



24Genetics



Jane, voici votre
test de soin de la
peau



Index des contenus

1. Introducción	3
1.1. Foire aux questions (FAQ)	3
2. Sommaire	5
3. Résultats génétiques	7
3.1. Que contiennent les résultats ?	7
3.2. Vos résultats génétiques..	8



1. Introduction

Les pages suivantes recueillent l'analyse dermagénétique découlant de votre analyse d'ADN. Vous y trouverez des informations détaillées concernant la relation entre vos gènes et votre peau.

Grâce au séquençage de votre ADN et à son étude postérieure, vous saurez comment répond votre peau à différents facteurs, vous connaîtrez sa propension à vieillir, à présenter des rougeurs, des taches de rousseur, des varices et même de la cellulite... L'analyse que vous tenez entre vos mains vous aidera, par exemple, à utiliser les crèmes les plus appropriées selon votre type de peau, en optimisant ainsi les résultats des traitements dermatologiques habituels.

L'analyse se compose d'une présentation générale de chaque section, suivie de vos études personnalisées. Pour une meilleure visualisation, nous avons illustré chaque concept à l'aide d'un système d'icônes qui indiquent graphiquement le bilan de vos résultats.

Les informations génétiques fournies dans cette analyse sont uniquement destinées à la recherche, à l'information et à un usage éducatif. En aucun cas elles ne sont valables pour un usage clinique.

Nous vous rappelons que tout changement que vous souhaiteriez réaliser quant à votre régime alimentaire ou vos traitements dermatologiques doit être supervisé par un professionnel de la santé. Pour toute question concernant un test génétique, consultez un spécialiste en diagnostic génétique, un dermatologue ou des médecins spécialisés.

1.1. Questions et réponses

Dois-je procéder à des changements drastiques dans le traitement de ma santé selon les données de ce test ?

Non, tout changement que vous souhaiteriez réaliser sur votre santé doit être étudié par un généticien et des médecins spécialisés. Pour toute question concernant un test génétique, consultez un spécialiste en diagnostic génétique.

Tout dépend-il de mes gènes ?

Non, notre corps répond à de nombreuses conditions. Nos gènes sont incontestablement un paramètre important. Le mode de vie, le sport, l'alimentation, et bien d'autres circonstances ont un impact sur notre corps. Bien se connaître aide assurément à traiter son corps de la façon la plus appropriée possible. Et c'est exactement ce que vous apporte aujourd'hui la génétique : une connaissance élargie.

Tous les gènes analysés se trouvent-ils dans les listes des sections ?

Nous incluons uniquement une partie des gènes que nous analysons, certaines sections sont déterminées par l'étude d'autres gènes non indiqués dans l'analyse. Nos algorithmes combinent vos génotypes des marqueurs analysés.



Sur quoi est basée cette analyse ?

Ce test est basé sur différentes études génétiques consolidées internationalement et approuvées par la communauté scientifique. Certains organismes et bases de données scientifiques publient les études où il existe un certain niveau de consensus. Nos tests génétiques sont réalisés en appliquant lesdites études au génotype de nos clients. Chaque section indique certaines des études sur lesquelles il se base. Certaines sections utilisent des études qui ne figurent pas dans la liste.

Les informations génétiques fournies dans cette analyse sont uniquement destinées à la recherche, à l'information et à un usage éducatif. En aucun cas elles ne sont valables pour un usage clinique.

2. Sommaire

Le soin de votre peau



Le soleil et votre peau



Nourrissez votre peau

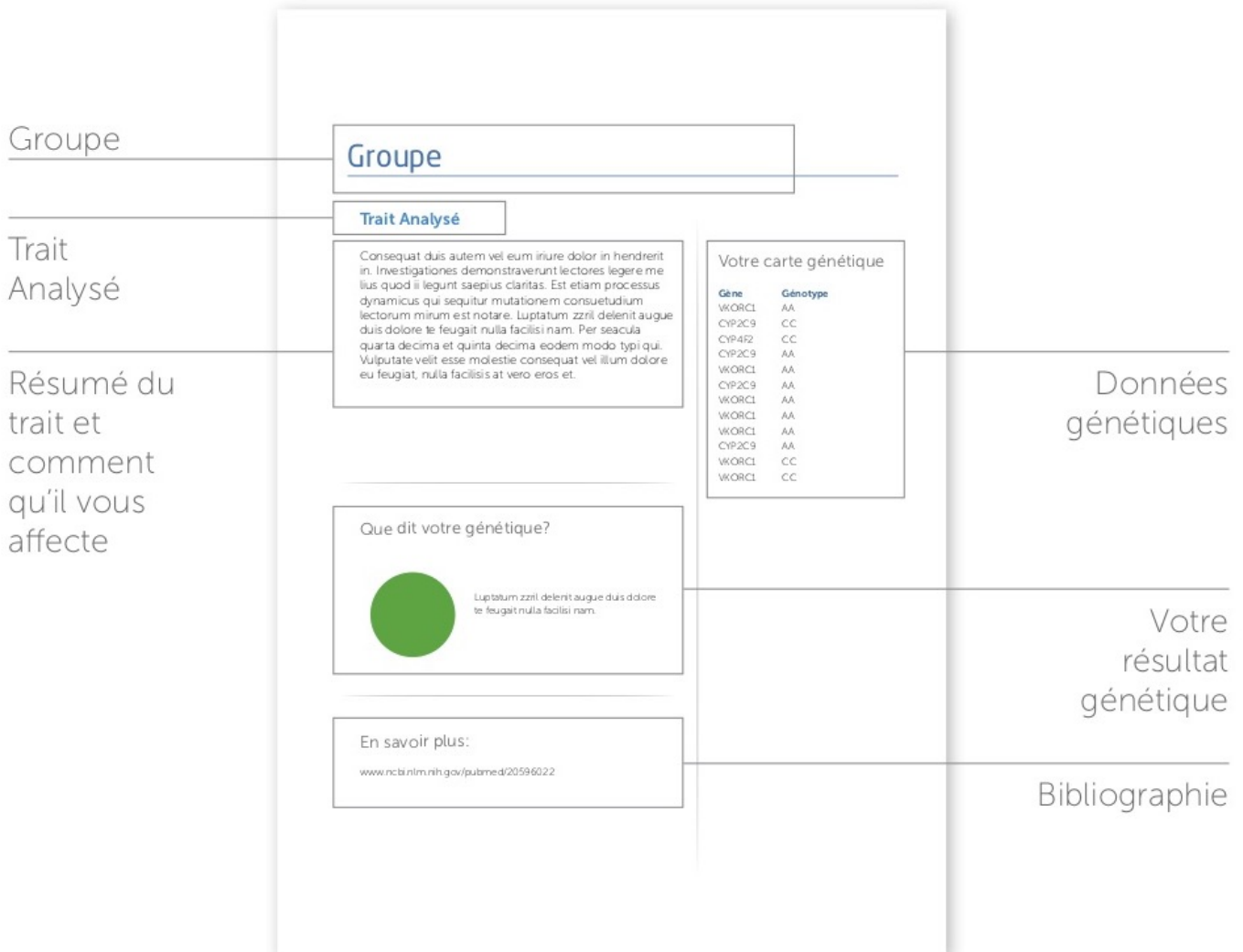


Légende:

- Votre génotype est favorable.
- Votre génotype est modérément favorable.
- Votre génotype est neutre.
- Votre génotype est modérément défavorable.
- Votre génotype est défavorable.



3.1. Que contiennent les résultats ?



3.2. Votre résultat génétique



Le soin de votre peau

Sensibilité cutanée

La peau fonctionne comme une barrière perméable qui prévient l'entrée de pathogènes nocifs et de toxines. Une réaction immune hyperactive aux allergènes et aux déficiences dans la protection contre les toxines environnementales contribue au risque général de sensibilité dermique. Dans certains cas, la sensibilité dermique donne lieu à une dermatite atopique ou à de l'eczéma, qui sont les altérations cutanées les plus courantes, avec une prévalence de jusqu'à 20 % chez les enfants et de 3 % chez les adultes dans les pays développés. Les personnes qui vivent dans des villes et sous des climats secs sont plus susceptibles de contracter cette maladie. La dermatite atopique se caractérise par une peau très sèche et des lésions inflammatoires qui s'infectent fréquemment en raison des bactéries et des virus. Si vous avez ces symptômes, il est important de consulter un dermatologue.

Des facteurs génétiques et environnementaux semblent être la cause d'une sensibilité dermique accrue. Votre risque général est calculé en utilisant les résultats d'une étude à grande échelle où a été identifié un nombre de variantes génétiques associées à un risque accru.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
IL18	CG
ADAD1	GG
EPHX1	TC

Que dit votre génétique ?



Vous avez des variantes génétiques associées à une sensibilité dermique normale.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4805319/>



Le soin de votre peau

Protection contre la pollution

La pollution provoque des signes de vieillissement sur la peau, des taches foncées et de l'inflammation. Deux importantes enzymes (EPHX1 et NQO1) protègent la peau et le corps de substances chimiques externes hautement réactives (époxydes et quinones).

L'enzyme EPHX1 prévient l'absorption d'époxydes en les transformant en formes hydrosolubles moins réactives. L'enzyme NQO1 transforme la coenzyme Q10 (ubiquinone) à sa forme réduite, l'ubiquinol, qui capture des radicaux libres dans la mitochondrie et dans la membrane lipidique de la peau. Cette enzyme détoxifie des quinones en les transformant en formes réduites qui peuvent être évacuée. Sur la peau, les deux enzymes jouent un rôle important en évitant que la couche externe (l'épiderme) absorbe des toxines.

Des variations génétiques dans le gène EPHX1 peuvent causer une déficience dans sa fonction et, dans le gène NQO1, peuvent réduire la production d'ubiquinol. Les personnes ayant des taux réduits de ces deux enzymes ont une protection de la peau significativement réduite face à des toxines environnementales.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
EPHX1	TC
NQO1	GG

Que dit votre génétique ?



Vous avez une bonne protection contre les agents externes qui peuvent provoquer des dommages sur votre peau.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868095/>



Le soin de votre peau

Capacité antioxydante

Un équilibre entre les radicaux libres et les antioxydants est nécessaire pour une bonne fonction physiologique, ainsi que pour une peau saine qui paraisse jeune. Dans la peau, l'augmentation de radicaux libres (dénommée stress oxydatif) provoque la cassure du collagène (support structurel de la peau) et altère le cycle de régénération cellulaire provoquant ainsi le vieillissement prématuré (teint terne, avec des taches et à la texture non uniforme), en raison des protéines et des lipides endommagés. Les radicaux libres peuvent affecter toutes les couches de la peau (hypoderme, derme et épiderme, particulièrement vulnérables). La machine antioxydante présente dans la peau se met en marche en cas de stress oxydatif, en transformant les radicaux libres nocifs en produits moins nuisibles. Les antioxydants sont la défense naturelle de notre corps pour réduire les dommages causés par les radicaux libres et peuvent réduire drastiquement certains signes du vieillissement : réduire les rides et préserver la brillance naturelle de la peau. Des variations génétiques qui codifient les enzymes antioxydants (SOD2, EPHX1, CAT et NQO1) ont été associées à un risque accru de stress oxydatif ou à une réduction de l'activité antioxydante, ce qui augmente le vieillissement de la peau.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
CAT	CC
NQO1	GG
SOD2	GG
EPHX1	TC
CAT	TC

Que dit votre génétique ?



En nous basant sur votre génétique, la capacité antioxydante de votre peau est faible, c'est pourquoi vous avez une plus grande prédisposition à subir les effets nocifs des radicaux libres. Suivez un régime riche en antioxydants. Les crèmes riches en antioxydants (thé vert, acide caféique, vitamine C, caroténoïdes, vitamine E, glutathion) agissent conjointement avec les antioxydants présents dans votre peau.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085290/>



Le soin de votre peau

Acné

L'acné est la maladie de la peau la plus courante, très fréquente chez les adolescents et les jeunes, bien qu'elle puisse également apparaître chez les adultes. Elle affecte les glandes sébacées, reliées aux pores de la peau à travers un canal dénommé follicule. Ces glandes produisent une substance grasse appelée sébum qui transporte les cellules mortes et le sébum à la surface de la peau à travers le follicule. Lorsqu'un follicule est bouché, un bouton ou un point noir apparaît et les bactéries présentes dans le follicule provoquent le gonflement.

Le traitement vise à éliminer les boutons, prévenir la formation de nouveaux boutons et éviter les cicatrices. Il existe des médicaments contre l'acné qui s'appliquent directement sur la peau et d'autres sous forme de cachets.

Outre les changements hormonaux et le stress, certains médicaments ou l'utilisation de maquillage gras, il existe des facteurs héréditaires qui contribuent à l'apparition de l'acné. Des variations dans différents gènes contribuent à présenter ce trouble de la peau.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
NQO1	GG
SELL	AA
TGFB2	AG
Intergenic	GG

Que dit votre génétique ?



Vos résultats génétiques vous prédisposent à avoir de l'acné.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25061327>



Le soin de votre peau

Inflammation de la peau

L'inflammation cutanée a lieu lorsque les cellules de la peau ont une réaction hyperactive à des allergènes ou à des toxines. L'inflammation aiguë est une réaction naturelle pour réparer la peau après une exposition à des infections ou des toxines environnementales et, généralement, elle ne dure que quelques jours seulement. Bien que cette réaction soit utile à court terme, l'inflammation peut avoir un rôle négatif si elle perdure. Lorsque l'inflammation est chronique, elle commence à être destructrice et endommage la peau.

Il existe de nombreux stimuli qui induisent l'inflammation chronique : rayons UV, stress, toxines, tabac, alcool, infections par pathogènes, excès de radicaux libres. Alors que l'inflammation est la première ligne de défense de la peau, une réaction inflammatoire excessive provoque le vieillissement prématuré de la peau.

Les signes incluent la sensibilité de la peau, des rougeurs et des irritations. Des variations génétiques dans plusieurs gènes de substances pro-inflammatoires et anti-inflammatoires sont associées à un plus grand risque d'inflammation cutanée chronique.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
IL18	CG
IL6	AA
IFNG	AG
ADAD1	GG
IL10	AG
IL6	CC

Que dit votre génétique ?



Votre génétique vous prédispose à un risque moins important d'avoir une réaction inflammatoire excessive sur la peau.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4805319/>

Le soin de votre peau

Taches de rousseur

Les taches de rousseur, également connues sous le nom d'éphélides, sont des taches hyperpigmentées qui apparaissent souvent sur le visage, le cou, le thorax et les bras. Elles sont le résultat d'une augmentation de la production de mélanine de la peau. Elles font généralement leur apparition dans l'enfance, mais diminuent avec l'âge et foncent avec l'exposition au soleil.

Les taches de rousseur sont courantes dans la population caucasique et plus fréquentes chez les personnes à la peau claire et aux cheveux roux, avec une difficulté de bronzage, une plus grande probabilité de brûlures du soleil et de taches solaires (lentigos solaires), ainsi que la possibilité de mélanome malin et de cancers de la peau non mélanomes.

Les taches de rousseur sont associées à des variations génétiques dans les gènes IRF4 et MC1R. Le gène MC1R est celui qui contribue le plus aux cheveux roux et à la peau claire. La quantité de taches de rousseur dépend du nombre de variantes du gène MC1R.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
Intergenic	CC
Intergenic	GG
IRF4	CC
TYR	AC
TYR	GG
MC1R	CC

Que dit votre génétique ?



Votre génotype est le plus favorable, vous avez un risque très faible d'avoir des taches de rousseur.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17952075>



Le soin de votre peau

Varices

Les veines variqueuses sont de petites veines qui ont une couleur prononcée violette-bleutée et s'étendent sur la peau comme des racines (également connues sous le nom de veines d'araignée). Elles affectent plus d'un tiers de la population mondiale et peuvent provoquer des douleurs, des picotements, une ulcération ou une thrombose veineuse.

Il existe des mesures très simples pour éviter la formation de veines variqueuses. La Mayo Clinic recommande de faire de l'exercice régulièrement, d'avoir un régime alimentaire sain, d'éviter d'être debout ou assis pendant des laps de temps prolongés et de surélever les jambes. Les femmes doivent également éviter de porter des chaussures à talons et de croiser les jambes.

Les personnes ayant un historique familial de veines variqueuses sont plus sujettes à les avoir. Des variations génétiques dans le gène MTHFR ont été associées à un risque accru de développer des varices. D'autres facteurs de risque non génétiques sont l'obésité, l'âge, rester assis ou debout très longtemps et les changements hormonaux.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
MTHFR	TT
MTHFR	AG

Que dit votre génétique ?



En nous basant sur votre génotype, la probabilité que vous ayez des varices est moyenne.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2674155/>



Le soin de votre peau

Protection contre la glycation

Notre corps utilise le glucose comme principale source d'énergie, mais s'il n'est pas correctement métabolisé, il peut s'assembler aux fibres de collagène et d'élastine et les modifier au niveau structurel et fonctionnel. Les produits résultants sont connus comme des produits de glycation avancée (AGE).

Ce processus dénommé glycation est impliqué dans le vieillissement de la peau et endommage sa capacité à se régénérer et s'autoréparer. Les fibres de collagène ayant subi la glycation deviennent rigides, moins élastiques et ont une capacité de régénération moindre, causant ainsi sur la peau des rides, une sécheresse, un gonflement de la peau et une perte de fermeté. Les AGE augmentent avec l'âge et sont plus nuisibles en association avec l'exposition aux rayons UV.

La glycation peut être réduite en contrôlant les taux de glucose dans le sang, de cholestérol LDL et de triglycérides à travers un régime approprié. Des variations dans les gènes que déterminent comment notre corps transforme le sucre peuvent altérer le bon fonctionnement du métabolisme énergétique et les taux de glucose. Des scientifiques ont identifié des variations dans des gènes comme GLO1 et

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
AGER	TA
AGER	AA
GLO1	AG

Que dit votre génétique ?



Votre génotype vous prédispose à un risque élevé de glycation sur les composants de la peau. La niacinamide, la carnosine et le thé vert réduisent les productions de glycation avancée sur la peau. L'utilisation de crèmes contenant de la carnosine, de la niacinamide, de la silibinine et de l'acide α -lipoïque diminue les effets des productions de glycation avancée.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23721855>

Le soin de votre peau

Cellulite

La cellulite est un problème cosmétique courant chez de nombreuses femmes (80-90 %) caractérisé par des altérations sur la surface de la peau qui donnent une apparence irrégulière, peu attrayante, en raison du tissu fibreux irrégulier et de l'accumulation de graisse sous-cutanée, donnant ainsi lieu à la bien connue « peau d'orange ». Elle affecte principalement les fesses, les hanches et les cuisses, bien qu'elle puisse également affecter d'autres parties du corps comme le ventre. Les femmes caucasiennes ont une plus grande prédisposition à avoir de la cellulite que les femmes asiatiques, en partie à cause des différences de régime alimentaire. Les causes sont complexes et impliquent des facteurs hormonaux, le système circulatoire, la matrice extracellulaire, l'inflammation et des substances produites par les adipocytes, une prédisposition génétique et des changements de poids. Pour réduire la cellulite, il est recommandé de maintenir un poids de forme, de rester actif, de suivre un régime alimentaire sain et de bien s'hydrater. Certaines crèmes anticellulite, massages et traitements médico-esthétiques sont bénéfiques pour traiter ce trouble. Des variations dans le gène HIF1A, entre autres, ont été associées au risque de développer de la cellulite.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
HIF1A	CC

Que dit votre génétique ?



Vous n'avez pas le génotype protecteur, c'est pourquoi votre prédisposition à avoir de la cellulite est moyenne. La caféine est un composant très fréquent dans les crèmes anticellulite. D'autres ingrédients sont la rethydroxypropyl ethylenediamine (THPE), le rétinol et/ou les algues rouges et la glaucine. Il existe de nombreuses formulations, consultez votre conseiller de beauté.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20059631>

Le soleil et votre peau

Sensibilité au soleil

La peau peut être sensible au soleil pour plusieurs raisons : être sous-développée (enfance), enflammée (dermatite atopique ou acné), présenter une photosensibilité induite par des médicaments ou des traitements dermatologiques, ou simplement être une peau claire. Dans ces cas, il est vital d'utiliser une protection avec un facteur de protection solaire (FPS) adapté à chaque type de peau.

La sensibilité aux effets nocifs de la radiation ultraviolette est un aspect héréditaire. De nombreuses études à grande échelle ont identifié des variations génétiques qui accentuent la sensibilité au soleil et la tendance à avoir des brûlures (érythèmes) solaires.

Les gènes liés à la pigmentation de la peau (ASIP, TYR, MC1R, et OCA2) et à une faible facilité à bronzer sont ceux qui influent le plus sur la sensibilité de notre peau au soleil. De plus, il existe une forte association entre les gènes de réparation de l'ADN et la tendance à avoir des brûlures solaires. Ces gènes n'ont pas de rapport avec la facilité à bronzer, et il existe donc un mécanisme sous-jacent aux brûlures qui est indépendant de la pigmentation.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
NTM	AA
TYR	GG
ASIP	CC
LOC10537487	TC

Que dit votre génétique ?



Vous présentez un risque élevé de sensibilité de la peau au soleil. Prendre un complément alimentaire avec de l'oméga-3 réduit la sensibilité de l'érythème solaire. Appliquez un photo-protecteur adapté à votre type de peau, même si vous avez une peau foncée et que vous avez une bonne facilité de bronzage. Contrôlez tout changement dans la couleur, la taille ou la texture des grains de beauté.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3690971/>



Le soleil et votre peau

Facilité de bronzage

Le bronzage est la réponse physiologique stimulée par la radiation ultraviolette (UV) des rayons solaires. L'exposition aux rayons UV augmente la production d'eumélanine, un type de pigment de mélanine qui fonce la peau pour la protéger des dommages. La facilité à bronzer varie selon les individus et peut avoir des effets positifs ou négatifs sur la santé de la peau.

Les personnes ayant davantage de difficulté sont plus sujettes à avoir des brûlures et des taches de soleil, des rides, une perte de folate et un mélanome, alors que les personnes qui bronzent facilement ont un risque de déficit en vitamine D car elles peuvent produire moins de vitamine D en réaction à l'exposition au soleil.

La capacité à bronzer de la peau est variable et est génétiquement déterminée. Les personnes ayant certaines variantes dans les gènes liés à la pigmentation ont souvent des yeux de couleur claire, la peau claire et moins de facilité à bronzer. Les variations dans le gène MC1R (récepteur de la mélanine) sont les plus déterminantes et sont associés aux cheveux roux, à une plus grande sensibilité au soleil et à une plus faible facilité de bronzage.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
LOC10537406	TC
LOC10537487	TC
HERC2	AA
ASIP	CC
ASIP	GG
IRF4	CC
MC1R	CC
TYR	AC
TYR	GG

Que dit votre génétique ?



Il y a une forte probabilité que votre peau bronze facilement.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23223146>

Le soleil et votre peau

Tâches de soleil

Les tâches de soleil faciales (lentigos solaires) sont des tâches pigmentées ovales ou rondes qui mesurent de 2 à 20 millimètres, de couleur brune, uniformes, et localisées à des endroits fréquemment exposés au soleil comme le visage, les bras ou le dos des mains. Elles sont plus grandes que les taches de rousseur/éphélides, ne disparaissent pas en hiver et sont courantes sur la peau vieillie.

Les lentigos solaires sont le résultat d'une croissance locale de cellules productrices de mélanine en réponse à la radiation ultraviolette. Ces tâches sont plus fréquentes chez la population caucasienne et asiatique et chez les femmes, surtout à partir de 50 ans. Bien qu'il s'agisse de lésions bénignes qui ne nécessitent pas de traitement médical, elles nous indiquent que l'exposition au soleil a été excessive. Pour des raisons esthétiques, elles peuvent être supprimées à travers différents traitements, bien que la meilleure prévention soit l'utilisation de protections solaires et contrôler l'exposition au soleil. Des variations dans les gènes MC1R et IRF4 ont été associés à un risque accru de taches solaires. Il existe de nombreux allèles de risque dans le gène MC1R (récepteur de la mélanine).

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
IRF4	CC
MC1R	GG
MC1R	CC

Que dit votre génétique ?



Votre prédisposition à avoir des taches de soleil est très faible.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25705849>



Le soleil et votre peau

Photo-vieillessement

Le photo-vieillessement se définit comme le vieillissement prématuré de la peau en raison de l'exposition au soleil. C'est l'un des effets nuisibles de l'exposition prolongée et quotidienne à la radiation UV qui provoque des dommages sur l'ADN, un stress oxydatif et des altérations de l'architecture normale du tissu conjonctif de la peau, détériorant ainsi sa fonction.

La majeure partie du vieillissement prématuré est causée par l'exposition au soleil. Le photo-vieillessement est responsable de la pigmentation irrégulière, des rides fines, de la flaccidité de la peau, des taches de rousseur, des taches de vieillesse, des veines en forme d'araignée sur le visage et de la peau sèche. Il est donc fondamental de protéger le visage et le corps face aux effets nocifs des rayons UVA et UVB.

De nombreuses études suggèrent que le photo-vieillessement a une base génétique. Des variations dans les gènes STXBP5L et FBXO40 ont été associées à une ponctuation globale de photo-vieillessement qui combine des facteurs comme les irrégularités de la pigmentation, les rides et la flaccidité de la peau.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
FBXO40	AA
STXBP5L	GG
STXBP5L	TC

Que dit votre génétique ?



Votre génotype indique un risque plus important de photo-vieillessement sévère. La consommation de fruits et légumes riches en antioxydants est un élément fondamental dans la prévention du vieillissement. Des crèmes contenant de l'arbutine, de l'acide kojique, de l'acide L-ascorbique, de l'extrait de réglisse, du rétinol ou de la vitamine B3 peuvent vous aider à freiner les signes du photo-vieillessement prématuré.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23223146>

Nourrissez votre peau

Déficit en vitamine B9

Le folate, ou acide folique, (vitamine B9) agit conjointement avec les vitamines B6 et B12 dans la synthèse de l'ADN et le métabolisme des acides aminés. Le déficit en folate peut augmenter le risque que la peau soit affectée par des troubles comme le psoriasis, la thrombose veineuse, l'atrophie buccale et le vieillissement de la peau.

Une plus grande ingestion d'aliments riches en acide folique ou de compléments est bénéfique pour les personnes ayant ces troubles. Les taux élevés d'homocystéine, marqueur du déficit en folate, provoquent un vieillissement de la peau par dégradation du collagène, de la fibrilline et de l'élastine. L'acide folique aide à améliorer la fermeté de la peau, ainsi qu'à réduire les signes du vieillissement. Le folate est obtenu par des aliments ou de façon synthétique en tant que complément. La quantité quotidienne recommandée pour les adultes est de 400 µg (600 µg pour les femmes enceintes).

Plusieurs variantes génétiques dans le gène MTHFR sont associées à des taux faibles de folate dans le plasma. De plus, ces variantes ont également été associées au trouble veineux variqueux.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
MTRR	GG
MTHFR	TT
MTHFR	AG

Que dit votre génétique ?



Vous présentez un risque d'avoir des taux réduits de vitamine B9.

Plus d'informations:

[http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150\(00\)00739-5/fulltext](http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150(00)00739-5/fulltext)



Nourrissez votre peau

Déficit en vitamine B12

La vitamine B12 (cobalamine) joue un rôle important dans la fonction neurologique, elle est essentielle pour la formation de cellules sanguines et pour la synthèse d'ADN cellulaire. La vitamine B12 et l'acide folique aident à réduire les taux d'homocystéine.

Des taux élevés de cette substance dans le sang ont été associés à des maladies cardiovasculaires et à des troubles psychiatriques et de la peau, comme l'atrophie buccale et l'hyperpigmentation. La quantité quotidienne recommandée pour les adultes est de 2,4 mg.

Les personnes âgées, végétariennes et véganes ont plus de risque d'avoir des taux faibles.

Une variante génétique dans le gène FUT2 a été associée à des taux faibles de vitamine B12 dans le sang.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
FUT2	AA

Que dit votre génétique ?



Votre génotype est associé à des taux anormaux de vitamine B12.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2773275/>



Nourrissez votre peau

Déficit en vitamine C

La vitamine C (acide ascorbique) doit être ingérée dans le cadre du régime alimentaire car les humains ne peuvent pas la synthétiser. Les troubles de la peau associés au déficit en vitamine C sont le gonflement anormal de la couche externe de la peau, l'apparition de bleus avec facilité, l'inflammation, une moins bonne cicatrisation des blessures, la peau sèche et rêche, la chute des cheveux et la perte des dents.

La quantité quotidienne recommandée de cette vitamine pour les adultes est de 75-90 mg. L'application topique de vitamine C est très utilisée pour améliorer les signes du photo-vieillessement, y compris les rides et la flaccidité de la peau. La vitamine C contribue également à l'hydratation de la peau et à la production de collagène.

De nombreuses études ont montré qu'une variante génétique dans le gène SLC23A1 est associée à de faibles taux de vitamine C dans le sang.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
SLC23A1	CC

Que dit votre génétique ?



Vous présentez le génotype associé à des taux anormaux de vitamine C.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3605792/>



Nourrissez votre peau

Déficit en vitamine D

La vitamine D est produite sur la peau après exposition à la lumière ultraviolette B (rayons UVB). L'exposition excessive à la radiation UV accélère le vieillissement de la peau alors que le déficit en vitamine D est associé à plusieurs maladies de la peau comme le psoriasis, la dermatite atopique, le vitiligo et l'ichtyose. Une quantité suffisante de vitamine D dans la peau aide à réduire l'acné, augmenter l'élasticité et l'immunité de la peau, stimule la production de collagène, améliore la luminosité et réduit les lignes d'expression et les taches foncées.

La quantité quotidienne recommandée pour les adultes est de 15 µg (600 UI) ; cependant, l'Académie Américaine de Dermatologie recommande 25 µg (1000 UI) pour les personnes ayant un risque accru de déficit.

Les personnes avec une peau foncée, ayant une exposition solaire limitée, les personnes âgées et celles qui utilisent des photo-protecteurs qui bloquent la lumière solaire, ont davantage de risques. De nombreuses études ont identifié des variations génétiques dans plusieurs gènes qui contribuent au déficit en vitamine D.

Votre résultat génétique

Gène	Génotype
GC	TT
CYP2R1	AG
VDR	CC
VDR	AC
VDR	AA

Que dit votre génétique ?



Vous avez une prédisposition à présenter de faibles taux de vitamine D mais la fixation et le transport de cette vitamine sont normaux, c'est pourquoi nous vous recommandons d'augmenter la consommation d'aliments riches en vitamine D (poisson bleu et huile de foie de poisson) pour atteindre des taux optimaux.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3086761/>

24Genetics



24Genetics Europe HQ
Paseo de la Castellana, 95
Planta 15 A
Madrid 28046
Spain
+34 910 059 099

24Genetics USA HQ
100 Cambridge St.
14th Floor
Boston MA 02114
Massachusetts - US
+1 (617) 861-2586

UK Cambridge
+44 1223 931143

24Genetics México
Torre Magenta
Paseo de la Reforma, 284
Planta 17
Colonia Juárez
Ciudad de México 06600
México
+52 (55) 9171 2060

[24Genetics.com](https://www.24Genetics.com)