

# ANALYSE DU MICROBIOTE INTESTINAL

**Par métagénomique shotgun**

Référence d'analyse : NH-EVTK-HPE

Date d'analyse : 26 août 2021





## Sommaire

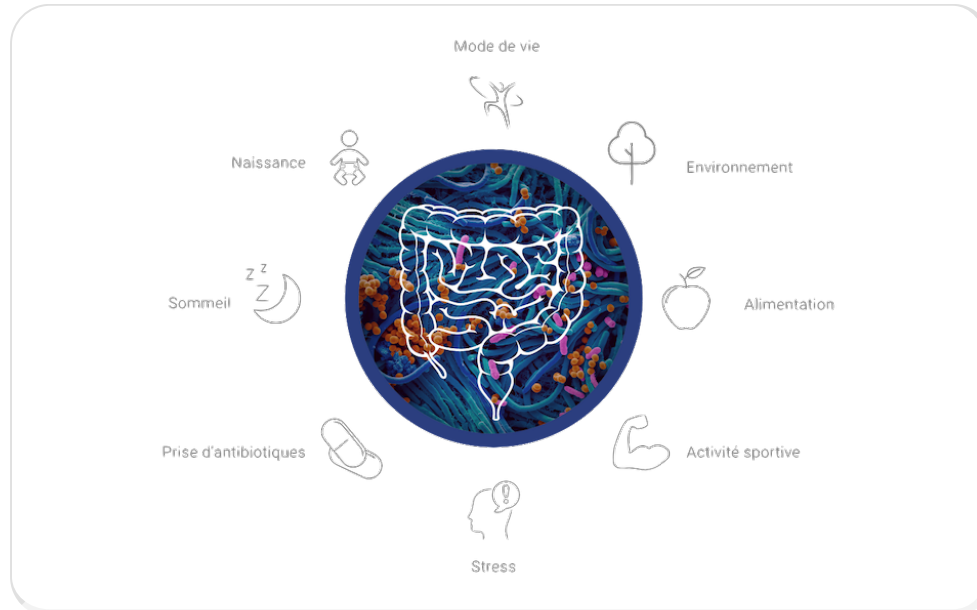
<b>VOUS ET VOTRE MICROBIOTE</b>	<b>3</b>
<b>LE MICROBIOTE INTESTINAL, NAHIBU ET VOUS</b>	<b>3</b>
<b>CALCUL DE VOS RÉSULTATS</b>	<b>4</b>
<b>VOS INFORMATIONS</b>	<b>5</b>
<b>RÉSULTATS D'ANALYSE</b>	<b>6</b>
<b>SYNTHÈSE GLOBALE</b>	<b>6</b>
<b>FONCTIONS DE VOTRE MICROBIOTE</b>	<b>7</b>
<b>ACIDES GRAS À CHAÎNE COURTE</b>	<b>14</b>
<b>BACTÉRIES D'INTÉRÊTS</b>	<b>16</b>
<b>GENRE D'INTÉRÊTS</b>	<b>19</b>
<b>FODMAP</b>	<b>21</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>23</b>
<b>ALIMENTATION CONSEILLÉE</b>	<b>23</b>
<b>RÉPARTITION DES PHYLA</b>	<b>31</b>
<b>Liste des bactéries</b>	<b>32</b>

# VOUS ET VOTRE MICROBIOTE

## LE MICROBIOTE INTESTINAL, NAHIBU ET VOUS

Merci d'avoir fait votre analyse du microbiote intestinal avec Nahibu !

Le microbiote intestinal joue un rôle sur de nombreuses fonctions de notre organisme. C'est normal, il a co-évolué avec nous depuis des millions d'années pour aider notre organisme à fonctionner au mieux.



Des études ont mis en évidence des changements de composition de la flore intestinale dans de nombreux troubles tels qu'une mauvaise digestion, une immunité déficiente, le stress ou les troubles du sommeil. Une alimentation adaptée à la spécificité de notre microbiote pourrait ainsi nous permettre d'améliorer notre bien-être.

Chez Nahibu, nous avons choisi d'utiliser la technologie d'analyse la plus avancée pour vous apporter les résultats les plus complets. Nous en avons optimisé la présentation, en vous comparant à l'ensemble des utilisateurs sains de notre produit. Enfin, nous avons choisi d'apporter des explications essentielles pour que ces résultats soient compréhensibles et utiles à tous.

Grâce aux résultats Nahibu, vous allez découvrir le bilan de votre microbiote à l'aide de paramètres-clés comme la diversité bactérienne, l'équilibre de votre flore ou la production d'acides gras à chaîne courte (des composés bénéfiques pour notre corps).

Vous allez également voir si vous possédez les bactéries star du microbiote, qui jouent un rôle important sur votre bien-être.

Enfin, vous allez comprendre l'implication du microbiote dans votre fonctionnement global : immunité, digestion, capacités physiques et neuropsychiques et apports alimentaires. Chaque microbiote a des forces et des faiblesses mais vous pouvez apprendre à y palier grâce à nos recommandations nutritionnelles personnalisées.

Bonne lecture !



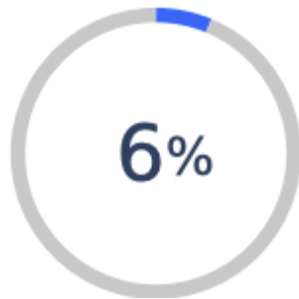
**Emmanuelle Lecommandeur**

Responsable Recherche et Développement chez Nahibu

## CALCUL DE VOS RÉSULTATS

Il n'existe actuellement pas de définition de ce qui compose un microbiote « normal ». En effet, chaque microbiote est unique et évolue. C'est pourquoi nous avons fait le choix de comparer vos résultats à ceux de notre cohorte d'utilisateurs sains (n'ayant déclaré aucune maladie chronique).

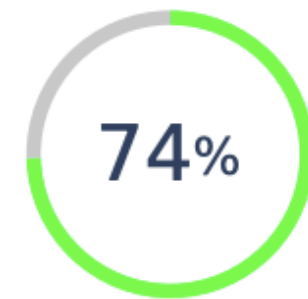
La présentation des scores se fait sous forme de pourcentage : 100% est le score optimal, plus vous vous en éloignez moins votre score est bon. Il y a trois niveaux de score : améliorable, courant et optimal.



Améliorable



Courant



Optimal

## VOS INFORMATIONS

### Profil

Âge : **23**

Genre : **Homme**

Taille : **180**

Poids : **70**

### Santé intestinale

Score échelle de Bristol : **Type 2**

Fréquence de défécation : **Une fois par jour**

Trouble intestinaux : **Aucun**

### Antécédents médicaux

Mode inflammatoire chronique : **Non**

Maladie chronique : **Non**

Prise de médicament au cours des 3 derniers mois : **Aucun**

Allergie/intolérance : **Aucune**

Antécédents familiaux : **Aucun**

Médicament traitant des symptômes intestinaux : **Aucun**

### Mode de vie

Activité physique : **Non**

Consommation d'alcool : **Jamais**

Fumeur : **Non-fumeur**

Régime alimentaire : **Omnivore**

Principaux aliments consommés : **Viande, Œufs**

Nombre de repas par jours : **Moins de 3 et 0 collations**

# RÉSULTATS D'ANALYSE

## SYNTHÈSE GLOBALE

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



51 %

PRÉSENCE BACTÉRIENNE



52 %

FODMAP



66 %

PROD. MOYENNE D'ACIDE  
GRAS

**122**

Votre diversité bactérienne

**Dysbiose**

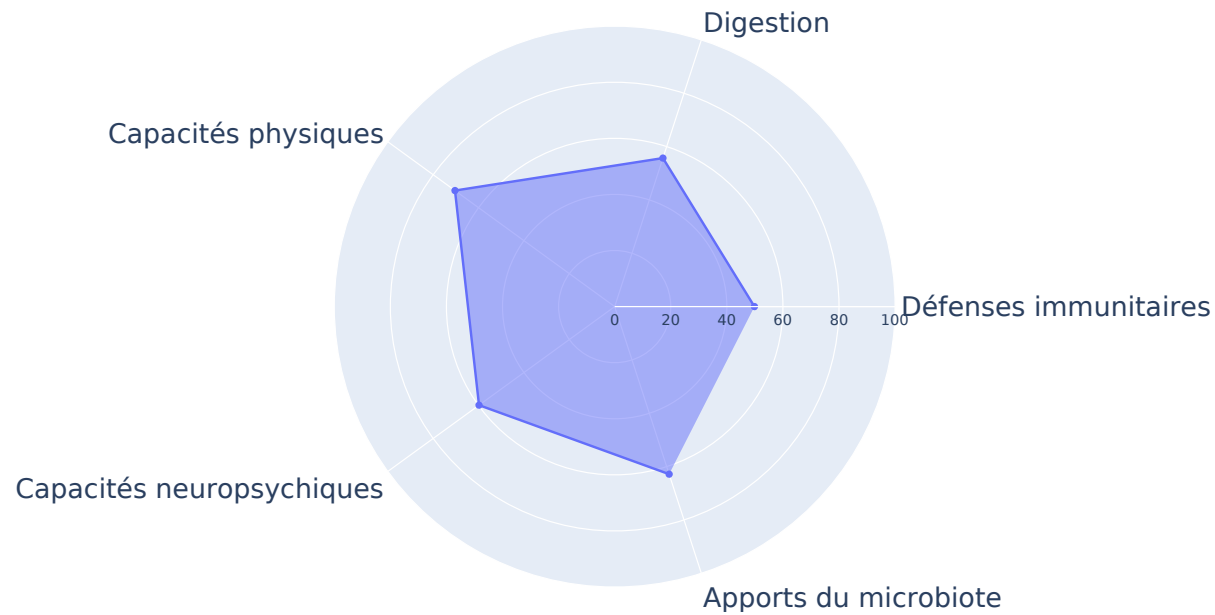
L'équilibre de votre microbiote

**Bactéroïdes**

Votre entérotype

## FONCTIONS DE VOTRE MICROBIOTE

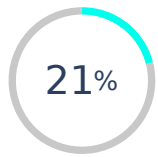
Le microbiote possède cinq fonctions principales, qui agissent sur l'ensemble de l'organisme. Découvrez ci-dessous en synthèse puis de manière détaillée vos résultats d'analyse par fonction.



## Défenses immunitaires

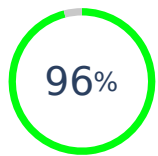
Le microbiote intestinal contribue à nous protéger contre les agents pathogènes en participant à l'intégrité de la barrière intestinale. Les bactéries intestinales et le système immunitaire communiquent en permanence pour construire une barrière efficace, capable d'éviter des réponses inflammatoires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

### **Systeme immunitaire** *(Courant)*



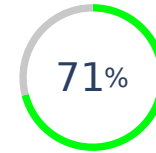
Le système immunitaire permet de faire face aux agressions de notre environnement. Le microbiote intestinal exerce une stimulation permanente de celui-ci, 60% de nos cellules immunitaires étant situées dans l'intestin.

### **Inflammations intestinales** *(Optimal)*



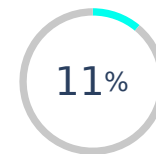
L'inflammation intestinale est caractérisée par un passage d'éléments indésirables à travers la barrière intestinale. La barrière intestinale assure un rôle de protection et est essentielle au maintien de la santé et du bien-être. Son dysfonctionnement peut être impliqué dans de nombreux troubles tels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

### **Antioxydants** *(Optimal)*



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

### **Défenses face aux allergies** *(Courant)*



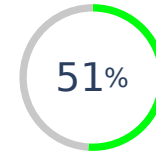
La manifestation des allergies dépend de nombreux facteurs dont la perméabilité intestinale. Une perméabilité accrue peut altérer la barrière intestinale et permettre le passage d'éléments jusqu'alors contenus dans la lumière intestinale. Ce phénomène peut être à l'origine de problèmes allergiques. Afin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



## Digestion

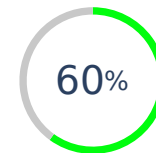
Le microbiote intestinal assure son propre métabolisme en puisant dans nos aliments (notamment parmi les fibres alimentaires). Dans le même temps, ses micro-organismes jouent un rôle direct dans la digestion en assurant la fermentation des résidus alimentaires non digestibles. Par ailleurs, ils facilitent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

### **Acidités** (Optimal)



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

### **Ballonnements et gaz** (Optimal)

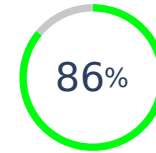


Dans le processus de digestion, les bactéries intestinales produisent naturellement des gaz qui peuvent s'accumuler dans l'intestin. Ceci peut être à l'origine de la survenue des ballonnements.

## Capacités physiques

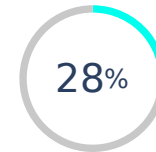
Les micro-organismes présents dans votre microbiote peuvent influencer vos aptitudes physiques et être la clé de l'amélioration de la performance et de l'endurance.

### **Vitamine K** *(Optimal)*



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

### **Cœur et vaisseaux** *(Courant)*



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

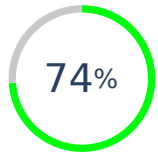
**Résistance à l'effort** (Optimal)

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

## Capacités neuropsychiques

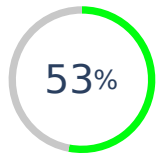
Considéré comme notre second cerveau, l'intestin est un des piliers essentiels de notre santé et de son maintien, aussi bien sur le plan physique que mental. Prendre soin de sa flore, c'est aussi prendre soin de son équilibre psychique.

### **Résistance face au stress et à l'anxiété** *(Optimal)*



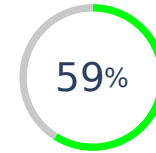
Le microbiote intestinal influence le fonctionnement du cerveau grâce à l'axe intestin-cerveau. Cet axe bidirectionnel permet au cerveau et à l'intestin de communiquer de manière constante. Une alimentation équilibrée peut participer à l'amélioration du stress ou de l'anxiété.

### **Capacités cognitives et mémoire** *(Optimal)*



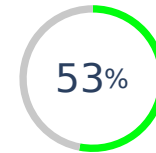
Nos capacités cognitives et de mémorisation seraient en partie déterminées par notre microbiote intestinal.

### **Capacité de concentration** *(Optimal)*



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

### **Qualité du sommeil** *(Optimal)*

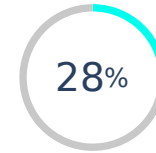


Le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques du corps humain et joue sur notre état de santé. Les troubles du sommeil, qui affectent une grande partie de la population, dépendraient de nombreux facteurs parmi lesquels l'alimentation et la digestion.

## Apports du microbiote

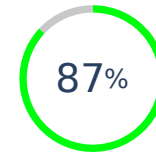
La qualité de votre régime alimentaire va moduler la composition de votre microbiote intestinal. La biodisponibilité des aliments dépend de leur qualité nutritionnelle. Un aliment frais est plus riche en nutriments.

### **Apports en prébiotiques** *(Courant)*



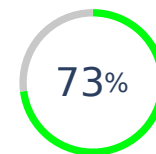
Les fibres alimentaires, sources de prébiotiques, sont des composants des cellules végétales. On les retrouve dans tous les aliments d'origine végétale. Elles constituent la nourriture des bactéries intestinales. Favoriser un bon apport en prébiotiques c'est favoriser l'action bénéfique des bactéries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

### **Diversité des apports** *(Optimal)*



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

### **Qualité nutritionnelle des apports** *(Optimal)*



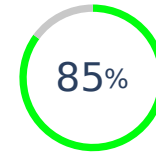
Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les minéraux et l'eau constituent tous des nutriments. Chaque nutriment assure une fonction particulière dans l'organisme.

## ACIDES GRAS À CHAÎNE COURTE

Les fibres alimentaires constituent une source d'énergie importante pour notre microbiote intestinal. En effet, les fibres ne sont pas dégradées par les cellules intestinales mais par certaines bactéries présentes dans le microbiote intestinal.

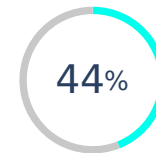
Cette activité de dégradation va stimuler la production d'acides gras à chaîne courte (AGCC), molécules assurant un rôle fondamental pour notre organisme. Les AGCC sont ensuite absorbés par notre organisme et plusieurs effets bénéfiques sur la santé ont été décrits: source d'énergie pour les cellules du côlon, renforcement de la barrière intestinale et du système immunitaire, amélioration du transit dans le côlon, effet sur le cholestérol et la glycémie, réduction de l'inflammation, régulation de l'appétit, prévention contre l'obésité et le cancer colorectal par exemple. Ils exercent donc un effet protecteur vis-à-vis des pathologies du colon. La quantité d'AGCC varie et leur production peut être augmentée en consommant des aliments riches en probiotiques et fibres. Les trois principaux AGCC sont le butyrate, l'acétate et le propionate.

### **Acétate** (Optimal)



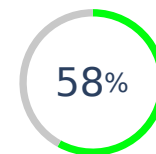
L'acétate est le plus abondant des acides gras à chaîne courte (AGCC). Il est impliqué dans le métabolisme du cholestérol et constitue également une source privilégiée d'énergie pour les muscles.

### **Butyrate** (Courant)



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

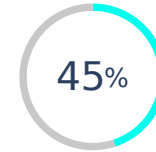
### **Lactate** (Optimal)



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

**Propionate** (Optimal)

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

**Succinate** (Courant)

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

## BACTÉRIES D'INTÉRÊTS

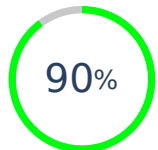
Parmi les milliards de bactéries qui composent le microbiote intestinal, nous en avons sélectionnées quelques-unes pour leurs effets importants sur l'organisme. Nous avons choisi des espèces à impact positif et d'autres à impact négatif. Découvrez vos scores d'abondance en comparaison à la cohorte des utilisateurs déclarés sains.

### Action positive

#### ***Faecalibacterium prausnitzii*** (Non détectée)

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

#### **[Eubacterium] hallii** (Optimal)



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

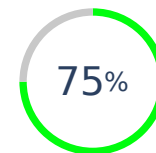
#### ***Bacteroides thetaiotaomicron*** (Non détectée)

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

#### ***Bifidobacterium longum*** (Non détectée)

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

#### ***Roseburia intestinalis*** (Optimal)

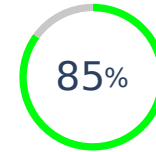


Roseburia intestinalis fait partie des espèces dominantes du microbiote intestinal. Elle est moins présente chez les individus atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). Productrice de butyrate, elle participe au bon fonctionnement de la barrière intestinale et possède des propriétés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



***Veillonella atypica*** (Non détectée)

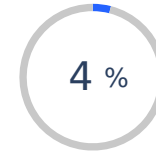
*Veillonella atypica* appartient au phylum Firmicutes. Cette bactérie semble augmenter les performances physiques des athlètes d'endurance en transformant l'acide lactique produit lors de l'effort en propionate.

***Akkermansia muciniphila*** (Optimal)

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

## Action négative

### ***Bilophila wadsworthia*** (Améliorable)

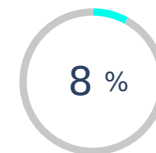


*Bilophila wadsworthia* présente des propriétés inflammatoires et semble aggraver les désordres métaboliques tels que l'obésité et le diabète chez les personnes ayant une alimentation riche en graisses. Son abondance peut être augmentée si le régime alimentaire est riche en graisses saturées (les graisses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

### ***Clostridioides difficile*** (Non détectée)

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

### **[*Ruminococcus*] *gnavus*** (Courant)

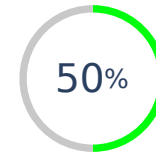


*Ruminococcus gnavus* possède un fort potentiel inflammatoire. Une présence trop importante de cette bactérie a été observée dans des maladies telles que les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), l'eczéma ou encore les allergies.

## GENRE D'INTÉRÊTS

Nous avons sélectionné des genres de bactéries qui jouent un rôle important sur notre organisme. Leur abondance est calculée en comparaison à la cohorte des utilisateurs déclarés sains.

### ***Bifidobacterium*** (Optimal)



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

### ***Dialister*** (Non détecté)

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

***Coprococcus*** (Non détecté)

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

***Lactobacillus*** (Non détecté)

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

## FODMAP

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

**Fructose** (Optimal) 91 % 

On en trouve principalement dans les fruits et le miel.

**Tréhalose** (Optimal) 51 % 

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

**Amidon** (Courant) 21 % 

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

**Xylitol** (Optimal) 99 % 

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

**Mannitol** (Optimal) 56 % 

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

**Sorbitol** (Optimal) 89 % 

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

**Glucose** (Courant) 12 % 

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

**Maltose** (Courant) 30 % 

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

**Galactose** (Optimal)

57 % 

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

**Lactose** (Optimal)

68 % 

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

**Sucrose** (Améliorable)

3 % 

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

# ANNEXES

## ALIMENTATION CONSEILLÉE

Grâce à la précision des résultats de votre analyse ainsi que nos experts en nutrition, découvrez ci-dessous votre liste personnalisée des aliments, compléments et probiotiques à consommer pour stimuler et renforcer le fonctionnement de votre organisme. Pour vous accompagner dans cette démarche, retrouvez également de délicieuses recettes gratuitement sur notre blog Nahibu !



**Emmanuelle Lecommandeur**

Responsable Recherche et Développement chez Nahibu



## Aliments à impact positif

### ✔ Système immunitaire



Basilic



Canneberge



Kiwi



Igname



Figue



Gelidium (Agar-agar)



Tofu



Gelée royale



Ortie



Graines de chanvre



Graine de chia



Baies rouges



Melon



Framboise



Mûre



Pastèque



Groseille



Myrtille



Propolis



Papaye



Miel



Moringa



Millet



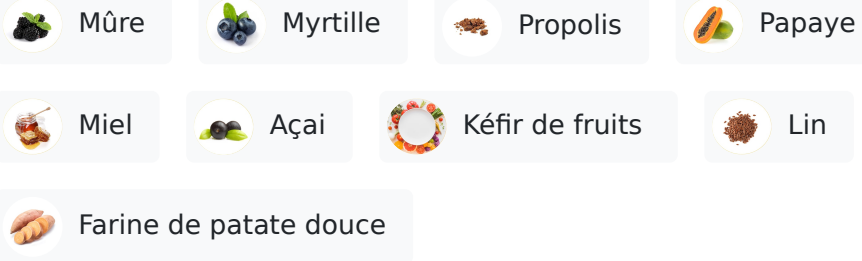
Kéfir de fruits



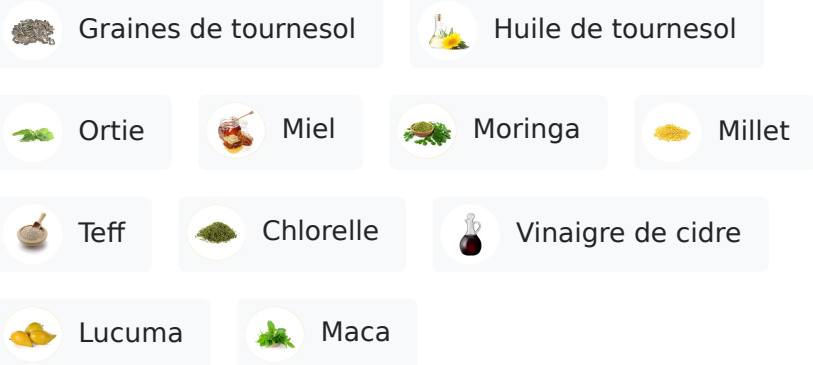
Chlorelle



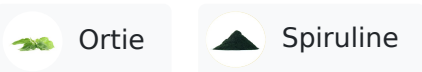
✓ Inflammations intestinales



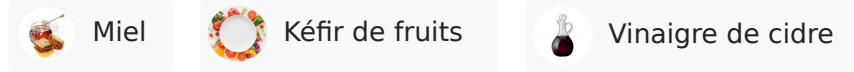
✓ Antioxydants



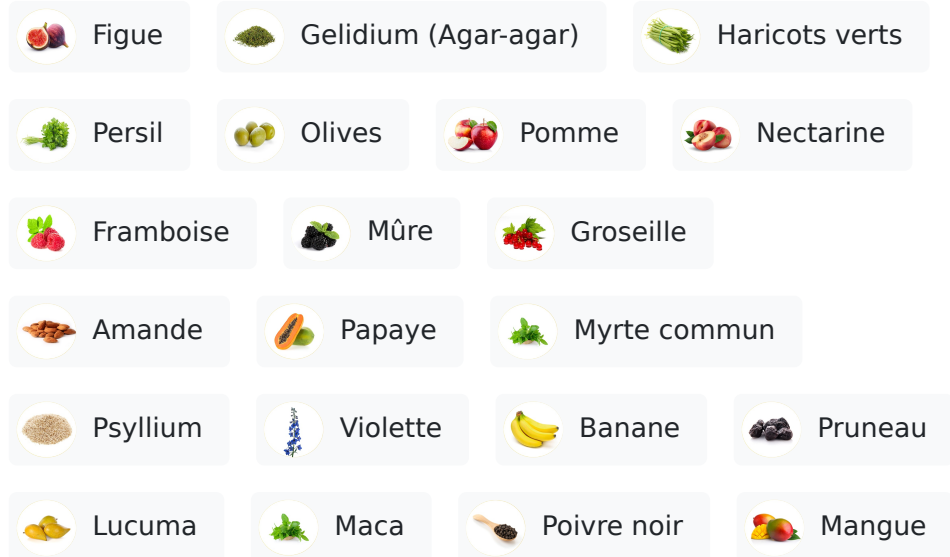
✓ Défenses face aux allergies




























✓ Acidités



✓ Ballonnements et gaz



**✔ Vitamine K** Chlorelle Noix de cajou Farine de pois chiches Poivron**✔ Cœur et vaisseaux** Kiwi Igname Baie de Goji Aubergine Huile de noix coco Gingembre Goyave Kaki Noisettes Avoine Cannelle Céleri Épinard Ail Oignon Oignon rouge Tofu Saumon Haricots verts Graines de tournesol Huile de tournesol Huile de colza Noni Gelée royale Graines de chanvre Graine de chia Olives Pomme Seigle Chocolat noir Farine d'épeautre Farine de châtaigne Courgette Flocons d'avoine Beurre de cacahuètes Pastèque Miel

✓ Résistance à l'effort



Pastèque



Eau alcaline à pH élevé



Maïs



Lin

✓ Résistance face au stress et à l'anxiété



Thé vert



Mangoustan



Valeriana officinalis

✓ Capacités cognitives et mémoire



Saumon



Gelée royale



Graines de chanvre



Huile d'olive



Noix



Graines de guarana

✓ Capacité de concentration

✓ Qualité du sommeil



Gelée royale



Camomille



Cerise



Passiflore



Valeriana officinalis

✓ Apports en prébiotiques



Avoine



Figue



Cannelle



Céleri



Épinard



Persil



Chou-fleur



Seigle



Nectarine



Avocat



Lentilles



Amande



Banane



Pruneau



Artichaut



Blette



Cacahuète



Fèves sèches



Germe de blé



Petit pois



Pois chiches

## ✓ Diversité des apports








## ✓ Qualité nutritionnelle des apports




## Aliments à impact négatif

### – Système immunitaire

 Nitrates|Nitrites|Nitrosamines Viande crue Azorubine (E122) Amarante (E123) Viande rouge

### – Inflammations intestinales


 Viande rouge

### – Antioxydants

### – Défenses face aux allergies


### – Acidités

### – Ballonnements et gaz

 Boissons gazeuses Chou de Bruxelles




### – Vitamine K

### – Cœur et vaisseaux

 Margarine

### – Résistance à l'effort

### – Résistance face au stress et à l'anxiété

 Sodas Boissons énergisantes Sucre

### – Capacités cognitives et mémoire

### – Capacité de concentration

➔ Qualité du sommeil

---

➔ Apports en prébiotiques

---

➔ Diversité des apports

---

➔ Qualité nutritionnelle des apports



Margarine



Sodas



Boissons énergisantes



Charcuterie



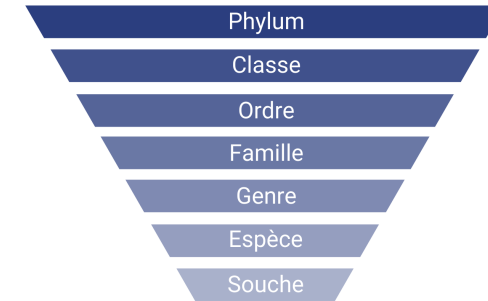
Boissons alcoolisées

---

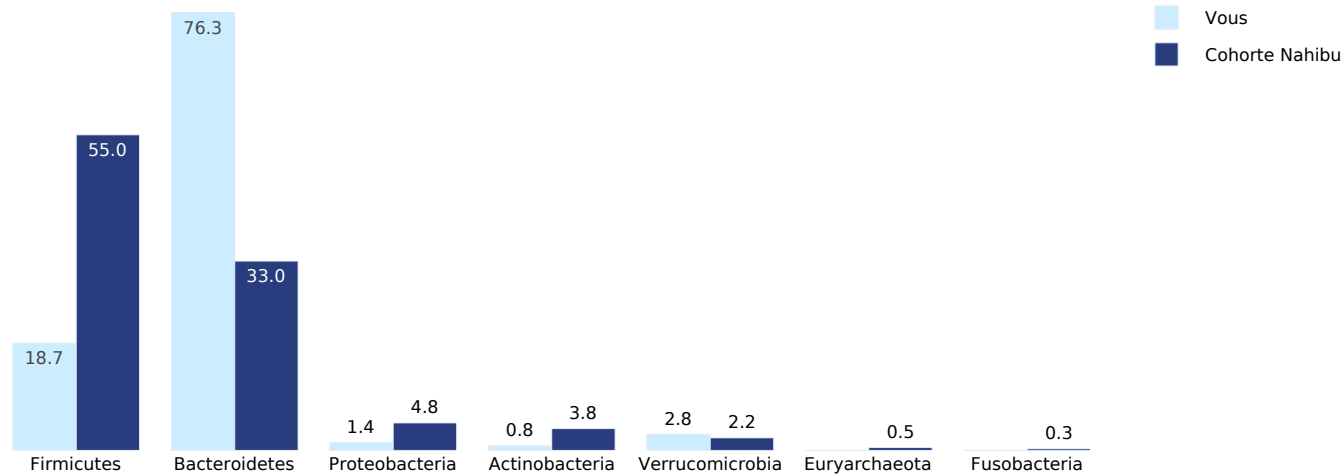
## RÉPARTITION DES PHYLA

Les phyla représentent le plus haut niveau de classification des bactéries. En effet, la taxonomie des bactéries se divise en plusieurs niveaux, du plus large (phylum) au fin précis (souche).

La répartition des phyla décrit la façon dont les bactéries présentes dans votre échantillon sont réparties. Firmicutes et Bacteroidetes sont généralement les phyla majoritaires dans le microbiote intestinal. Le phylum Firmicutes est composé de plus de 200 genres différents tels que Lactobacillus, Bacillus, Clostridium, Enterococcus et Ruminococcus. Le phylum Bacteroidetes se compose de genres prédominants telles que Bacteroides et Prevotella. Le phylum des Actinobactéries, principalement représenté par les Bifidobacterium, est proportionnellement moins abondant dans le microbiote intestinal adulte.



### Votre répartition de Phyla



## LISTE DES BACTÉRIES

Les bactéries listées ont été détectées lors de l'analyse Nahibu. Pour chacune d'elles, vous trouverez les indications d'appartenance et l'abondance relative en % par rapport à l'ensemble des bactéries détectées dans votre microbiote.

Les espèces qui comportent un numéro (2, 3, 4, et plus), correspondent à des espèces apparentées (du même genre) à celles dont elles portent le nom, bien que légèrement différentes. C'est la raison pour laquelle elles ne se retrouvent pas toujours dans les bactéries d'intérêt dans l'onglet général (exemple : "Akkermansia muciniphila" et "Akkermansia muciniphila 2". L'espèce officielle est ici "Akkermansia muciniphila").

Règne	Phylum	Classe	Ordre	Famille	Genre	Espèce	Valeur
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides stercoris	43.29%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	Bacteroides massiliensis	9.52%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes shahii	8.36%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Tannerellaceae	Parabacteroides	Parabacteroides distasonis	7.79%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	Clostridium sp. CAG:7	4.47%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Barnesiellaceae	Barnesiella	Barnesiella intestinihominis	4.18%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Faecalibacterium	Faecalibacterium prausnitzii	3.25%
Bacteria	Verrucomicrobia	Verrucomicrobiae	Verrucomicrobiales	Akkermansiaceae	Akkermansia	Akkermansia muciniphila	2.83%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	Clostridium sp. CAG:58	1.73%
Bacteria	Proteobacteria	Deltaproteobacteria	Desulfovibrionales	Desulfovibrionaceae	Bilophila	Bilophila wadsworthia	1.40%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes finegoldii	1.23%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	unclassified Clostridiales	Intestinimonas	Intestinimonas butyriciproducens	1.18%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Anaerostipes	Anaerostipes hadrus	0.99%



Règne	Phylum	Classe	Ordre	Famille	Genre	Espèce	Valeur
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes obesi	0.97%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	Blautia obeum	0.91%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Dorea	Dorea longicatena	0.80%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	[Ruminococcus] torques	0.73%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	unclassified Lachnospiraceae	[Eubacterium] rectale	0.70%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	Roseburia intestinalis	0.55%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Eubacteriaceae	Eubacterium	[Eubacterium] hallii	0.48%
Bacteria	Actinobacteria	Actinobacteria	Bifidobacteriales	Bifidobacteriaceae	Bifidobacterium	Bifidobacterium adolescentis	0.43%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Odoribacteraceae	Butyricimonas	Butyricimonas virosa	0.39%
Bacteria	Actinobacteria	Coriobacteriia	Eggerthellales	Eggerthellaceae	Eggerthella	Eggerthella lenta	0.35%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	[Ruminococcus] gnavus	0.34%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	unclassified Clostridiales	Pseudoflavonifractor	Pseudoflavonifractor capillosus	0.28%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Odoribacteraceae	Odoribacter	Odoribacter splanchnicus	0.25%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	unclassified Clostridiales	Flavonifractor	Flavonifractor plautii	0.23%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruthenibacterium	Ruthenibacterium lactatiformans	0.22%
Bacteria	Firmicutes	Erysipelotrichia	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	Holdemania	Holdemania filiformis	0.22%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	Blautia sp. CAG:257	0.21%
Bacteria	Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	Streptococcus thermophilus	0.20%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	Alistipes putredinis	0.18%

Règne	Phylum	Classe	Ordre	Famille	Genre	Espèce	Valeur
Bacteria	Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	unclassified Firmicutes	Firmicutes bacterium CAG:94	0.18%
Bacteria	Firmicutes	Erysipelotrichia	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	Erysipelatoclostridium	[Clostridium] spiroforme	0.17%
Bacteria	Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Prevotellaceae	Prevotella	Prevotella disiens	0.17%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Lachnoclostridium	[Clostridium] citroniae	0.15%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	Blautia producta	0.15%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Eubacteriaceae	Eubacterium	Eubacterium ramulus	0.11%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	Blautia hansenii	0.10%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Eubacteriaceae	Eubacterium	Eubacterium sp. CAG:38	0.09%
Bacteria	Firmicutes	Erysipelotrichia	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	Erysipelatoclostridium	Erysipelatoclostridium ramosum	0.08%
Bacteria	Firmicutes	Erysipelotrichia	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	Faecalitalea	Faecalitalea cylindroides	0.08%
Bacteria	Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruminiclostridium	[Clostridium] leptum	0.06%