	Aucun

ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

Maladie inflammatoire chronique :	Non
Maladie chronique :	Non
Prise de médicament au cours des 3 derniers mois :	Aucun
Allergie/intolérance :	Aucune
Antécédents familiaux :	Diabète de type 1, Hyperlipidémie, Dépression, Obésité
Médicament traitant des symptômes intestinaux :	Aucun

MODE DE VIE

Activité physique :	Oui
Consommation d'alcool :	Occasionnellement
Fumeur :	Non-fumeur
Régime alimentaire :	Omnivore
Principaux aliments consommés :	Viande, Œufs, Poisson, Légumes, Fruits, Féculents, Produits sucrés, Boissons sucrées, Matières grasses
Nombre de repas par jour :	Moins de 3 et 1 collation

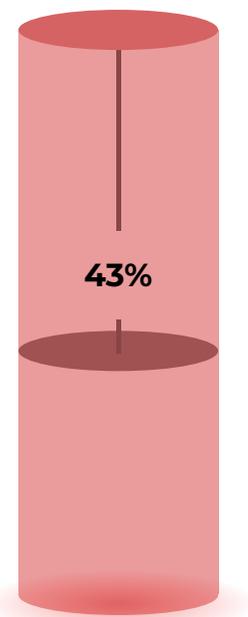
RÉSULTATS D'ANALYSE

SYNTHÈSE GLOBALE

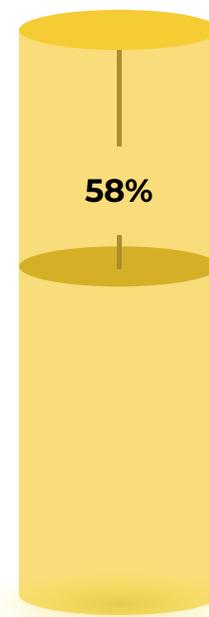
Notre mode de vie actuel ne favorise bien souvent pas un microbiote diversifié et équilibré. Sédentarité, aliments ultra-transformés, manque de fibres végétales, stress, consommation d'alcool, de tabac, prise d'antibiotiques... tous ces facteurs peuvent réduire la diversité de notre microbiote intestinal. La diversité et l'équilibre sont de bons indicateurs de l'état de votre microbiote.

SCORE GLOBAL

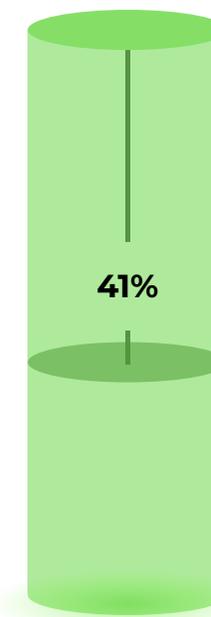
Votre score est commun, avec quelques ajustements, vous pouvez l'optimiser davantage !



Présence
bactérienne



FODMAP



Production moyenne
d'acides gras et de
chaînes

197

Légère dysbiose

Prevotella

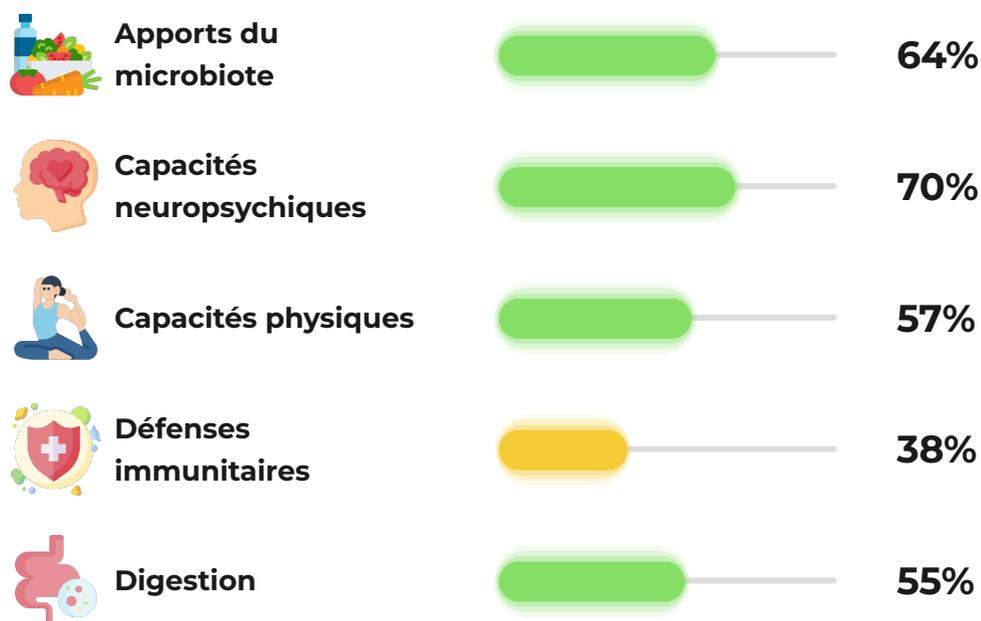
Votre diversité bactérienne

L'équilibre de votre microbiote

Votre entérotype

FONCTIONS DE VOTRE MICROBIOTE

Le microbiote intestinal a cinq fonctions principales qui affectent l'ensemble du corps. Découvrez ci-dessous un résumé, puis en détail, les résultats de votre analyse par fonction.



Apports du microbiote

La qualité de votre alimentation modulera la composition de votre microbiote intestinal. La biodisponibilité des aliments dépend de leur qualité nutritionnelle. Les aliments frais sont plus riches en nutriments.

Capacités neuropsychiques

Considéré comme notre deuxième cerveau, l'intestin est l'un des piliers essentiels de notre santé et de son maintien, tant sur le plan physique que mental. Prendre soin de votre microbiote intestinal, c'est aussi prendre soin de votre équilibre mental.

Capacités physiques

Les micro-organismes de votre microbiote peuvent influencer vos capacités physiques et être la clé pour améliorer vos performances et votre endurance.

Défenses immunitaires

Le microbiote intestinal nous aide à nous protéger des agents pathogènes en contribuant à l'intégrité de la barrière intestinale. Les bactéries intestinales et le système immunitaire communiquent en permanence pour construire une barrière efficace, capable d'éviter des réponses inflammatoires délétères.

Digestion

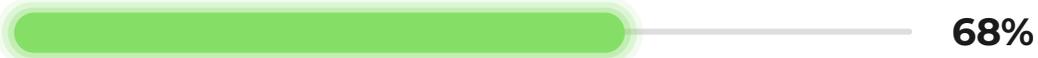
Le microbiote intestinal assure son propre métabolisme en puisant dans notre alimentation (notamment les fibres alimentaires). Parallèlement, ses micro-organismes jouent un rôle direct dans la digestion en assurant la fermentation des résidus alimentaires non digestibles. De plus, ils facilitent l'absorption des nutriments, participent à la synthèse de certaines vitamines (vitamine K, B12, B8) et régulent de nombreuses voies métaboliques, notamment l'absorption des acides gras, du calcium et du magnésium.

APPORTS DU MICROBIOTE

La qualité de votre régime alimentaire va moduler la composition de votre microbiote intestinal. La biodisponibilité des aliments dépend de leur qualité nutritionnelle. Un aliment frais est plus riche en nutriments.



Apports en prébiotiques (OPTIMAL)



Les fibres alimentaires, sources de prébiotiques, sont des composants des cellules végétales. On les retrouve dans tous les aliments d'origine végétale. Elles constituent la nourriture des bactéries intestinales. Favoriser un bon apport en prébiotiques c'est favoriser l'action bénéfique des bactéries sur votre santé.

Diversité des apports (OPTIMAL)



Un régime alimentaire équilibré est un régime qui fournit en quantité adéquate les divers nutriments nécessaires à la santé et au bien-être.

Qualité nutritionnelle des apports (COMMUN)



Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les minéraux et l'eau constituent tous des nutriments. Chaque nutriment assure une fonction particulière dans l'organisme.

CAPACITÉS NEUROPSYCHIQUES

Considéré comme notre second cerveau, l'intestin est un des piliers essentiels de notre santé et de son maintien, aussi bien sur le plan physique que mental. Prendre soin de sa flore, c'est aussi prendre soin de son équilibre psychique.

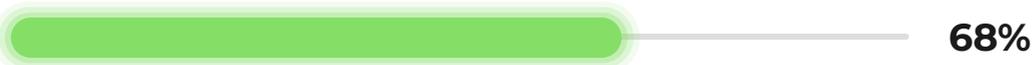


Résistance face au stress et à l'anxiété (COMMUN)



Le microbiote intestinal influence le fonctionnement du cerveau grâce à l'axe intestin-cerveau. Cet axe bidirectionnel permet au cerveau et à l'intestin de communiquer de manière constante. Une alimentation équilibrée peut participer à l'amélioration du stress ou de l'anxiété.

Capacité de concentration (OPTIMAL)



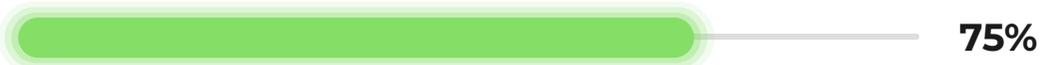
Le microbiote intestinal influencerait le fonctionnement du cerveau par ce que l'on appelle souvent « l'axe intestin-cerveau ». Les personnes souffrant d'un manque de concentration pourraient potentiellement influencer sur cette capacité en modifiant leur alimentation.

Capacités cognitives et mémoire (OPTIMAL)



Nos capacités cognitives et de mémorisation seraient en partie déterminées par notre microbiote intestinal.

Qualité du sommeil (OPTIMAL)



Le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques du corps humain et joue sur notre état de santé. Les troubles du sommeil, qui affectent une grande partie de la population, dépendraient de nombreux facteurs parmi lesquels l'alimentation et la digestion.

CAPACITÉS PHYSIQUES

Les micro-organismes présents dans votre microbiote peuvent influencer vos aptitudes physiques et être la clé de l'amélioration de la performance et de l'endurance.



Vitamine K (COMMUN)



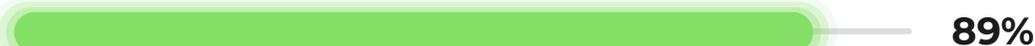
La vitamine K est nécessaire pour l'activation de protéines qui jouent un rôle dans la coagulation du sang (autant dans la stimulation que l'inhibition de la coagulation sanguine). Les chercheurs ont découvert depuis peu qu'elle est essentielle à la santé des os, facilitant l'action de l'ostéocalcine, une protéine impliquée dans la calcification osseuse. La vitamine K serait indispensable à la croissance osseuse des enfants et des adolescents tout comme à la prévention de l'ostéoporose chez les adultes.

Cœur et vaisseaux (OPTIMAL)



Le microbiote intestinal pourrait agir sur le risque de maladie cardiovasculaire. La digestion des fibres par les bactéries permettrait de diminuer ce risque.

Résistance à l'effort (OPTIMAL)



Au même titre que l'alimentation, la pratique d'une activité physique affecte le microbiote en augmentant le nombre d'espèces bactériennes que vous hébergez. Une grande diversité de micro-organismes est bénéfique pour la santé. Elle rend votre microbiote plus résistant et lui donne la possibilité d'exercer de multiples activités métaboliques. Une alimentation adaptée pourrait donc avoir des effets favorables sur les performances réalisées lors d'un effort.

DÉFENSES IMMUNITAIRES

Le microbiote intestinal contribue à nous protéger contre les agents pathogènes en participant à l'intégrité de la barrière intestinale. Les bactéries intestinales et le système immunitaire communiquent en permanence pour construire une barrière efficace, capable d'éviter des réponses inflammatoires délétères.



Système immunitaire (COMMUN)

33%

Le système immunitaire permet de faire face aux agressions de notre environnement. Le microbiote intestinal exerce une stimulation permanente de celui-ci, 60% de nos cellules immunitaires étant situées dans l'intestin.

Inflammations intestinales (OPTIMAL)

65%

L'inflammation intestinale est caractérisée par un passage d'éléments indésirables à travers la barrière intestinale. La barrière intestinale assure un rôle de protection et est essentielle au maintien de la santé et du bien-être. Son dysfonctionnement peut être impliqué dans de nombreux troubles tels que les allergies, les infections et le syndrome du côlon irritable.

Antioxydants (COMMUN)

21%

Un des facteurs clés de déséquilibre dans la composition du microbiote ou « dysbiose » est le stress oxydatif intestinal. Combiné aux réponses immunitaires, il est capable d'amplifier la production de radicaux libres, l'activation de cellules inflammatoires, les déséquilibres de composition du microbiote en faveur de bactéries aérotolérantes et les lésions de la barrière intestinale.

Défenses face aux allergies (COMMUN)

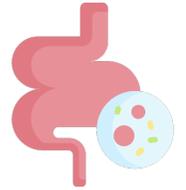
33%

La manifestation des allergies dépend de nombreux facteurs dont la perméabilité intestinale. Une perméabilité accrue peut altérer la barrière intestinale et permettre le passage d'éléments jusqu'alors contenus dans la lumière intestinale. Ce phénomène peut être à l'origine de problèmes allergiques. Afin d'éviter ce risque, il est essentiel que la barrière intestinale reste intacte.

DIGESTION

Le microbiote intestinal assure son propre métabolisme en puisant dans notre alimentation (notamment les fibres alimentaires).

En parallèle, ses micro-organismes jouent un rôle direct dans la digestion en assurant la fermentation des résidus alimentaires non digestibles. De plus, ils facilitent l'absorption des nutriments, participent à la synthèse de certaines vitamines (vitamines K, B12, B8) et régulent de nombreuses voies métaboliques, notamment l'absorption des acides gras, du calcium et du magnésium.



Acidités (OPTIMAL)



Les brûlures d'estomac et remontées acides sont deux manifestations typiques du reflux gastro-œsophagien. Ce phénomène intervient lorsqu'une partie du contenu de l'estomac remonte dans l'œsophage. En effet, l'estomac produit des sucs gastriques (acides) qui aident à la digestion des aliments.

Ballonnements et gaz (COMMUN)

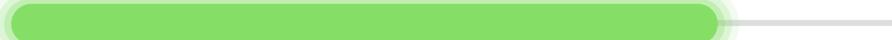


Dans le processus de digestion, les bactéries intestinales produisent naturellement des gaz qui peuvent s'accumuler dans l'intestin. Ceci peut être à l'origine de la survenue des ballonnements.

ACIDES GRAS À CHAÎNE COURTE

Les fibres alimentaires sont une source importante d'énergie pour notre microbiote intestinal. Elles sont décomposées par certaines bactéries présentes dans le microbiote intestinal, qui produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC). Les AGCC (acides gras à chaîne courte) sont absorbés par notre organisme et apportent plusieurs effets bénéfiques sur notre santé, tels que : une source d'énergie pour les cellules du côlon, le renforcement de la barrière intestinale et du système immunitaire, l'amélioration du transit intestinal, un effet sur le cholestérol et la glycémie, la réduction de l'inflammation, la régulation de l'appétit et la prévention de l'obésité ainsi que du cancer colorectal. Ils exercent un effet protecteur contre les maladies du côlon. Leur production peut être augmentée en consommant des aliments riches en probiotiques et en fibres.

Succinate (OPTIMAL)

**80%**

Le succinate et le lactate sont des molécules intermédiaires produites par les bactéries spécialisées dans la dégradation des fibres et qui vont être utilisées par d'autres bactéries pour produire le butyrate, l'acétate et le propionate.

Butyrate (COMMUN)

**31%**

Le butyrate possède des propriétés anti-inflammatoires et participe au maintien de la barrière intestinale. Il est le principal nutriment des cellules de la muqueuse du côlon et favorise leur bonne différenciation, la prolifération cellulaire, la croissance et leur développement.

Lactate (COMMUN)

**15%**

Sa présence est directement liée à une augmentation de l'acidité locale via une augmentation de la concentration en bactéries productrices de lactate et une diminution des bactéries utilisant le lactate. Les bactéries utilisant le lactate sont plus présentes chez les enfants présentant des coliques. Des taux élevés de lactate ont été retrouvés chez les patients souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin.

Propionate (OPTIMAL)

**58%**

Le propionate est transféré au foie, où il régule la signalisation de la satiété. Il a été décrit comme un inhibiteur de la formation des graisses et de la synthèse du cholestérol, et est un métabolite intéressant pour prévenir l'obésité et le diabète. Le propionate peut également exercer des fonctions anti-infectieuses.

Acétate (COMMUN)

**23%**

L'acétate est le plus abondant des acides gras à chaîne courte (AGCC). Il est impliqué dans le métabolisme du cholestérol et constitue également une source privilégiée d'énergie pour les muscles.

BACTÉRIES D'INTÉRÊT

Parmi les milliards de bactéries qui composent le microbiote intestinal, nous en avons sélectionné quelques-unes pour leurs effets importants sur le corps. Nous avons choisi des espèces ayant un impact positif et d'autres ayant un impact négatif. Découvrez comment vos scores d'abondance se comparent à ceux de la cohorte d'utilisateurs déclarés en bonne santé.



IMPACT POSITIF

Eubacterium hallii (NON DÉTECTÉE)

Eubacterium hallii produit du butyrate et du propionate (deux composés bénéfiques pour la santé). Son abondance est réduite chez les personnes atteintes de maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse.

Roseburia intestinalis (OPTIMAL)

74%

Roseburia intestinalis fait partie des espèces dominantes du microbiote intestinal. Elle est moins présente chez les individus atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). Productrice de butyrate, elle participe au bon fonctionnement de la barrière intestinale et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Faecalibacterium prausnitzii (OPTIMAL)

49%

Faecalibacterium prausnitzii est l'une des espèces les plus abondantes du microbiote intestinal. Elle est capable de produire du butyrate, un composé anti-inflammatoire. Elle participe à la bonne santé intestinale en nourrissant les cellules du côlon et en renforçant la barrière intestinale.

Bacteroides thetaiotaomicron (OPTIMAL)

72%

Bacteroides thetaiotaomicron produit de l'acétate, un acide gras à chaîne courte qui, consommé notamment par Faecalibacterium prausnitzii permet de générer du butyrate, bénéfique pour la barrière intestinale. Toutefois, en dégradant la mucine, B. thetaiotaomicron peut engendrer la croissance de pathogènes tels que Clostridium difficile ou Salmonella enterica serovar Typhimurium. Il lui faut donc un apport suffisant en fibres alimentaires.

Bifidobacterium longum (NON DÉTECTÉE)

Bifidobacterium longum est commercialisée en tant que probiotique. Elle possède des effets anti-inflammatoires et semble améliorer les symptômes des personnes souffrant de constipation, de maladie cœliaque (allergie au gluten), ou de rectocolite hémorragique. Elle conduirait à une réduction du niveau de dépression et une augmentation de la qualité de vie chez les individus atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI).

Veillonella atypica (NON DÉTECTÉE)

Veillonella atypica appartient au phylum Firmicutes. Cette bactérie semble augmenter les performances physiques des athlètes d'endurance en transformant l'acide lactique produit lors de l'effort en propionate.

**IMPACT NÉGATIF****Clostridioides difficile (NON DÉTECTÉE)**

Clostridium difficile (renommée Clostridioides difficile) est une bactérie pathogène responsable de la majorité des infections nosocomiales dans le monde. Elle induit des effets très divers qui vont de la colonisation asymptomatique à des diarrhées légères et jusqu'à des pathologies intestinales sévères. Un microbiote intestinal non perturbé limite la croissance de C. difficile, mais une perturbation telle que la prise d'antibiotiques peut remettre en cause cette protection.

Akkermansia muciniphila (OPTIMAL)

Akkermansia muciniphila possède des effets bénéfiques sur la santé. Elle contribue à renforcer la barrière intestinale, permet de lutter contre la prise de poids, a un rôle anti-inflammatoire et est associée à un bon état de santé général. La présence de cette bactérie est réduite dans l'obésité, le diabète, le syndrome métabolique et l'inflammation à bas bruit.

Bilophila wadsworthia (OPTIMAL)

Bilophila wadsworthia présente des propriétés inflammatoires et semble aggraver les désordres métaboliques tels que l'obésité et le diabète chez les personnes ayant une alimentation riche en graisses. Son abondance peut être augmentée si le régime alimentaire est riche en graisses saturées (les graisses principalement animales) ou dans le cadre d'un régime pauvre en FODMAP.

Ruminococcus gnavus (NON DÉTECTÉE)

Ruminococcus gnavus possède un fort potentiel inflammatoire. Une présence trop importante de cette bactérie a été observée dans des maladies telles que les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), l'eczéma ou encore les allergies.

GENRES D'INTÉRÊT

Le genre, ou genera au pluriel, est un rang taxonomique utilisé dans la classification biologique des organismes. Nous avons sélectionné certains genres de bactéries qui jouent un rôle important dans notre corps. Leur abondance est calculée en comparaison avec la cohorte d'utilisateurs déclarés en bonne santé.

Dialister (OPTIMAL)

**78%**

Les Dialister seraient impliquées dans la régulation de la santé mentale. En effet, une étude a montré l'absence de deux types de bactéries, Coprococcus et Dialister, chez des personnes déprimées. Toutefois cette observation ne prouve pas que l'absence de ce genre bactérien cause une dépression.

Lactobacillus (NON DÉTECTÉE)

Des souches de Lactobacillus sont impliquées dans la dégradation du lactose et les processus de fermentation, d'autres participent au renforcement de notre système immunitaire et de notre barrière intestinale, à la réduction des diarrhées lors de prise d'antibiotiques ou à la réduction des coliques infantiles. Pour augmenter l'abondance des Lactobacillus, mangez plus de fibres grâce aux fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes, consommez des produits laitiers fermentés ou, faites une cure de probiotiques.

Bifidobacterium (NON DÉTECTÉE)

Les Bifidobacterium font partie des bactéries bénéfiques les plus abondantes du microbiote intestinal. Certaines contribuent au renforcement du système immunitaire et de la barrière intestinale, à la réduction de la diarrhée, à l'amélioration des inconforts digestifs et à la protection contre les bactéries pathogènes. Pour augmenter leur abondance, nous vous conseillons d'augmenter votre apport en fibres grâce aux fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes et de consommer des produits laitiers fermentés (yaourt, fromage, kefir...).

Coprococcus (COMMUN)

**19%**

La présence de Coprococcus dans le microbiote intestinal est associée à une bonne qualité de vie. Elles produisent du butyrate, un composé anti-inflammatoire, et joueraient un rôle protecteur contre le cancer colorectal. Leur absence a été observée dans le microbiote intestinal de personnes dépressives. Toutefois, cela ne veut pas dire que leur absence cause une dépression.

FODMAP

Les FODMAP sont des sucres naturellement présents dans notre alimentation. Ils sont très peu digérés avant d'atteindre le côlon, où les bactéries les fermentent de manière très rapide. Certains peuvent causer des troubles tels que des gaz, des ballonnements ou même des douleurs chez des personnes qui ont du mal à les tolérer. Les résultats mesurent la présence de bactéries qui fermentent des FODMAP spécifiques : votre taux en comparaison à celui de la cohorte d'utilisateurs sains.

Fructose (OPTIMAL)**66%**

On en trouve principalement dans les fruits et le miel.

Xylitol (OPTIMAL)**70%**

Additif (E967) mentionné sur les étiquettes des produits. On le trouve principalement dans les chewing-gums mais on en trouve de façon naturelle dans certains fruits.

Mannitol (COMMUN)**43%**

Additif (E421) mentionné sur les étiquettes des produits. On le trouve surtout dans des produits à faible valeur calorique ou sans sucres ajoutés (sauf boissons). On le retrouve en petites quantités dans certains fruits et légumes.

Sorbitol (COMMUN)**35%**

Additif (E420) mentionné sur les étiquettes des produits. On le trouve surtout dans des produits à faible valeur calorique ou sans sucres ajoutés (sauf boissons). Présent aussi naturellement dans certains fruits.

Glucose (OPTIMAL)**99%**

Il se retrouve dans beaucoup d'aliments car il fait partie des composés de nombreux sucres : féculents, fruits, confiseries, etc.

Maltose (COMMUN)**32%**

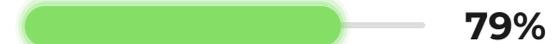
On le trouve dans le malt mais également dans la bière, le whisky et dans la fabrication du pain.

Galactose (OPTIMAL)**80%**

On en trouve dans le miel et en très petite quantité dans certains légumes et dans certains fruits comme la betterave, le kiwi, les prunes, etc.

Lactose (OPTIMAL)**85%**

Contenu principalement dans les produits laitiers (lait, yaourts, crème fraîche, fromages).

Sucrose (OPTIMAL)**79%**

Contenu dans certains aliments et boissons notamment dans les sirops, les bonbons, les confitures, le caramel et certaines conserves.

Tréhalose (COMMUN)**24%**

Souvent utilisé comme additif dans les poudres alimentaires (soupes, lait) mais également dans les confiseries, les boissons et les produits transformés.

Amidon (COMMUN)**22%**

On en trouve principalement dans les féculents notamment les pommes de terre, le riz, les pâtes, les farines, etc. Les amidons modifiés figurent parmi les additifs (E1404, E1410, E1412 à E1414, E1420, E1422, E1440, E1442, E1450 à E1452).

**Routine Miniweight
personnalisée selon votre profil**

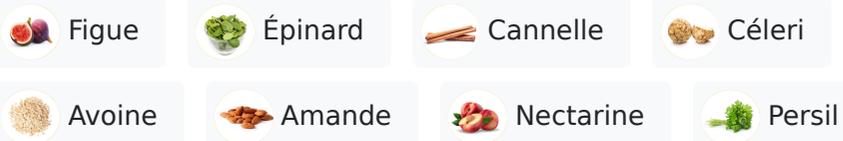
ALIMENTS RECOMMANDÉS

Grâce à la précision de vos résultats d'analyse et à nos experts en nutrition, découvrez ci-dessous votre liste personnalisée d'aliments et de compléments alimentaires à consommer pour stimuler et renforcer le fonctionnement de votre corps.

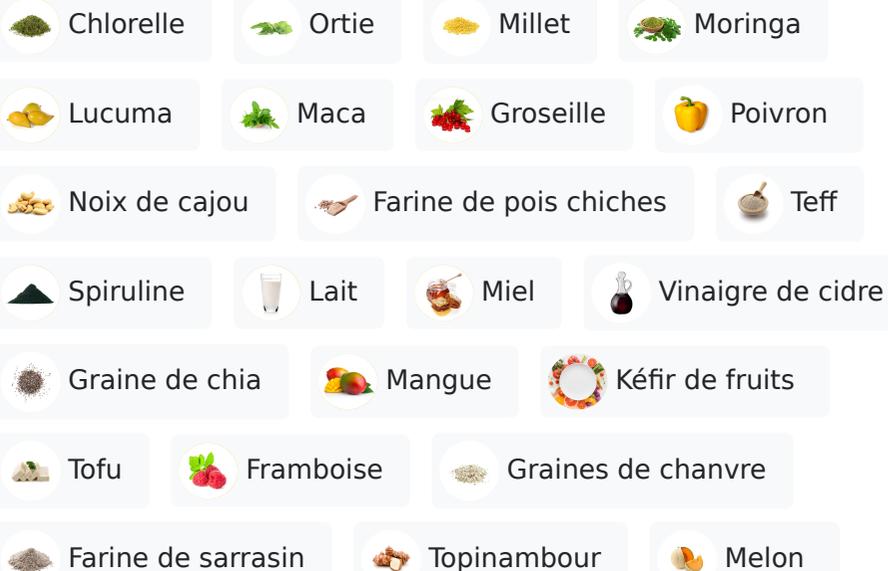


ALIMENTS À CONSOMMER

✓ Apports en prébiotiques



✓ Diversité des apports

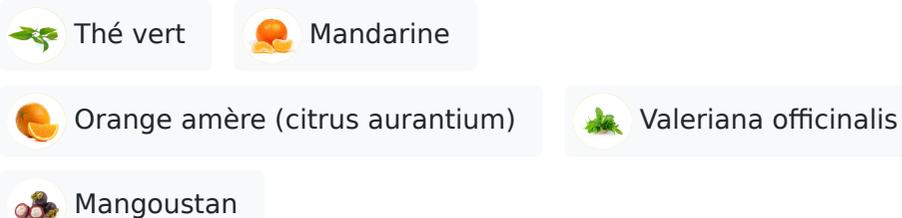


✓ Qualité nutritionnelle des apports

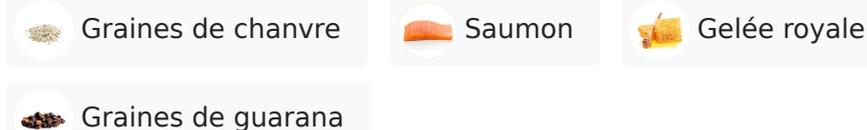




✓ Résistance face au stress et à l'anxiété

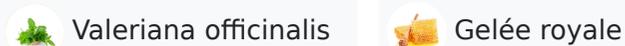


✓ Capacités cognitives et mémoire

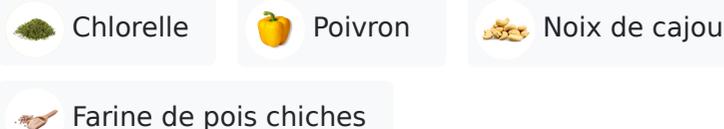


✓ Capacité de concentration

✓ Qualité du sommeil



✓ Vitamine K

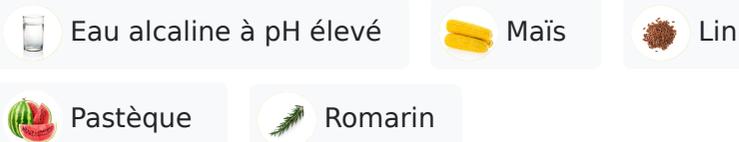


✓ Cœur et vaisseaux





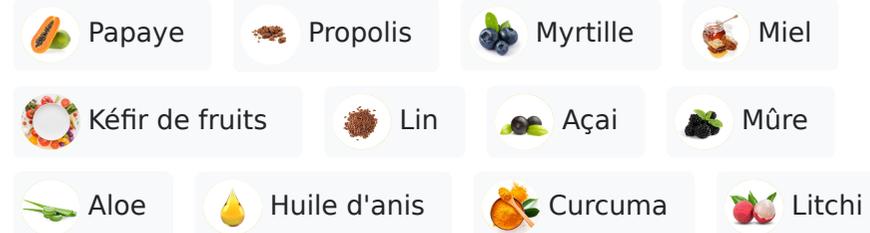
✓ **Résistance à l'effort**



✓ **Système immunitaire**



✓ **Inflammations intestinales**



 Tomate

 Chou fermenté (choucroute)

 Kéfir du lait

 Farine de patate douce

✓ Antioxydants

 Huile de tournesol

 Graines de tournesol

 Chlorelle

 Ortie

 Millet

 Moringa

 Lucuma

 Maca

 Teff

 Miel

 Vinaigre de cidre

✓ Défenses face aux allergies

 Ortie

 Spiruline

✓ Acidités

 Miel

 Vinaigre de cidre

 Kéfir de fruits

✓ Ballonnements et gaz

 Gelidium (Agar-agar)

 Myrte commun

 Psyllium

 Violette

 Haricots verts

 Pomme

 Olives

 Lucuma

 Maca

 Papaye

 Figue

 Groseille

 Mangue

 Poivre noir

 Framboise

 Mûre

 Amande

 Nectarine

 Persil

ALIMENTS À ÉVITER

× Apports en prébiotiques

× Diversité des apports

× Qualité nutritionnelle des apports



× Résistance face au stress et à l'anxiété



× Capacités cognitives et mémoire

× Capacité de concentration

× Qualité du sommeil

× Vitamine K

× Cœur et vaisseaux



× Résistance à l'effort

× Système immunitaire



× Inflammations intestinales

× Antioxydants

× Défenses face aux allergies

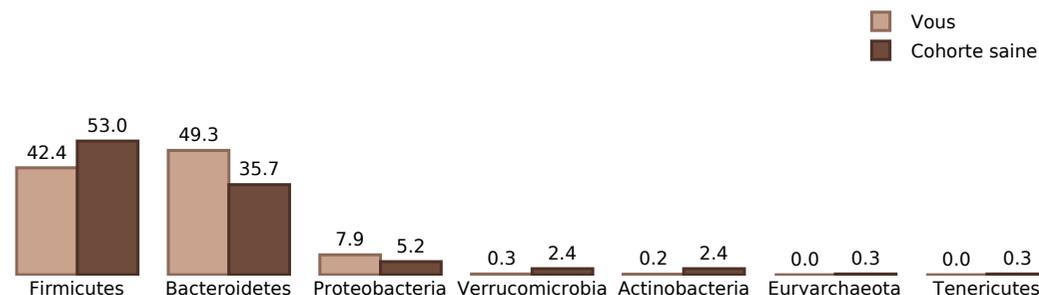
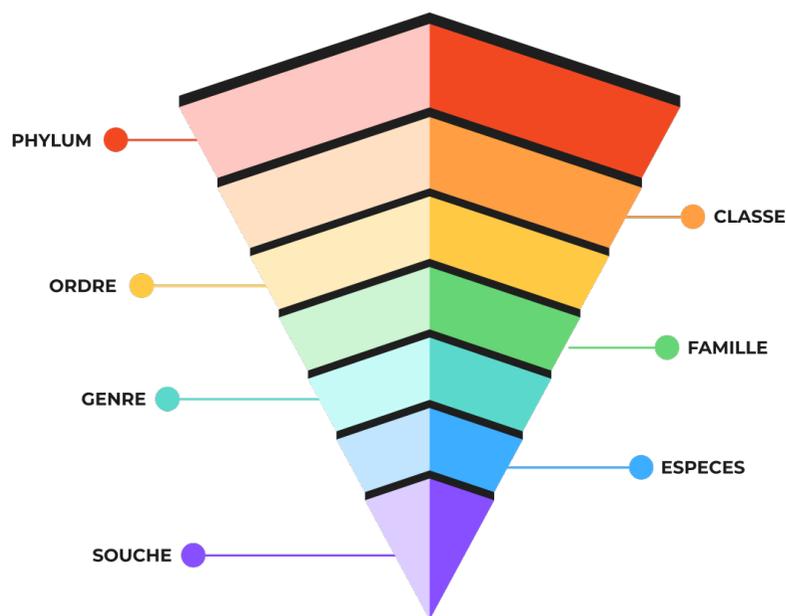
× Acidités

× Ballonnements et gaz

RÉPARTITION DES PHYLUMS

VOTRE RÉPARTITION DE PHYLA

Les phylums représentent le niveau le plus élevé de classification des bactéries. La taxonomie des bactéries est divisée en plusieurs niveaux, du plus large (phylum) au plus précis (souche).



La distribution des phylums décrit comment les bactéries de votre échantillon sont réparties. Les Firmicutes et les Bacteroidota sont généralement les phylums majoritaires dans le microbiote intestinal. Le phylum Firmicutes comprend plus de 200 genres différents, tels que Lactobacillus, Bacillus, Clostridium, Enterococcus et Ruminococcus.

Le phylum Bacteroidota est composé de genres prédominants tels que Bacteroides et Prevotella. Le phylum Actinobacteria, principalement représenté par Bifidobacterium, est proportionnellement moins abondant dans le microbiote intestinal des adultes.

LISTE DES BACTÉRIES

Les bactéries répertoriées ont été détectées dans votre analyse Miniweight. Pour chacune d'elles, vous trouverez l'abondance relative par rapport à l'ensemble des bactéries détectées dans votre microbiote.

Règne	Phylum	Classe	Ordre	Famille	Genre	Espèce	Valeur
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes putredinis	15,97%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	Roseburia inulinivorans	10,67%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides massiliensis	8,65%
Bacteria	Firmicutes	Negativicutes	Veillonellales	Veillonellaceae	Dialister	Dialister sp. CAG:486	5,94%
Bacteria	Proteobacteria	Betaproteobacteria	Burkholderiales	Sutterellaceae	Dakarella	Dakarella massiliensis	5,74%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Faecalibacterium	Faecalibacterium prausnitzii	5,43%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides stercoris	4,48%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Tannerellaceae	Parabacteroides	Parabacteroides distasonis	3,95%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Faecalibacterium	Faecalibacterium prausnitzii	3,81%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	unclassified Lachnospiraceae	[Eubacterium] rectale	3,39%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Tannerellaceae	Parabacteroides	Parabacteroides merdae	3,17%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes shahii	3,09%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides thetaiotaomicron	2,76%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Barnesiellaceae	Barnesiella	Barnesiella intestinihominis	2,51%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruminiclostridium	[Eubacterium] siraeum	2,07%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	Clostridium sp. CAG:58	1,94%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Odoribacteraceae	Odoribacter	Odoribacter splanchnicus	1,68%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	[Ruminococcus] torques	1,66%

Règne	Phylum	Classe	Ordre	Famille	Genre	Espèce	Valeur
Bacteria	Proteobacteria	Deltaproteobacteria	Desulfovibrionales	Desulfovibrionaceae	Desulfovibrio	Desulfovibrio fairfieldensis	1,57%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides caccae	0,90%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	Roseburia intestinalis	0,81%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	Clostridium sp. CAG:7	0,80%
Bacteria	Firmicutes	Erysipelotrichia	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	Holdemania	Holdemania sp. Marseille-P2844	0,62%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes obesi	0,62%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes finegoldii	0,62%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	Clostridium sp. CAG:349	0,55%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Dorea	Dorea formicigenerans	0,52%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Eubacteriaceae	Eubacterium	[Eubacterium] eligens	0,52%
Bacteria	Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	Firmicutes bacterium CAG:102	0,47%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides finegoldii	0,40%
Bacteria	Proteobacteria	Deltaproteobacteria	Desulfovibrionales	Desulfovibrionaceae	Bilophila	Bilophila wadsworthia	0,34%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Oscillospiraceae	Oscillibacter	Oscillibacter sp. 57_20	0,34%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes indistinctus	0,32%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	uncultured Clostridium sp.	0,32%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Coprococcus	Coprococcus comes	0,30%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	unclassified Clostridiales	Flavonifractor	Flavonifractor plautii	0,30%
Bacteria	Proteobacteria	Gammaproteobacteria	Enterobacteriales	Enterobacteriaceae	Escherichia	Escherichia coli	0,28%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Dorea	Dorea longicatena	0,28%
Bacteria	Verrucomicrobia	Verrucomicrobiae	Verrucomicrobiales	Akkermansiaceae	Akkermansia	Akkermansia muciniphila	0,25%
Bacteria	Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	Streptococcus thermophilus	0,24%
Bacteria	Firmicutes	Erysipelotrichia	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	Holdemania	Holdemania filiformis	0,22%

Règne	Phylum	Classe	Ordre	Famille	Genre	Espèce	Valeur
Bacteria	Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Lactococcus	Lactococcus lactis	0,21%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruthenibacterium	Ruthenibacterium lactatiformans	0,20%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Tyzzereella	Tyzzereella nexilis	0,20%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Lachnoclostridium	[Clostridium] saccharolyticum	0,20%
Bacteria	Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	Firmicutes bacterium CAG:313	0,20%
Bacteria	Actinobacteria	Coriobacteriia	Coriobacteriales	Coriobacteriaceae	Collinsella	Collinsella aerofaciens	0,18%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides eggerthii	0,17%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	Blautia obeum	0,14%