

24Genetics



Jean, voici votre
test nutriginétique





Index des contenus

1. Introducción	3
1.1. Structure de ce bilan	5
1.2. Questions fréquentes	6
2. Sommaire	8
3. Résultats génétiques	11
3.1. Qu'englobent les résultats ?	11
3.2. Vos résultats génétiques..	12



1. Introduction

Dans les pages suivantes, vous trouverez le bilan nutriginétique obtenu à partir de l'analyse de votre ADN. Vous y trouverez des informations concernant vos prédispositions génétiques liées à la nutrition.

Voici une série d'aspects à prendre en compte avant de lire ce bilan:

Processus à travers lequel est réalisé votre bilan personnalisé

Le processus suivi pour réaliser votre bilan de nutrition consiste en:

- **L'extraction** de l'ADN de l'échantillon de salive envoyé par vos soins.
- La transformation en données informatiques des informations biologiques contenues dans l'ADN. Ce processus est dénommé **séquençage**.
- L'application à ces données informatiques des **algorithmes** développés en exclusivité par 24Genetics, permettant ainsi d'obtenir votre bilan personnalisé.

Comme vous pouvez le constater, nous combinons des processus purement biologiques à des processus informatiques afin de pouvoir traiter des quantités considérables d'informations et vous proposer des bilans aussi détaillés, sans perdre une once de rigueur scientifique.

Comment fonctionne notre algorithme?

L'algorithme de 24Genetics est basé sur **l'analyse et l'étude de milliers de publications** (dénommées « papers » dans le milieu scientifique), vérifiées, validées et reconnues par la communauté scientifique internationale, qui apportent réelle une valeur à nos bilans.

Grâce à la fiabilité de notre test des ancêtres, la première étape de notre analyse génétique consiste à **identifier le sexe et l'ascendance** de chaque individu. **À partir de là, nous appliquons exclusivement les études adaptées** à chaque profil. Pour obtenir le bilan génétique d'une femme européenne, nous n'utilisons pas, par exemple, d'études dont la population analysée était exclusivement masculine ou asiatique. Dès lors, nous pourrions appliquer une seule étude, mais nous **combinons une multitude de publications validées**. Nous pouvons ainsi appliquer toutes les connaissances scientifiques disponibles pour le calcul de plusieurs prédispositions génétiques.

Grâce à cela, nos résultats sont **plus exacts et fiables**.

Méthodologie

Nos bilans génétiques sont obtenus sur la base de 3 types de méthodologie d'analyse:

- **GWAS** (Genome Wide Association Study). Il s'agit d'un type d'étude où sont comparés les marqueurs

d'ADN dans tout le génome (matériel génétique complet d'une personne) des personnes ayant une maladie ou caractéristique avec ceux des personnes n'ayant pas cette maladie ou caractéristique. Cette étude, basée sur les statistiques, tient compte d'un grand nombre de gènes associés à une prédisposition de façon non directe mais dont le total apporte une conclusion significative.

- **Analyse multi-variants.** Dans ce cas, notre algorithme analyse un nombre de variants ou de mutations génétiques d'un ou de plusieurs gènes, qui ont un lien plus direct avec la prédisposition.

- **Analyse monovariant.** Dans ce type de méthodologie, c'est un seul variant d'un seul gène qui détermine la prédisposition, en raison de son fort lien avec le génotype.

Chacune des caractéristiques analysées dans ce bilan est basée sur l'un de ces 3 types de méthodologie.

Les données et les conclusions de ce bilan, tout comme les avancées de la recherche scientifique dans le secteur de la génétique, peuvent évoluer avec le temps. De nouvelles mutations sont constamment découvertes et les connaissances de celles que nous analysons aujourd'hui évoluent continuellement. 24Genetics met tout en œuvre pour appliquer les nouvelles découvertes scientifiques consolidées à ses bilans.

Quelles informations vous fournissons-nous?

Les informations présentes dans nos bilans parlent de **prédispositions**. De quoi s'agit-il ? Prenons un exemple. La possibilité d'avoir de l'hypertension dépend de plusieurs facteurs, qui pourraient être divisés en 2 groupes: **génétiques et environnementaux**. Les facteurs génétiques indiquent notre tendance à avoir de l'hypertension. Par ailleurs, les facteurs dénommés environnementaux incluent des éléments qui ont également un impact, comme le régime alimentaire, les habitudes de vie, le niveau de stress, le lieu de résidence, le climat, l'âge, etc. Le fait de finalement avoir ou non de l'hypertension dépend de la combinaison de ces deux types de facteurs. Et, même si nous avons une prédisposition génétique à en avoir, elle n'apparaîtra peut-être jamais si nous maintenons un poids de forme, contrôlons notre consommation de sel, gérons notre stress, faisons du sport, etc. Ou vice-versa.

C'est pourquoi les informations contenues dans nos bilans sont toujours des prédispositions génétiques. En contrôlant les facteurs environnementaux, nous pouvons contribuer à éviter que ces prédispositions finissent par se développer.

Que vous apporte ce bilan génétique?

Ce bilan vous fournit un grand nombre d'informations scientifiquement validées sur vos prédispositions, ce qui vous permet de savoir comment fonctionne votre corps de façon naturelle et sur quels aspects vous devriez être plus attentif.

24Genetics vous recommande de toujours consulter un professionnel de santé, médecin ou nutritionniste qui, grâce à sa connaissance et son expérience, pourra dissiper vos doutes, compléter ce bilan avec votre dossier médical et vos antécédents familiaux disponibles, superviser le suivi d'un régime alimentaire personnalisé, ou vous prescrire des examens diagnostics supplémentaires s'il le considère opportun pour confirmer le risque d'une ou de plusieurs prédispositions concrètes.

Un concept de base : le variant génétique.



Quant aux concepts génétiques, nous voulons partager avec vous un concept de base, qui apparaît dans toutes les caractéristiques de nos bilans et qu'il est important de comprendre, même sommairement ; il s'agit du variant génétique (également dénommé variation ou mutation). Le variant est un changement permanent dans la séquence d'ADN qui forme un gène, et c'est ce qui indique une prédisposition individuelle. C'est pourquoi, pour chacune des caractéristiques de ce bilan, sont indiquées des informations concernant le ou les gènes concernés par ladite caractéristique, et c'est un variant de ce ou ces gènes qui détermine les différentes prédispositions de certaines personnes par rapport à d'autres.

Par exemple, dans le cas de la caractéristique de Longévité et de Régime Méditerranéen, c'est le variant rs1801282 du gène PPARG qui peut indiquer la prédisposition à une plus grande longévité liée au régime méditerranéen.

1.1. Structure de ce bilan

Afin de faciliter sa compréhension, ce bilan est divisé en plusieurs catégories, ci-après décrites:

Régime alimentaire et poids

Il est fréquent de voir comment, en suivant un régime et une routine sportive similaire, certaines personnes perdent du poids et d'autres non. Depuis des décennies, la génétique étudie la façon dont notre ADN influe sur l'efficacité de différents types de régimes, c'est pourquoi ce bilan vous aidera à choisir la meilleure option pour vous. En outre, vous y trouverez des informations très précieuses sur d'autres aspects, comme votre prédisposition à l'alimentation émotionnelle, la consommation de sucré ou le grignotage, entre autres. Tout ce que vous devez savoir pour vous aider à atteindre plus facilement votre poids de forme.

Pathologies et intolérances

Nous analysons une série d'intolérances et de pathologies liées à l'alimentation, et vous indiquons si vous avez une prédisposition génétique à les avoir. Ainsi, avec l'aide d'un professionnel de santé, vous pourrez prendre les mesures adéquates pour tenter de les éviter et améliorer votre bien-être.

Vitamines et minéraux

Les micronutriments dont notre organisme a besoin peuvent être présents à des taux anormaux, bien que notre alimentation soit saine et équilibrée. Que ce soit parce qu'ils sont présents de façon excessive ou au contraire de façon trop faible, des taux inadéquats de vitamines et minéraux peuvent avoir des conséquences. Aussi, connaître vos prédispositions vous aide à être plus attentif à certains facteurs et/ou à confirmer vos taux réels à travers des analyses. Dans cette catégorie, vous trouverez des informations détaillées sur de multiples vitamines et minéraux et votre prédisposition génétique à avoir des taux adéquats.

Il existe 3 **processus biologiques**, apparentés mais différents, qui peuvent affecter les vitamines et minéraux:

- 1.- **Absorption**: il s'agit de la capacité de l'organisme à extraire les micronutriments des aliments



qui les contiennent.

2.- **Stockage:** concerne la capacité à accumuler les micronutriments dans certains organes de notre corps.

3.- **Circulation:** également dénommée système circulatoire, il s'agit de la quantité de vitamines ou de minéraux qui voyagent à travers le flux sanguin.

Biomarqueurs

Certains paramètres physiologiques, comme le taux de cholestérol ou de triglycérides, sont impactés par votre ADN, qui détermine votre éventuelle tendance à avoir des taux anormaux. Dans cette catégorie, nous vous indiquons votre prédisposition génétique et les éventuelles conséquences d'avoir des taux inadéquats afin que vous preniez les mesures qui s'imposent, sous la supervision d'un professionnel de santé (médecin ou nutritionniste).

Divers

Cette catégorie inclut d'autres caractéristiques comme l'anxiété ou l'addiction causées par la caféine, entre autres.

*** Les informations présentes dans ce bilan sont uniquement valables pour la recherche, l'information et un usage éducatif. En aucun cas elles ne sont valables pour un usage clinique ou diagnostic.**

1.2. Questions fréquentes

Qu'est-ce que la nutriginétique?

La nutriginétique est la discipline qui analyse les variants génétiques stockés dans votre ADN et qui impactent directement votre façon de métaboliser différentes molécules, ainsi que la façon dont fonctionnent ou ne fonctionnent pas différents types de régimes sur vous. La meilleure façon de vous alimenter est de connaître vos prédispositions génétiques au cholestérol, aux triglycérides, au surpoids, etc. Des données telles que l'absorption des vitamines B12 ou E sont également d'autres caractéristiques qui seront présentes dans votre bilan.

Sur quoi est basé ce test?

Lorsqu'il existe un fort consensus, les études scientifiques les plus significatives sont rendues publiques à travers des institutions et des organismes internationaux. L'algorithme complexe développé par 24Genetics intègre des milliers de ces études reconnues et validées par la communauté scientifique internationale, c'est pourquoi nos bilans ont un excellent niveau de qualité.

Selon les résultats de mon test, devrais-je apporter moi-même des changements importants à mon régime alimentaire?



Vous ne devriez pas apporter des changements significatifs dans vos traitements sans l'aval d'un nutritionniste, un généticien expérimenté ou votre médecin, qui aura accès à beaucoup plus d'informations de votre dossier médical. Nos tests analysent une partie des marqueurs génétiques de votre organisme, non la totalité, c'est pourquoi ils fournissent des résultats informatifs, non diagnostics. Ils apportent de précieuses informations sur les prédispositions génétiques, mais il y a de nombreux autres facteurs qui ont un impact sur votre nutrition ou votre bien-être. C'est pourquoi nous vous recommandons de toujours consulter des spécialistes de la nutrition, de la santé, ou des professionnels de la génétique.

Mes gènes sont-ils la seule chose importante?

Nos gènes définissent en grande partie comment nous sommes, mais nous et l'environnement modulons également ces prédispositions génétiques en grande mesure. Le style de vie, le sport, le régime alimentaire et de nombreuses autres circonstances influent sur notre organisme. Par conséquent, les gènes sont très importants, mais ils partagent leur influence sur votre santé, votre bien-être et votre vie en général, avec de nombreux autres facteurs.

Un test nutriginétique est-il la même chose qu'un test d'intolérance alimentaire?

Non, un test génétique n'a rien à voir avec un test d'intolérance alimentaire, et il est également différent d'un test d'allergies alimentaires. Il s'agit de tests différents qui apportent des informations différentes. Les tests génétiques sont infiniment plus complexes et coûteux que les tests précédemment mentionnés, et les informations génétiques qu'ils fournissent ne peuvent être obtenues par aucun autre moyen.

2. Sommaire

Régime alimentaire et poids

- Efficacité du régime méditerranéen
- Efficacité du régime pauvre en graisses
- Prédilection au surpoids
- Facilité pour perdre du poids
- Prédilection au grignotage
- Prédilection à la consommation de glucides
- Appétit et régime hypocalorique
- Efficacité du régime faible en glucides
- Efficacité du régime protéiné
- Prédilection au surpoids précoce chez l'adulte
- Prédilection à l'alimentation émotionnelle
- Prédilection à la consommation de sucré
- Prédilection à la consommation de graisses
- Appétit et régime protéiné

Pathologies et intolérances

- Intolérance au lactose
- Déficit de DAO et migraine
- Diabète de type 2
- Hypertension due à la consommation de sel
- Caries
- Maladie coéliquue
- Diabète de type 1
- Hypothyroïdie
- Anémie due à un déficit en fer

Vitamines et minéraux

- Vitamine A - Taux de Caroténoïdes
- Taux de Vitamine B6
- Taux d'Homocystéine
- Vitamine E - Réponse aux compléments
- Taux de Calcium
- Taux de Fer
- Taux de Zinc
- Vitamine A - Taux de Rétinol
- Taux de Vitamine B9
- Taux de Vitamine D
- Taux de Vitamine K
- Taux de Phosphore
- Taux de Magnésium

Biomarqueurs

- Taux de Cholestérol HDL
- Taux de Triglycérides
- Taux d'Oméga-6
- Taux de Cholestérol LDL
- Taux de Triglycérides et régime méditerranéen








Divers

 Longévité et régime méditerranéen

 Caféine et anxiété

 Caféine et addiction

Légende:

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



3. Résultats génétiques

3.1. Qu'englobent les résultats ?

Catégorie /
Paragraphe

Aspect
analysé

Informations
générales
concernant
l'aspect analysé

Régime alimentaire et poids

Efficacité du régime méditerranéen

Le régime méditerranéen est riche en légumes, fruits, poisson, légumes, fruits secs, produits laitiers et huile d'olive, alors que la viande et les œufs sont des composants minoritaires. Il s'agit d'un régime facile à suivre et à maintenir à long terme, car il n'élimine aucun aliment et ne restreint pas non plus les calories et les quantités. De plus, il est flexible et permet sa personnalisation en fonction des préférences et du style de vie de chacun. De nombreuses études ont associé ce type de régime à un faible risque d'obésité, et ses bienfaits pour la santé sont également bien connus. Lors d'une étude générale réalisée sur plus de 11 000 participants, il a été observé que les personnes ayant suivi ce régime ont perdu plus de poids que les autres. De nombreuses études ont associé des variations dans les gènes FTO et TCF7L2 à un effet positif sur le contrôle de la prise de poids associée au régime méditerranéen.

Gène	Génotype
GCKR	TC
FTO	TT
LPL	TT
TCF7L2	TC

Que dit votre génétique ?

D'après votre génotype, votre prédisposition à maintenir votre poids en suivant un régime méditerranéen est normale. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Indépendamment de la prédisposition génétique individuelle à ce qu'un type concret de régime soit plus efficace qu'un autre, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer un régime alimentaire et l'adapter aux habitudes et au style de vie de chaque personne.

Plus d'informations:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22716779?dopt=Abstract>

Gènes
analysés

Votre
prédisposition
génétique

Bibliographie
et références

Régime alimentaire et poids

Efficacité du régime méditerranéen

Le régime méditerranéen est riche en légumes, fruits, poisson, légumes, fruits secs, produits laitiers et huile d'olive, alors que la viande et les œufs sont des composants minoritaires. Il s'agit d'un régime facile à suivre et à maintenir à long terme, car il n'élimine aucun aliment et ne restreint pas non plus les calories et les quantités. De plus, il est flexible et permet sa personnalisation en fonction des préférences et du style de vie de chacun. De nombreuses études ont associé ce type de régime à un faible risque d'obésité, et ses bienfaits pour la santé sont également bien connus. Lors d'une étude générale réalisée sur plus de 11 000 participants, il a été observé que les personnes ayant suivi ce régime ont perdu plus de poids que les autres. De nombreuses études ont associé des variations dans les gènes FTO et TCF7L2 à un effet positif sur le contrôle de la prise de poids associée au régime méditerranéen.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
GCKR	TC
FTO	AT
LPL	TT
TCF7L2	TC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à maintenir votre poids en suivant un régime méditerranéen est normale. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Indépendamment de la prédisposition génétique individuelle à ce qu'un type concret de régime soit plus efficace qu'un autre, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer un régime alimentaire et l'adapter aux habitudes et au style de vie de chaque personne.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22716779?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Efficacité du régime faible en glucides

Un régime faible en glucides limite la quantité de ce type de macronutriments. Les glucides sont la principale source d'énergie d'un régime alimentaire et peuvent être classés en 2 catégories. Les glucides simples nous apportent de l'énergie immédiate, et se trouvent principalement dans les sucres, comme ceux des fruits, alors que les glucides complexes garantissent un apport énergétique tout au long de la journée et se trouvent dans les légumes et les céréales. Certaines études indiquent que la génétique est, en partie, responsable de la difficulté ou la facilité à perdre du poids. Dans le cas concret du régime faible en glucides, il a été démontré que des variants du gène FTO sont associés à une plus grande prédisposition à perdre du poids avec ce type de régime.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	AT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous n'avez pas de prédisposition particulière à perdre du poids en suivant un régime faible en glucides. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Les aliments riches en glucides sont l'une des principales sources de fibres et un régime faible en cette substance peut affecter la santé intestinale de façon négative.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19726594?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Efficacité du régime pauvre en graisses

Un régime pauvre en graisses est celui où la consommation totale de graisses est réduite à moins de 20% de l'ingestion calorique quotidienne, bien que l'OMS considère saine une ingestion de jusqu'à 30% de graisses. En outre, il est recommandé de réduire la consommation de graisses saturées, comme la graisse de porc, le saindoux, la graisse laitière, la viande, les glaces ou le fromage, et de la remplacer par des graisses non saturées comme l'huile d'olive, les graines, les avocats, le beurre de cacahuète ou les fruits secs. Une façon de différencier les graisses saturées des graisses non saturées (plus saines) est que les premières sont solides à température ambiante, alors que les dernières se solidifient uniquement lorsqu'elles refroidissent.

Plusieurs études à grande échelle sur la perte de poids ont démontré la corrélation d'un variant dans le gène IRS1 avec une plus grande efficacité de la réponse à un régime pauvre en graisses.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
IRS1	CC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une bonne prédisposition à perdre du poids en suivant un régime pauvre en graisses. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Indépendamment de la prédisposition génétique individuelle à ce qu'un type concret de régime soit plus efficace qu'un autre, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer un régime alimentaire et l'adapter aux habitudes et au style de vie de chaque personne.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3171189/>

Régime alimentaire et poids

Efficacité du régime protéiné

Le régime protéiné est basé sur une augmentation de la consommation d'aliments riches en protéines, comme les viandes et les œufs. Ingérer davantage de protéines contribue à augmenter la sensation de satiété, car elles agissent sur les taux de ghréline et autres hormones qui régulent l'appétit. Il s'agit d'un régime très efficace pour perdre du poids en minimisant la perte de masse musculaire, bien qu'il puisse causer un effet rebond, produire une cétose et avoir des conséquences graves pour la santé.

Tous les métabolismes ne sont pas identiques face au régime protéiné et, à ce sujet, le gène FTO a été associé à son efficacité.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	TA

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à ce qu'un régime protéiné soit efficace pour vous est similaire à celle de la moyenne de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Indépendamment de la prédisposition génétique individuelle à ce qu'un type concret de régime soit plus efficace qu'un autre, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer un régime alimentaire et l'adapter aux habitudes et au style de vie de chaque personne.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3478519/>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition au surpoids

L'indice de masse corporelle (IMC) est un chiffre calculé à partir du poids et de la taille de la personne et il est utilisé pour évaluer les tranches de statut pondéral pouvant causer des problèmes de santé. La corpulence normale est celle se trouvant entre 18.5 et 24.99 ; le surpoids correspond à la tranche entre 25.00 et 29.9 ; et à partir de 30.00, il s'agit d'obésité, de modérée à massive. La tendance au surpoids est un cas clair de combinaison de facteurs génétiques et environnementaux. Parmi ces derniers se trouvent principalement le type de régime alimentaire et la pratique de sport, mais environ 40 à 70% de la prédisposition au surpoids est héréditaire.

Plusieurs études ont relié le gène FTO à la prédisposition à avoir un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé. En outre, dans le cas des hommes, le gène MC4R est associé à un surpoids général plus important et à un taux de graisse abdominale plus élevé.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	AC
MC4R	GG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à avoir du surpoids est normale. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Étant donné que la génétique est immuable, pour maintenir un IMC sain il est important d'avoir de bonnes habitudes de vie, sous la supervision d'un professionnel de santé. Et n'oubliez pas que vous pouvez voir votre prédisposition à une plus grande ou une plus faible efficacité vis-à-vis de différents types de régimes dans d'autres points de ce bilan.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18535549?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition au surpoids précoce chez l'adulte

Comme précédemment indiqué, l'indice de masse corporelle (IMC) est un chiffre calculé à partir du poids et de la taille de la personne et est utilisé pour évaluer les tranches de statut pondéral pouvant causer des problèmes de santé. La corpulence normale est celle se trouvant entre 18.5 et 24.99 ; le surpoids correspond à la tranche entre 25.00 et 29.9 ; et à partir de 30.00, il s'agit d'obésité, de modérée à massive. La tendance au surpoids survient parfois de façon précoce chez l'adulte, et ceci a un composant génétique. Plusieurs études ont relié le gène FTO à la prédisposition à un surpoids précoce.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	AT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à avoir un surpoids précoce est normale. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Étant donné que la génétique est immuable, pour maintenir un IMC sain il est important d'avoir de bonnes habitudes de vie, sous la supervision d'un professionnel de santé. Et n'oubliez pas que vous pouvez voir votre prédisposition à une plus grande ou une plus faible efficacité vis-à-vis de différents types de régimes dans d'autres points de ce bilan.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22842737?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Facilité pour perdre du poids

La perte de poids est un objectif de plus en plus important au sein de la population. Il est évident que le régime alimentaire et la pratique de sport sont des facteurs fondamentaux pour pouvoir maigrir, mais nous constatons souvent que d'autres personnes obtiennent de meilleurs résultats que nous en suivant le même régime alimentaire et en faisant le même sport. La génétique a beaucoup à dire à ce sujet. Nous savons que 40 à 70% de la tendance à l'obésité est héréditaire, mais la génétique a également un impact sur la facilité ou la difficulté à perdre du poids.

Plusieurs études démontrent que les gènes LOC10536919, CLOCK, PPARG et TCF7L2 ont un impact sur la facilité ou la difficulté à maigrir.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
TCF7L2	TC
PPARG	CC
CLOCK	AA
LOC10536919	TC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à perdre du poids facilement est normale. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Certaines maladies peuvent rendre difficile la perte de poids. Consultez toujours un professionnel de santé avant de commencer un régime. Et n'oubliez pas que vous pouvez voir votre prédisposition à une plus grande ou une plus faible efficacité vis-à-vis de différents types de régimes dans d'autres points de ce bilan.

Plus d'informations:

<http://ajcn.nutrition.org/content/100/4/1188.long#F2>



Régime alimentaire et poids

Prédisposition à l'alimentation émotionnelle

L'alimentation émotionnelle, ou perte du contrôle de l'alimentation, est la tendance à manger plus que la normale en raison de certaines émotions comme le stress, l'anxiété, la colère ou certaines situations sociales qui génèrent de l'insécurité ou de l'inconfort. Dans certains cas, la cause de l'alimentation émotionnelle peut être le goût des aliments ou le plaisir que produit l'action de manger.

Certaines études indiquent qu'une certaine variation dans le gène TAS2R38 peut provoquer que certaines personnes aient davantage tendance à manger de façon désordonnée sous certains états d'âme, et plus particulièrement les femmes.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
TAS2R38	AG
MC4R	TT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous n'avez pas de prédisposition à manger davantage pour des raisons émotionnelles. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2938875/>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition au grignotage

Le grignotage est le besoin compulsif de manger certaines quantités d'aliments par petites quantités fractionnées dans le temps, et grignoter peut être un comportement plus ou moins sain, selon la quantité et le type d'aliment consommé. La leptine a un grand impact sur la tendance au grignotage. Il s'agit d'une hormone qui influe sur le fonctionnement de l'hypothalamus en régulant l'appétit, la satiété et la dépense énergétique.

Il a été démontré que des personnes avec des variations génétiques dans certains gènes comme le MC4R, ont une plus grande tendance à manger davantage sans se sentir rassasiées et, par conséquent, à grignoter fréquemment en dehors des repas prévus.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
MC4R	TT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une faible prédisposition au grignotage. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19153581?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition à la consommation de sucré

Le goût sucré est principalement détecté dans les papilles gustatives de la pointe de la langue et le désir de manger des aliments sucrés est généralement influencé par la culture culinaire, les habitudes et l'âge. Les aliments possédant un contenu élevé de glucides simples sont perçus comme sucrés, mais leur consommation excessive peut provoquer un risque de surpoids, de diabète et de maladies cardiovasculaires.

Cependant, la génétique peut également avoir un impact sur le désir de manger sucré et il a été démontré que des variants dans la région intergénique FGF21/FUT1 prédisposent à une plus grande consommation.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FGF21 FUT1	GG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous n'avez pas de prédisposition à la consommation de sucré. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28467924?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition à la consommation de glucides

Les glucides sont des sucres, amidons et fibres dont la mission principale est d'être une source d'énergie immédiate pour le bon développement de l'activité cérébrale, la digestion ou le mouvement des muscles. Les sucres naturels se trouvent dans les fruits et les jus de fruits naturels, les amidons sont dans les céréales et les légumes, et tous ces produits contiennent également des fibres. Par ailleurs, les sucres raffinés, qui ont des effets négatifs pour la santé, sont présents dans les sodas, les jus de fruits conditionnés, les desserts, les confiseries, les glaces, les sauces et les aliments ultra-transformés. Une appétence excessive pour les glucides, notamment les sucres raffinés, n'est pas saine car elle peut provoquer une prise de poids et un risque de développer un diabète de type 2.

Plusieurs études à grande échelle ont permis d'observer que les personnes porteuses de certaines variations dans des gènes tels que le FGF21 et le FTO ont une plus grande appétence pour les glucides.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	TC
NR	AA
NR	AG
FGF21	AA

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition plus faible que la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. De nombreux aliments contiennent des glucides sains comme le riz complet, le quinoa, l'avoine complète, la carotte ou le brocoli, entre autres, sans les effets négatifs des sucres raffinés.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3652928/>

Régime alimentaire et poids

Prédisposition à la consommation de graisses

La graisse est une grande source d'énergie, que le corps utilise pour produire du tissu nerveux et des hormones, et pour absorber les vitamines liposolubles, comme la D, la E ou la K, qui se métabolisent dans l'organisme de la même façon que les lipides dans le régime alimentaire. Cependant, une consommation excessive de graisses augmente le risque de surpoids et, par conséquent, de maladies cardiovasculaires.

La génétique est liée à la tendance à la consommation excessive de graisses et, plus concrètement, il a été démontré que les porteurs de mutations dans la région intergénique FGF21/FUT1 montrent une prédisposition plus faible à la consommation de graisses.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FGF21 FUT1	GG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à consommer des graisses est similaire à celle de la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Un bon équilibre du type de graisse que nous consommons est crucial. Il est recommandé de remplacer les graisses saturées, (beurre, fromage, lait entier, crème, glace ou viandes grasses) par des graisses insaturées (huile d'olive ou de tournesol, poisson bleu, avocats, ou noix et autres fruits secs).

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28467924?dopt=Abstract>

Régime alimentaire et poids

Appétit et régime hypocalorique

L'appétit est le désir psychologique de manger. Il se différencie de la faim car cette dernière représente le besoin physiologique d'ingérer des aliments. C'est-à-dire que l'appétit a une composante plus émotionnelle et la faim est plus physique. La régulation de l'appétit est un mécanisme très complexe dans lequel interviennent le cerveau, le système digestif, les dépôts graisseux, les facteurs génétiques, environnementaux et psychologiques, et les caractéristiques des aliments. Le régime hypocalorique est un régime diététique basé sur la restriction calorique quotidienne, ou la réduction de quantités en général, et non sur la restriction de types concrets d'aliments.

Une étude génétique démontre le lien entre un variant du gène FTO et la diminution de l'appétit associée au régime hypocalorique.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	AT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, un régime hypocalorique n'a pas d'impact sur votre niveau d'appétit. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Avant de commencer un régime amaigrissant, nous vous recommandons de consulter un professionnel de santé qui pourra compléter ce bilan avec des examens diagnostics et son évaluation médicale pour vous proposer un régime personnalisé.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3985215/pdf/ajcn9951126.pdf>

Régime alimentaire et poids

Appétit et régime protéiné

L'appétit est le désir psychologique de manger. Il se différencie de la faim car cette dernière représente le besoin physiologique d'ingérer des aliments. C'est-à-dire que l'appétit a une composante plus émotionnelle et la faim est plus physique. La régulation de l'appétit est un mécanisme très complexe dans lequel interviennent le cerveau, le système digestif, les dépôts graisseux, les facteurs génétiques, environnementaux et psychologiques, et les caractéristiques des aliments. Le régime protéiné, également dénommé hyperprotéiné, est basé sur l'augmentation de la proportion de consommation d'aliments riches en protéines comme les viandes et les œufs.

Une étude génétique démontre le lien entre un variant du gène FTO et la diminution de l'appétit associée au régime protéiné.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FTO	AT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, un régime protéiné n'a pas d'impact sur votre niveau d'appétit. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Avant de commencer un régime amaigrissant, nous vous recommandons de consulter un professionnel de santé qui pourra compléter ce bilan avec des examens diagnostics et son évaluation médicale pour vous proposer un régime personnalisé.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3985215/pdf/ajcn9951126.pdf>

Pathologies et intolérances

Intolérance au lactose

Le lactose est le principal sucre d'origine naturelle présent dans le lait et les produits laitiers. Il est composé par l'union d'une molécule de glucose et d'une autre de galactose, deux sucres simples que le corps utilise pour produire de l'énergie. L'enzyme lactase est indispensable pour décomposer le lactose en glucose et en galactose, un processus clé dans certains processus immunitaires et neuronaux. Certaines personnes ne peuvent pas produire suffisamment de lactase ; le lactose n'est alors pas digéré et fermente dans l'intestin, générant des gaz, un mal-être digestif, une distension abdominale et/ou de la diarrhée.

Il existe des facteurs génétiques qui jouent un rôle important dans l'absorption du lactose, comme c'est le cas du gène MCM6, directement lié à ce processus.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
MCM6	GG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à métaboliser correctement le lactose est normale. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact

Plus d'informations:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jbmr.83>

Pathologies et intolérances

Maladie coéliquaue

La maladie coéliquaue est une maladie systémique auto-immune qui pousse l'organisme à réagir à la présence de gluten, une protéine présente dans le blé, le seigle et l'orge et, en moindre quantité, dans d'autres céréales. Ladite réaction peut endommager, avec le temps, le revêtement de l'intestin grêle, et l'empêcher d'absorber certains nutriments, et provoquer de la diarrhée, de la fatigue, une perte de poids, un gonflement et une anémie.

La génétique a un impact sur cette maladie, comme le démontre le gène IL12A.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
RGS1	AA
AHSA2 REL	AA
IL18R1 IL1RL1	TT
ITGA4	AA
ICOS CTLA4	CC
CCRL2 CCR5	CC
IL12A	AA
LPP	CC
IL2 IL21	AA
HLA DQB1	CC
TNFAIP3	AA
SH2B3	TT
PTPN2	AA
MMEL1	AA
RUNX3	AG
Intergenic	CC
PLEK	TC
CD80 KTELC1	TT
MAP3K7	AC
THEMIS	AA
Intergenic	AA
ZMIZ1	AG
ETS1	CC
CLEC16A	CC
ICOSLG	TC
CD247	AG
TNFSF18	CC
FRMD4B	TC
Intergenic	TC
ELMO1	GG
Intergenic	TG

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une plus faible prédisposition à avoir cette maladie que la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20190752

Pathologies et intolérances

Déficit de DAO et migraine

La diamine oxidase (DAO) est l'enzyme responsable de la diminution de l'histamine, une molécule grâce à laquelle notre organisme répond face à d'autres substances qu'il considère nocives. Lorsqu'il existe un déficit de DAO, l'histamine s'accumule, provoquant ainsi des allergies et des symptômes gênants qui peuvent augmenter par l'ingestion d'aliments contenant un taux élevé d'histamine comme la tomate, les conserves de poisson, les sauces industrielles ou les produits laitiers, entre autres. L'une des conséquences les plus connues du déficit de DAO est la migraine, mais peuvent également survenir des malaises, une irritabilité du colon, la maladie de Crohn, des douleurs d'estomac, des nausées et/ou vomissements, des altérations de la pression artérielle ou des arythmies.

Le gène AOC1 est celui qui produit l'enzyme DAO et plusieurs études confirment que des mutations de ce gène génèrent une prédisposition à un fonctionnement inadéquat de ce processus, ce qui provoque des taux de DAO réduits.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
AOC1	GG
AOC1	GC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à avoir une activité réduite de l'enzyme DAO est standard. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21488903/>

Pathologies et intolérances

Diabète de type 1

Le diabète mellitus de type 1 (DM1) est une maladie auto-immune et métabolique dans laquelle le pancréas ne produit pas d'insuline, ce qui entraîne des taux élevés de glucose dans le sang. Le diabète de type 1 se produit plus fréquemment chez des enfants et les jeunes adultes et représente 13 % du total des cas de diabète en Espagne. L'incidence sur des enfants âgés de moins de 15 ans dans notre pays est de 11,5-27,6 cas/100 000 habitants. La probabilité de contracter le diabète mellitus de type 1 semble être associée à de multiples facteurs génétiques, bien que l'interaction avec certains facteurs environnementaux (infections, alimentation...) soit nécessaire pour le développement de la maladie.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
BACH2	GG
PRKCQ	AA
CTSH	TC
C1QTNF6	AG
PTPN22	CC
CTLA4	AG
IL2RA	TC
C12orf30	AA
ERBB3	TG
CLEC16A	AG
PTPN2	TG

Que dit votre génétique ?



Selon cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18978792

Pathologies et intolérances

Diabète de type 2

Le diabète sucré de type 2 (DM2), ou diabète de type 2, est une maladie chronique auto-immune qui se caractérise par la résistance de l'organisme à la métabolisation de l'insuline et/ou par un mauvais fonctionnement du pancréas, qui sécrète moins d'insuline que celle dont le corps a besoin. Étant donné que l'insuline est l'hormone qui régule les taux de glucose dans le sang, cette pathologie produit de l'hyperglycémie, qui peut causer de graves complications pour la santé, comme de la cécité, un infarctus du myocarde, une hémorragie cérébrale, une insuffisance rénale ou des amputations partielles. Les symptômes les plus classiques sont une faim constante, une soif excessive et une miction fréquente.

La génétique influe sur la prédisposition à avoir cette maladie, comme le démontrent les gènes FAF1 et LPP, directement associés à celle-ci, bien que l'interaction de facteurs environnementaux soit également nécessaire. L'obésité peut être l'une des causes principales.

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, votre prédisposition à avoir cette maladie est similaire à celle de la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24509480

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
RREB1 SSR1	TC
FAF1	GG
TCF19	CC
LPP	CC
ARL15	AA
MPHOSPH9	GG
PLEKHA1	CC
TMEM75	TT
VEGFA	CC
ETV1	AG
C6orf173	AA
TCF7L2	TC
CDKAL1	AG
GRB14	AC
TLE4	AG
CDC123	CC
CENTD2	AA
KCNQ1	TG
JAZF1	AA
KCNJ11	TC
ST6GAL1	CC
MTNR1B	CC
HNF4A	GG
HMGA2	TC
SPRY2	GG
AP3S2	AC
FTO	TC
GLIS3	AA
IGF2BP2	TG
PPARG	CC
HNF1B	AA

Pathologies et intolérances

Hypothyroïdie

La thyroïde est une glande endocrine, en forme de papillon et située dans le cou, qui produit des hormones qui contrôlent le rythme de nombreuses activités du corps, comme la rapidité avec laquelle il brûle des calories ou la vitesse à laquelle bat le cœur. L'hypothyroïdie est un dysfonctionnement qui provoque une diminution de la production d'hormones thyroïdiennes nécessaires aux besoins de l'organisme. La conséquence la plus connue de cette pathologie est la prise de poids, en raison du ralentissement du métabolisme, mais d'autres symptômes fréquents sont la fatigue, l'intolérance au froid, la dépression, la diminution de la mémoire et de la capacité de concentration, la peau sèche, les cheveux secs et cassants, la pâleur de la peau, la constipation persistante et la somnolence excessive.

Des études ont démontré un lien entre les gènes PTPN22 et SH2B3 et un risque accru d'avoir une hypothyroïdie.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
INSR	TT
TRNAH GUG	AA
TNFRSF19	AG
HLA C	AA
MTF1	TT
PDE8B	AA
ZBTB10	TC
ZNF804B	TT
KRT18P13	CC
VAV3	TC
SH2B3	CC
PTPN22	CC
HLA DQA2	CC

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, votre prédisposition à avoir cette maladie est similaire à celle de la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22493691

Pathologies et intolérances

Hypertension due à la consommation de sel

La tension artérielle est la force qu'exerce le sang contre les parois des vaisseaux sanguins le long du système circulatoire. L'hypertension artérielle est une pathologie chronique dans laquelle les vaisseaux sanguins ont une tension constamment haute, ce qui peut les endommager. Le sodium, principal composant du sel, est directement lié au risque d'avoir de l'hypertension, bien que d'autres facteurs comme l'âge, la pratique de sport ou la consommation de graisses aient également un impact. La conséquence la plus fréquente de l'hypertension, avec d'autres pathologies, est une plus grande prédisposition à avoir des maladies cardiovasculaires, comme l'infarctus ou l'ictus.

Au niveau génétique, l'hypertension causée par la consommation de sel est grandement héréditaire. Plusieurs études démontrent que les gènes ADD1, AGT et AGTR1 sont liés à un risque accru d'avoir cette pathologie, alors que le gène SLC4A5 a un effet protecteur.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
AGT	GG
AGTR1	AA
ADD1	GG
SLC4A5	AA

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition à avoir de l'hypertension due à la consommation de sel. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Les habitudes pour prévenir l'hypertension sont connues : maintenir un IMC adéquat, faire de l'exercice, réduire le sel, limiter l'alcool, le tabac et la caféine, et réduire le stress. Cependant, il est important d'avoir un contrôle et un suivi de la part d'un professionnel de santé.

Plus d'informations:

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11010-020-03983-5>

Pathologies et intolérances

Anémie due à un déficit en fer

L'anémie est un trouble caractérisé par un nombre insuffisant de globules rouges sains dans le sang, nécessaires pour transporter les nutriments aux tissus du corps. Le fer joue un rôle important dans la production de globules rouges et ne pas en avoir assez peut provoquer une anémie, dénommée ferriprive, qui est d'ailleurs le type le plus fréquent. Cependant, il convient de souligner qu'avoir un taux de fer bas ne découle pas nécessairement sur une anémie.

Il a été démontré l'existence d'un lien entre certains gènes et le développement de l'anémie, et concrètement chez les hommes, le gène Tmprss6 augmente le risque de l'avoir.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
Tmprss6	GG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition à avoir de l'anémie due à une carence en fer. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Il existe deux types de fer : le fer héminique (qui est mieux absorbé) et le fer non héminique. Pour faciliter l'absorption du fer non héminique, il est conseillé de consommer des agrumes ou des aliments riches en vitamine C. Un professionnel de santé pourrait également vous prescrire des compléments de fer en cas de besoin.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7784039/pdf/nihms-1647030.pdf>

Pathologies et intolérances

Caries

La carie est l'une des maladies dentaires les plus fréquentes au monde, ce qui a poussé l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) à considérer son traitement et sa prévention comme une priorité pour ce millénaire. Les caries sont décrites comme des zones abîmées sur la surface des dents qui deviennent des ouvertures ou des orifices, et se produisent lorsque certaines bactéries sécrètent des acides qui attaquent l'émail. Les dommages peuvent aller de petits orifices à la perte de morceaux de dents. Les causes peuvent aller de l'ingestion d'aliments transformés ou de boissons sucrées à une hygiène dentaire inadéquate.

De récentes études ont relié le gène TAS1R2 à une plus grande prédisposition à avoir des caries.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
TAS1R2	GG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à avoir des caries est similaire à celle de la moyenne de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Comme nous le savons tous, se brosser les dents après les repas, consommer des fruits et des légumes, et limiter les aliments à forte teneur en sucre contribue à une bonne santé dentaire. En outre, il est recommandé de consulter un dentiste pour effectuer des contrôles et des détartrages réguliers.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4534477/>



Vitamines et minéraux

Vitamine A - Taux de Caroténoïdes

Les caroténoïdes, également appelés tetraterpènes, sont des provitamines de la Vitamine A sous forme de pigments organiques de couleur jaune, orange et rouge, et sont produits par des plantes, algues et plusieurs bactéries et champignons. Ils ont une fonction antioxydante et anti-inflammatoire, sont liposolubles et sont stockés dans les tissus adipeux des animaux.

Des études démontrent que le gène PKD1L2, entre autres, est directement lié aux taux circulants de caroténoïdes.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
PKD1L2	GG
PKD1L2	TT
ND	TG

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une plus grande prédisposition que la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19185284

Vitamines et minéraux

Vitamine A - Taux de Rétinol

Le rétinol, élément généralement connu pour son utilisation dans le secteur des cosmétiques, est une provitamine de la vitamine A. Il joue un rôle important dans le stockage de cette vitamine, qui a de multiples fonctions : elle est importante pour la croissance et le développement, pour le maintien du système immunitaire et pour une bonne vision. Il agit de façon similaire à une hormone et est un facteur important de croissance pour les cellules épithéliales et autres.

Les facteurs génétiques jouent un rôle essentiel dans la circulation de la vitamine A dans le sang, comme c'est le cas du gène TTR.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
TTR	AC
RBP4	TT

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Le rétinol et, par extension, tous les rétinoïdes, sont présents dans des aliments d'origine animale : viande, poisson, fruits de mer, produits laitiers et œufs, entre autres.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21878437

Vitamines et minéraux

Taux de Vitamine B6

La vitamine B6 (pyridoxine) est une vitamine hydrosoluble qui intervient dans de nombreux processus essentiels, comme le métabolisme protéique, le bon fonctionnement du système neurologique, la production d'hémoglobine et le maintien de taux d'homocystéine normaux. Elle est naturellement présente dans des aliments tels que les petits pois, les céréales complètes, la viande, les œufs et le poisson. La plupart des personnes reçoivent une quantité de vitamine B6 suffisante en suivant un régime équilibré et sa carence est rare. Cependant, même de légers déséquilibres dans les taux de cette vitamine peuvent donner lieu à divers symptômes : inflammation des nerfs, irritabilité, dépression, dermatite, lèvres gercées et douloureuses, inflammation de la bouche et la langue, ou confusion.

De nombreuses études ont associé le gène NBPF3 à un taux de vitamine B6 réduit, possiblement dû à une plus grande dégradation de la vitamine dans le sang.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
NBPF3	CC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition à avoir un faible taux de vitamine B6. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Les études réalisées montrent un lien entre le taux de vitamine B6 et les différents génotypes, mais cela ne signifie pas que votre taux ne soit pas adéquat. Les facteurs environnementaux, comme le type d'alimentation, peuvent compenser une tendance naturelle à avoir un taux en-deçà du taux adéquat.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2667971/>

Vitamines et minéraux

Taux de Vitamine B9

La vitamine B9 (folate) est une vitamine hydrosoluble, essentielle pour des processus comme la synthèse de l'ADN, le renouvellement cellulaire, le métabolisme protéique et le bon fonctionnement du cerveau. Elle est naturellement présente dans des aliments tels que les légumes à feuilles vertes, les petits pois, les lentilles, les fruits et les céréales, entre autres. Par ailleurs, l'acide folique est un folate artificiel (synthétique), sous forme de compléments et qui s'ajoute à des aliments enrichis. Les carences en vitamine B9 sont associées à l'anémie, à un taux d'homocystéine élevé, à une augmentation du risque de cardiopathies, à des complications pendant la grossesse, au risque accru de cancer et à un trouble cognitif lors de la vieillesse.

Des études génétiques ont identifié que le gène MTHFR est associé à une tendance à avoir un faible taux de vitamine B9 dans le sang et à une augmentation de l'homocystéine, une substance liée à des maladies cardiovasculaires si son taux est élevé.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
MTHFR	AG
MTHFR	TT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous n'avez pas de prédisposition à avoir une carence en vitamine B9. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17115185>

Vitamines et minéraux

Taux d'Homocystéine

L'homocystéine est un acide aminé présent dans le corps, dont le métabolisme est lié à celui de certaines vitamines du groupe B, principalement les B6, B9 et B12. Lorsqu'il y a une carence de l'une de ces vitamines, les taux d'homocystéine dans le sang augmentent, favorisant ainsi l'apparition de maladies cardiovasculaires, comme l'infarctus du myocarde ou l'ictus. Il a également été mis en exergue que les personnes avec des taux élevés d'homocystéine dans le sang ont fréquemment d'autres facteurs de risque associés, comme l'hypertension ou des taux de cholestérol élevés. Plusieurs études démontrent le lien du gène MTHFR avec la propension à avoir des taux anormaux d'homocystéine.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
MTHFR	TT
MTHFR	AG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition à avoir un taux normal d'homocystéine. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22890010?dopt=Abstract>

Vitamines et minéraux

Taux de Vitamine D

La vitamine D (calcidiol ou calcifédiol) est une vitamine liposoluble importante pour l'absorption et l'utilisation du calcium, pour maintenir une bonne santé osseuse et musculaire, et pour le bon fonctionnement des systèmes immunitaire, endocrinien et cardiovasculaire. Elle se synthétise sur la peau après l'exposition à la lumière solaire, ce qui la transforme en sa forme active. Une augmentation de cas de carence en vitamine D a dernièrement été détectée dans les pays développés en raison principalement du style de vie, des mesures de protection solaire et des conditions environnementales (pollution, localisation géographique).

De nombreuses études ont identifié des variations dans le gène GC associées à la carence en vitamine D.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
GC	TT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous n'avez pas de prédisposition à avoir une carence en vitamine D. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. L'exposition à la lumière solaire est déterminante dans le taux de vitamine D d'une personne car il y a peu de sources diététiques d'apport de cette vitamine.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0065716/>

Vitamines et minéraux

Vitamine E - Réponse aux compléments

La vitamine E (tocophérol) est une vitamine liposoluble. En plus d'être antioxydante, elle est essentielle pour le fonctionnement du système immunitaire et pour la santé cardiovasculaire, et prévient les cataractes, la dégénération maculaire liée à l'âge et la maladie du foie gras. Elle est également essentielle pour la peau en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et photoprotectrices. La carence en vitamine E est rare chez les personnes saines et est généralement provoquée par des maladies où les nutriments ne sont pas correctement absorbés, comme la maladie de Crohn, les maladies du foie ou la fibrose kystique, entre autres. L'intoxication par vitamine E est également peu fréquente, mais peut causer un risque de saignement, une faiblesse musculaire, de la fatigue, des nausées et de la diarrhée.

Une étude a fait le lien entre des variations dans les gènes BUD13/ZNF25, CYP4F2 et NKAIN3, et des taux anormaux de vitamine E obtenue à travers des compléments, chez les hommes.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
BUD13/ZNF25	CC
CYP4F2	CC
NKAIN3	TC

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22437554/>

Vitamines et minéraux

Taux de Vitamine K

La vitamine K (phytoménadione) est une vitamine liposoluble connue comme la vitamine de la coagulation car elle est essentielle pour garantir une bonne coagulation sanguine et pour la santé des os. En outre, de nombreuses recherches indiquent qu'elle contribue à une longévité accrue. Un faible taux de vitamine K augmente le risque de saignement, de calcification des vaisseaux sanguins et de fracture osseuse. Cette vitamine est obtenue à travers le régime alimentaire mais une partie est également obtenue par notre propre organisme car le microbiote intestinal est capable de la synthétiser. La destruction du microbiote due à un excès de médicaments, comme les antibiotiques, ou l'alcoolisme, par exemple, peut entraîner un taux plus faible de vitamine K. Des variations génétiques associées à des taux anormalement bas de vitamine K ont été observées, comme dans le cas du gène VKORC1.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
VKORC1	CC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à avoir un faible taux de vitamine K est standard. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19436136?dopt=Abstract>



Vitamines et minéraux

Taux de Calcium

Le calcium est le minéral le plus abondant dans le corps humain et un élément fondamental dans le développement des os et des dents, la coagulation du sang, l'envoi et la réception de signaux nerveux, la contraction et la relaxation musculaire ou le maintien du rythme cardiaque. Le corps humain ne produit pas de calcium, il faut donc l'ingérer à travers des aliments tels que le lait, les yaourts, le fromage, le brocoli, le chou frisé ou le poisson. Un taux très élevé de calcium peut affecter le fonctionnement des reins, causer des problèmes du système nerveux, une désorientation, de la démence ou même le coma. Par contre, le déficit de calcium a pour conséquence principale la perte de masse osseuse et le risque d'ostéoporose, mais il peut également provoquer des crampes dans le dos et les jambes, générer de la confusion, un manque de mémoire, le délire, la dépression et des hallucinations.

Des études démontrent que les gènes CYP24A1 et CASR sont liés au taux de calcium dans le sang.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
CASR	GG
DGKD	GC
GCKR	TC
LOC10192827	TC
CARS	GG
LOC10537017	GG
CYP24A1	AG
WDR81	CC

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24068962

Vitamines et minéraux

Taux de Phosphore

Le phosphore est un minéral présent dans les cellules de notre organisme et qui joue un rôle important dans la façon dont le corps métabolise les glucides et les graisses. La principale fonction du phosphore est la formation d'os et de dents, mais il est également nécessaire pour produire de la protéine pour la croissance, la préservation et la réparation de cellules et tissus. Le phosphore est présent dans des aliments comme les sardines, les yaourts ou la viande, entre autres. Un faible taux de ce minéral ne produit généralement pas de symptômes, excepté lorsque le déficit est très sévère, cas dans lequel peuvent survenir des problèmes respiratoires, une confusion, une irritabilité ou le coma. Par ailleurs, un taux trop élevé peut être le symptôme d'une maladie rénale ou d'hypoparathyroïdisme. Plusieurs études ont démontré un lien entre les gènes PDE7B et IP6K3 et une prédisposition à avoir un taux anormal de phosphore dans le sang.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
NBPF3 ALPL	CC
CSTA	AG
IP6K3	CC
PDE7B	TT
C12orf4	TT

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20558539

Vitamines et minéraux

Taux de Fer

Le fer est un minéral essentiel pour de nombreuses fonctions de notre organisme. Par exemple, c'est un composant de base pour le bon fonctionnement des enzymes antioxydantes. L'absorption, le transport et le stockage du fer sont étroitement régulés par notre métabolisme car il s'agit d'un élément essentiel mais potentiellement toxique. La carence en fer est le dysfonctionnement nutritionnel le plus fréquent au monde. Les symptômes sont la fatigue, l'accélération du rythme cardiaque et les palpitations, entre autres. Les enfants, les femmes en âge fertile et les personnes végétariennes ou véganes ont un risque élevé d'avoir une carence en fer. Il a été prouvé que le gène TF affecte le taux de fer circulant chez les hommes.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
TF	AA
TMPRSS6	GG

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous n'avez pas de prédisposition à avoir un faible taux de fer. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22815867?dopt=Abstract>

Vitamines et minéraux

Taux de Magnésium

Le magnésium est un minéral indispensable à la nutrition de l'être humain, et il est très important pour de nombreuses activités du corps comme la régulation du taux de sucre dans le sang, le contrôle de la pression sanguine ou le bon fonctionnement des muscles et du système nerveux. En résumé, le magnésium est nécessaire pour plus de 300 réactions biochimiques dans le corps. Il est présent dans les fruits secs, les graines comme celles de la courge ou de la chia, les haricots blancs, les légumes verts, le cacao et le chocolat noir, ou encore le poisson bleu. L'excès de magnésium dans le sang peut provoquer des gênes stomacales, des nausées, des vomissements et des diarrhées. En revanche, une carence pourrait provoquer des changements dans l'état d'âme, de l'anxiété ou une dépression, ou des symptômes intestinaux comme la constipation.

De nombreuses études ont associé les gènes MUC1 et SHROOM à la prédisposition à avoir un taux de magnésium dans le sang altéré.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
MUC1	CC
SHROOM3	GG
LOC10798454	AA
LOC10192833	TC
HOXD9	GG
MECOM	AG

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20700443

Vitamines et minéraux

Taux de Zinc

Le zinc est un oligo-élément fondamental dans notre corps, à la bonne concentration. Ne pas atteindre le taux minimum est préjudiciable, mais avoir un taux très élevé peut être toxique. Un taux faible de zinc peut diminuer le rythme de croissance des bébés et des enfants, retarder le développement sexuel chez les adolescents et provoquer l'impuissance chez les hommes. D'autres symptômes comme de la diarrhée, des nausées, des vomissements et une perte d'appétit sont associés à un taux inadéquat de zinc, que ce soit dû à un excès ou à une carence. Le zinc est principalement obtenu à travers le régime alimentaire, des aliments comme la viande rouge, la volaille, les huîtres et autres fruits de mer, les fruits secs et les produits laitiers, entre autres.

Cependant, la génétique a également démontré que le gène CA1 a un impact sur lesdits taux.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
CA1	AG
ND	TT
PPCDC	TC
NBDY	TT

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23720494>

Biomarqueurs

Taux de Cholestérol HDL

Le cholestérol est une substance cireuse et semblable à la graisse, présente dans toutes les cellules de notre corps. Le cholestérol HDL est une lipoprotéine (les lipides ont besoin de s'assembler aux protéines pour pouvoir se déplacer dans le sang). Il est généralement dénommé « bon » cholestérol car il transporte le cholestérol depuis d'autres organes jusqu'au foie, qui se charge de l'éliminer du corps. Un faible taux de HDL est directement lié à un risque de maladies coronariennes.

Des variants dans les gènes LOC144233, FADS2, SCARB1, et bien d'autres encore, ont été reliés à des taux anormaux de HDL dans le sang, que ce soit dû à un excès ou à une carence.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
ZPR1	CC
LOC144233	AG
SCARB1	AG
LIPG	CC
GALNT2	AG
TTC39B	TT
APOC1	GG
RAB11B	CC
NUTF2	GG
LIPC	AA
ABCA1	CC
LOC10192863	CC
CETP	TC
FADS2	AG
LPL	AA

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition à avoir un taux normal de cholestérol HDL. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Plusieurs facteurs contribuent à l'augmentation du bon cholestérol, comme pratiquer une activité physique, et augmenter la consommation de graisses mono-insaturées (olives ou fruits secs) et polyinsaturées (thon, maquereau, saumon et sardines ; ou des produits végétaux tels que l'huile d'olive, de soja, de colza, des graines de lin et de chia).

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2794863/>

Biomarqueurs

Taux de Cholestérol LDL

Le cholestérol LDL est une lipoprotéine que peut être dangereuse si elle est présente à un taux élevé, c'est pourquoi il est dénommé « mauvais » cholestérol. Le cholestérol LDL peut former des plaques et s'accumuler sur les parois des artères, ce qui peut les rétrécir et les rendre moins flexibles, augmentant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus, athérosclérose ou angine de poitrine).

Des variants génétiques dans les gènes PCSK9, LDLR et APOC1, entre autres, ont été associés à des taux anormaux de cholestérol LDL dans le sang.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
ABCG8	TC
LDLR	TG
LOC10272496	TT
APOB	CC
APOC1	GG
HMGCR	TT
LDLR	TC
FADS1	CC
TIMD4	CG
CELSR2	GG
PCSK9	TT
SUGP1	TT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition à avoir un taux normal de cholestérol LDL. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Pour contribuer au maintien d'un taux de LDL adéquat, il est recommandé de consommer des produits laitiers écrémés, contrôler sa consommation de beurre et de viandes grasses, et éviter la charcuterie, la friture et la pâtisserie industrielle. Les méthodes de cuisson les plus recommandées sont au four, à la vapeur, à la plancha ou au grill.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2794863/>

Biomarqueurs

Taux de Triglycérides

Les triglycérides sont le type de graisse le plus commun dans notre corps. Ils proviennent d'aliments tels que le beurre, certaines huiles et d'autres graisses. Cependant, ils peuvent également provenir des calories que nous ingérons à travers tout autre type d'aliment, mais que notre corps n'utilise pas et stocke dans les cellules graisseuses. Avoir un taux élevé de triglycérides est également souvent associé à des causes comme le manque d'exercice, la consommation excessive d'alcool, de tabac ou de glucides raffinés, et au surpoids. Sa conséquence la plus fréquente est l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires (infarctus, ictus, athérosclérose...) ou de diabète de type II.

Des recherches génétiques ont démontré le lien entre certaines mutations dans les gènes APOC1, FADS1 et GCKR, entre autres, et la prédisposition à avoir un taux élevé de triglycérides.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
GCKR	TC
SCARB1	AG
APOC1	GG
FADS1	CC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à avoir un taux élevé de triglycérides est supérieure à celle de la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Pour maintenir un taux de triglycérides adéquat, il est recommandé de suivre un régime équilibré, contrôler sa consommation de graisses et de glucides, ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool et faire de l'exercice physique pour brûler les calories ingérées.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20352598?dopt=Abstract>

Biomarqueurs

Taux de Triglycérides et régime méditerranéen

Les triglycérides sont le type de graisse le plus commun dans notre corps. Ils proviennent d'aliments tels que le beurre, certaines huiles et d'autres graisses. Cependant, ils peuvent également provenir des calories que nous ingérons à travers tout autre type d'aliment, mais que notre corps n'utilise pas et stocke dans les cellules graisseuses. La conséquence la plus fréquente d'avoir un taux élevé de triglycérides est l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires (infarctus, ictus, athérosclérose...) ou de diabète de type II. Des recherches génétiques ont démontré un lien entre certaines mutations génétiques et la prédisposition à ce que le régime méditerranéen ait un impact sur les taux de triglycérides, comme le démontre le gène LPL.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
LPL	TT

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous n'avez pas de prédisposition à avoir un niveau anormal de triglycérides en raison du régime méditerranéen. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Pour maintenir un niveau de triglycérides adéquat, il est recommandé de suivre un régime équilibré, contrôler sa consommation de graisses et de glucides, ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool et faire de l'exercice physique pour brûler les calories ingérées.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4848687/>

Biomarqueurs

Taux d'Oméga-6

Les oméga-6 sont des acides gras essentiels, indispensables pour certaines fonctions de l'organisme, mais notre corps ne les génère pas ; il faut donc les obtenir à travers le régime alimentaire. Ils jouent un rôle crucial pour la fonction cérébrale et pour une bonne croissance et un bon développement. Ils contribuent également à stimuler la pousse des cheveux et la croissance de la peau, maintiennent la santé osseuse, régulent le métabolisme et maintiennent le système de reproduction. Ils sont principalement présents dans les noix, les céréales, les huiles végétales, les avocats et les œufs. Un excès d'oméga-6 dans le sang peut contribuer à l'apparition de maladies inflammatoires, alors qu'un taux faible peut causer des troubles de la peau comme l'eczéma ou la chute des cheveux, des troubles hépatiques ou des dérèglements rénaux.

Des études à grande échelle ont montré que certains variants du gène ELOVL2 font que les personnes porteuses dudit variant présentent des taux anormaux d'oméga-6.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
PDXDC1	CC
TMEM258	TC
IL23R	TG
C10orf128	GG
FADS1	CC
FADS2	TC
PDXDC1	TT
FTLP19 RNU6	TC
PDXDC1	AG
TMEM39A	CC
PDXDC1	GC
ELOVL2	GC

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à avoir un taux normal. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24823311

Divers

Longévité et régime méditerranéen

Les télomères (nom d'origine grecque qui signifie « la partie du bout »), sont les extrémités des chromosomes, quelque chose de semblable aux extrémités en plastique des lacets des chaussures, dont la fonction principale est de protéger le matériel génétique que porte le reste du chromosome. Au fur et à mesure que nos cellules se divisent pour se multiplier, et pour régénérer des tissus et des organes de notre corps, les télomères se raccourcissent, ce qui met en évidence le passage du temps. En revanche, ce raccourcissement est directement associé au processus de vieillissement et, par conséquent, à la proximité de la mort. C'est-à-dire que le raccourcissement des télomères a un lien direct avec la longévité.

Des études ont démontré que les personnes avec des mutations dans le gène PPARG obtiennent un bénéfice accru du suivi d'un régime méditerranéen dans la protection contre le raccourcissement des télomères.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
PPARG	CC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, vous avez une prédisposition à avoir une longévité plus longue en suivant un régime méditerranéen. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact.

Plus d'informations:

<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/circgenetics.114.000635>

Divers

Caféine et addiction

Le café est l'une des boissons les plus consommées au monde. Précisément en raison du grand nombre de personnes qui le consomment, c'est un produit dont les effets sont analysés avec un grand intérêt. Par conséquent, la biochimie du café a largement été documentée et il est connu que, lors de son élaboration, il subit une métamorphose chimique du grain vert non torréfié au café que nous buvons. Le type de grain, le niveau de torréfaction et la méthode de préparation ont un impact sur sa composition biochimie. Le café torréfié a des effets potentiellement thérapeutiques antioxydants, anti-inflammatoires, anti-fibrotiques ou anti-cancérigènes, bien qu'il puisse également provoquer une addiction et/ou s'associer à une plus grande prédisposition à un début de tabagisme, une plus grande adiposité ou une baisse de l'insuline et du glucose à jeun, entre autres.

Les gènes GCKR, MLXIPL ou CYP1A2, entre autres, ont été associés à une plus grande tendance, et une possible addiction, à la consommation de caféine.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
GCKR	TC
ABCG2	AA
AHR	CC
POR	AG
ND	GG
CYP1A2	CC
EFCAB5	GG
MLXIPL	TT

Que dit votre génétique ?



D'après cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Pour les adultes sains, l'Administration Américaine des Aliments et des Médicaments (FDA) a indiqué 400 milligrammes par jour de café (de 4 à 5 tasses) comme une quantité n'étant généralement pas associée à des effets négatifs ou dangereux.

Plus d'informations:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25288136>

Divers

Caféine et anxiété

La caféine est un alcaloïde du groupe des xanthines, solide, cristallin, blanc et au goût amer, qui agit comme une drogue psychoactive stimulant le système nerveux central.

Outre cet effet, et bien d'autres, la caféine est également liée à l'anxiété, qui est décrite comme un sentiment d'inquiétude, de nervosité, de préoccupation, de peur ou de panique de ce qui pourrait arriver. Ce processus se déclenche à cause de certains récepteurs neuronaux, dénommés récepteurs de l'adénosine, présents dans notre cerveau, étroitement liés à des activités comme le sommeil et l'activité neuronale.

De récentes études ont découvert le lien entre un variant génétique dans le gène ADORA2A et l'anxiété induite par la caféine.

Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
ADORA2A	TC

Que dit votre génétique ?



D'après votre génotype, votre prédisposition à avoir de l'anxiété due à la caféine est similaire à celle de la moyenne de la population. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir un impact. Bien que, comme précédemment indiqué, la caféine soit liée à l'anxiété, il semblerait également que, parfois, une plus grande consommation de caféine puisse estomper cet effet sur l'anxiété due à l'accoutumance à ses composants.

Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3055635/pdf/npp201071a.pdf>

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)