

Tout part d'ici.

On a lu ton échantillon. Voici ce qu'il dit sur ce que tu manges, ce qui t'entoure et ce que ton corps absorbe — et surtout, quoi en faire.



S O M M A I R E

Ce que tu vas trouver

Chaque section suit le même fil : ce que c'est, tes résultats, puis quoi en faire. Rien d'obligatoire — tu avances à ton rythme.

—	Résumé de tes résultats	4
01	Sensibilités alimentaires	6
02	Sensibilités non alimentaires	12
03	Équilibre hormonal	16
04	Biome intestinal	18
05	Digestion & métabolisme	20
06	Métaux	22
07	Minéraux & nutriments	25
08	Vitamines	27
09	Additifs	29
10	Et maintenant ?	33
—	Sources de métaux	35
—	Nous contacter	36

POUR BIEN LIRE CE RAPPORT

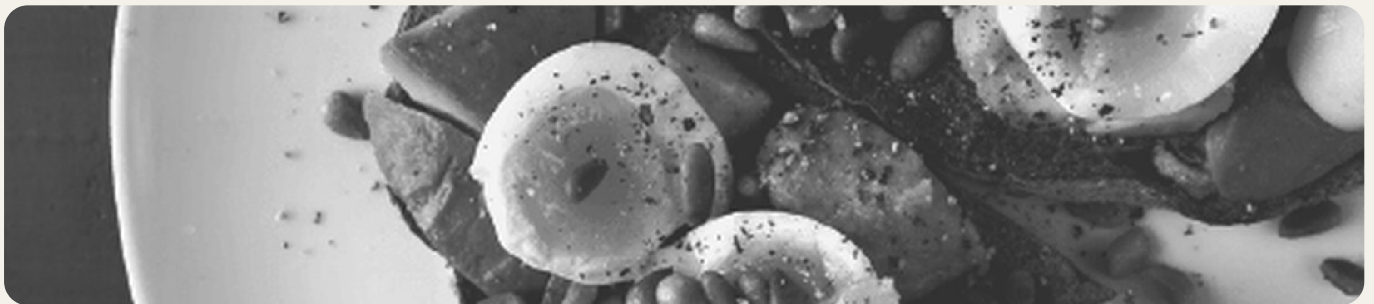
Manger, au quotidien

Un aliment que tu manges tous les jours peut ressortir comme sensible. C'est fréquent. Ton corps a parfois du mal à décomposer certains composants — surtout quand tu en consommes beaucoup.

En cause : une surconsommation, un déséquilibre des bactéries intestinales, ou une inflammation de faible intensité. Rien de grave.

Pas de panique : c'est une sensibilité, pas une allergie. Tu retires l'aliment quelques semaines, puis tu le réintroduis. Ça laisse ton intestin souffler, et ça te montre son effet réel sur ton confort.

La façon de réintroduire compte autant que le retrait. On y revient à la fin.



Nourrir l'intestin

Repérer ce qui ne te convient pas n'est qu'une moitié du travail. Prends soin de ton tube digestif, rééquilibre ta flore : la digestion s'apaise, et l'inconfort recule.

RÉSUMÉ

Tout, en un coup d'œil

Ce qui ressort de l'analyse, réuni ici. Le détail vit dans chaque section.

CATÉGORIE	RÉACTION SENSIBLE	RÉACTION LÉGÈRE
Sensibilités alimentaires	Cabillaud · Cacao · Champignon Portobello · Crème fraîche · Espadon · Goyave · Lait de brebis · Mandarine · Miel · Pousses de bambou · Seitan · Semoule · Sirop d'érable · Truite · Truite (de mer) · Vodka	Artichaut · Betteraves · Cassis · Cheval · Colin · Cresson de fontaine · Flétan · Fèves de soja · Graines de citrouille · Lièvre · Pamplémousse · Quinoa · Salami · Sang de canard · Thé - Blanc · Vinaigre de malte
Sensibilités non alimentaires	Abeille · Herbe salée · Marguerite · Maïs · Moustique · Plumes de dinde · Pollen de bouleau · Soie	Alpiste des Canaries · Armoise · Cèdre · Escargot · Gasterophilus intestinalis · Houblon · Houlique · Ivraie vivace · Laurier · Plantain · Tournesol
Métaux	Rhodium	—
Additifs	E250 Nitrite de sodium · E334 Acide tartrique (L+) · E339 Phosphates de sodium · E340 Phosphate monopotassique · E355 Acide adipique · E385 EDTA calcio-disodique	E122 Carmoisine · E226 Sulfite de calcium · E330 Acide citrique · E404 Alginate de calcium

RÉSUMÉ — SUITE

Ce qui est à l'équilibre

CATÉGORIE	À L'ÉQUILIBRE	À REMONTER
Biome intestinal	Acidophilus · Bifidobacterium Bifidum · Escherichia coli · Lactobacillus · Lactobacillus Reuteri · Streptococcus Faecium · Streptococcus Thermophilus · Streptomyces	—
Minéraux	Calcium · Chrome · Cuivre · Iode · Fer · Magnésium · Manganèse · Potassium · Sodium · Zinc	—
Vitamines & nutriments	Presque tous dans la norme — voir l'analyse détaillée.	Acide alpha lipoïque · Acide Ellagique · Glutamine
Digestion	Amylase · Sels biliaires · Entérokinase · Lipase · Pepsine · Trypsine & Chymotrypsine	—

Bonne nouvelle : biome, minéraux, digestion et la grande majorité de tes vitamines sont dans la norme. L'essentiel de ton travail portera sur quelques aliments et additifs, et sur ta TSH.

Sensibilités alimentaires

Ce que ton corps digère mal — et comment lui rendre les choses plus simples.

COMPRENDRE

Sensibilité, pas allergie

Une sensibilité alimentaire, c'est quand ton corps digère mal un aliment. Ça se traduit par des ballonnements, un transit qui change, des maux de tête, de la fatigue.

Une allergie, elle, envoie d'autres signaux : éternuements, démangeaisons, gonflements, éruptions. Ce test ne mesure que la sensibilité. Si tu penses à une allergie, parles-en à ton médecin.

☒ Réaction sensible

Ce à quoi tu réagis, d'après nos tests.

☐ Réaction légère

Ce à quoi tu pourrais réagir.

☐ Pas de réaction

Ce qui te convient.

Vue d'ensemble

RÉACTION SENSIBLE À retirer en priorité

Cabillaud

Cacao

Champignon Portobello

Crème fraîche

Espadon

Goyave

Lait de brebis

Mandarine

Miel

Pousses de bambou

Seitan

Semoule

Sirop d'érable

Truite

Truite (de mer)

Vodka

Ces aliments peuvent être à l'origine de tes symptômes, ou y contribuer. Retire-les de ton quotidien avec un régime d'élimination cadré.

☐ RÉACTION LÉGÈRE À envisager ensuite

Artichaut

Betteraves

Cassis

Cheval

Colin

Cresson de fontaine

Flétan

Fèves de soja

Graines de citrouille

Lièvre

Pamplemousse

Quinoa

Salami

Sang de canard

Thé - Blanc

Vinaigre de malte

Seuls, ils passent souvent. Cumulés sur un même repas, ils peuvent suffire à te gêner. Traite d'abord les sensibles.

ANALYSE DÉTAILLÉE

Tout ce qu'on a testé

■ réaction sensible
 □ réaction légère
 ■ pas de réaction

Céréales & produits céréaliers

- Orge
- Farine d'orge
- Pain — complet et brun
- Pain, pain blanc
- Brioches
- Sarrasin
- Boulgour
- Farine de maïs
- Cornflakes
- Avoine cultivée
- Seigle cultivé
- Farine d'épeautre
- Gluten
- Kamut
- Farine de maïs
- Malt
- Pain azyme
- Millet
- Nouilles
- Farine d'avoine
- Avoine
- Pâtes alimentaires
- Flocons d'avoine
- **Quinoa**
- Riz
- Gâteau de riz
- Farine de riz
- Riz brun
- Seigle
- Farine de seigle
- **Seitan**
- **Semoule**
- Épeautre

- Riz collant
- Tapioca
- Triticale
- Blé
- Farine de blé
- Blé complet
- Levure

Produits laitiers

- β -Lactoglobuline
- Fromage bleu
- Brie
- Beurre
- Babeurre
- Camembert
- Caséine
- Cheddar (vaches)
- Lait concentré
- Crème
- Fromage à la crème
- Blanc d'œuf
- Jaune d'œuf
- Lait concentré non sucré
- Feta
- Gouda
- Yaourt grec
- Lactose
- Mayonnaise
- Graisse de lait
- Lait de vache
- Lait de chèvre
- **Lait de brebis**
- Fromage à moisissure
- Mozzarella (bufflonne)
- Parmesan (vaches)

- Œuf en conserve
- Roquefort
- **Crème fraîche**
- Lait aigre
- Lait de soja
- Fromage Stilton
- Yaourt

Boissons

- Jus de pomme
- Thé à la camomille
- Champagne
- Liqueur chinoise
- Café (noir)
- Cola
- Jus de canneberge
- Gin
- Café vert en grains
- Lager
- Limonade
- Thé à la fleur de tilleul
- Jus d'orange
- Ouzo
- Jus d'ananas
- Jus de grenade
- Thé Pu'er
- Vin rouge
- Racinette
- Thé d'églantier
- Rhum
- Thé — Earl Grey
- Thé — Jasmin
- Thé — Oolong
- Thé — Rooibos
- **Thé - Blanc**

ANALYSE DÉTAILLÉE — SUITE

☒ réaction sensible
 ☐ réaction légère
 ☒ pas de réaction

- ☒ Thé (noir / normal)
- ☒ Thé (vert)
- ☒ Tequila
- ☒ **Vodka**
- ☒ Whisky
- ☒ Vin blanc

Matières grasses

- ☒ Huile d'olive
- ☒ Huile de menthe poivrée
- ☒ Huile de tournesol
- ☒ Huile végétale
- ☒ Canneberges

Fruits (crus)

- ☒ Pommes
- ☒ Abricots
- ☒ Avocat
- ☒ Concombre amer
- ☒ Banane
- ☒ Myrtilles
- ☒ Mûres
- ☐ **Cassis**
- ☒ Myrtilles
- ☒ Carambole
- ☒ Cerises
- ☒ Dattes
- ☒ Baies de piment de la Jamaïque séchées
- ☒ Durian
- ☒ Sureau
- ☒ Figue
- ☒ Fructose
- ☒ Melon Galia
- ☒ Baie de Goji
- ☒ Groseilles à maquereau
- ☐ **Pamplemousse**

- ☒ Raisin (rouge)
- ☒ Raisin (blanc)
- ☒ **Goyave**
- ☒ Aubépine
- ☒ Melon miel
- ☒ Jackfruit
- ☒ Jujube
- ☒ Kiwi
- ☒ Citron
- ☒ Citron vert
- ☒ Nèfle du Japon
- ☒ Litchi
- ☒ **Mandarine**
- ☒ Mangue
- ☒ Mangoustan
- ☒ Nectarine
- ☒ Oranges
- ☒ Papaye
- ☒ Fruit de la passion
- ☒ Pêches
- ☒ Poires
- ☒ Ananas
- ☒ Pamplemousse rose
- ☒ Prunes
- ☒ Grenade
- ☒ Pruneaux
- ☒ Coing
- ☒ Raisins secs
- ☒ Framboises
- ☒ Fraises
- ☒ Pastèque
- ☒ Baie de cire
- ☒ Pamplemousse jaune

Viande

- ☒ Bœuf
- ☒ Beef Jerky
- ☒ Bison
- ☒ Poulet
- ☒ Corned-beef (UK)
- ☒ Corned-beef (USA)
- ☒ Canard
- ☐ **Sang de canard**
- ☒ Intestins de canard
- ☒ Chèvre
- ☒ Oie
- ☒ Ansérine
- ☐ **Lièvre**
- ☐ **Cheval**
- ☒ Agneau
- ☒ Foie (agneau)
- ☒ Foie (bœuf)
- ☒ Foie (porc)
- ☒ Viande d'élan / de wapiti
- ☒ Mouton
- ☒ Pastrami
- ☒ Porc
- ☒ Saucisse de porc
- ☒ Lapin
- ☐ **Salami**
- ☒ Tripes
- ☒ Dinde, poule
- ☒ Veau
- ☒ Viande de cerf (gibier)

Noix & graines

- ☒ Noix du Brésil
- ☒ Noix de cajou
- ☒ Châtaigne

ANALYSE DÉTAILLÉE — SUITE

☒ réaction sensible
 ☐ réaction légère
 ☒ pas de réaction

- ☒ Noix de coco
- ☒ Graine de larme de Job
- ☒ Graines de fenouil
- ☒ Graines de lin
- ☒ Noix de Ginkgo
- ☒ Noisettes
- ☒ Macadamia
- ☒ Cacahuètes
- ☒ Noix de pécan
- ☒ Noix de pin
- ☒ Pistache
- ☐ **Graines de citrouille**
- ☒ Noix grillées
- ☒ Graines de sésame
- ☒ Graines de tournesol
- ☒ Châtaigne
- ☒ Noix
- ☒ Châtaignes d'eau

Mer & poisson

- ☒ Anchois
- ☒ Moules bleues
- ☒ Maquereau commun
- ☒ Palourdes
- ☒ **Cabillaud**
- ☒ Crabe
- ☒ Écrevisse
- ☒ Seiche
- ☒ Anguille
- ☒ Aiglefin
- ☒ Merlu
- ☐ **Flétan**
- ☒ Hareng
- ☒ Hareng (rouge)
- ☒ Méduses

- ☒ Algue nori
- ☒ Homard
- ☒ Maquereau
- ☒ Moule commune
- ☒ Poulpe
- ☒ Huître
- ☒ Pilchard
- ☒ Plie
- ☐ **Colin**
- ☒ Crevettes
- ☒ Bar rouge
- ☒ Saumon
- ☒ Sardine
- ☒ Coquilles Saint-Jacques
- ☒ Crevette
- ☒ Raie
- ☒ Hareng fumé, bloater
- ☒ Sole
- ☒ Calmar
- ☒ **Espadon**
- ☒ **Truite**
- ☒ Truite (brune)
- ☒ **Truite (de mer)**
- ☒ Thon
- ☒ Bigorneaux
- ☒ Courbine jaune

Épices & condiments

- ☒ Anis
- ☒ Basilic
- ☒ Feuille de laurier
- ☒ Pâte de haricots
- ☒ Piment d'oiseau
- ☒ Carvi
- ☒ Cardamome

- ☒ Piment de Cayenne
- ☒ Piment fort
- ☒ Sauce pimentée
- ☒ Cannelle
- ☒ Girofle
- ☒ Coriandre
- ☒ Cumin
- ☒ Curry
- ☒ Aneth
- ☒ Fenugrec
- ☒ Gingembre
- ☒ Raifort
- ☒ Sauce homard
- ☒ Macis
- ☒ Marjolaine
- ☒ Menthe
- ☒ Moutarde
- ☒ Muscade
- ☒ Origan
- ☒ Sauce d'huître
- ☒ Paprika
- ☒ Poivre noir
- ☒ Poivre (vert)
- ☒ Poivre (rouge)
- ☒ Poivre (blanc)
- ☒ Romarin
- ☒ Sauge
- ☒ Sel
- ☒ Sauce soja
- ☒ Pâte de soja
- ☒ Estragon
- ☒ Thym
- ☒ Curcuma
- ☒ Gousse de vanille

ANALYSE DÉTAILLÉE — SUITE

☒ réaction sensible
 ☐ réaction légère
 ☒ pas de réaction

☒ Vinaigre blanc

☐ **Vinaigre de malte**

Sucrants

☒ Chocolat noir

☒ Chocolat (lait)

☒ Poudre de cacao

☒ Gomme de guar

☒ **Miel**

☒ **Sirop d'érable**

☒ Mélasse

☒ Sucre candi

☒ Sucre (betterave)

☒ Sucre roux (naturel)

☒ Sucre blanc

Légumes (cuits)

☒ Aubergine

☒ Fèves

☒ Haricots (verts)

☒ Haricot de Lima

☐ **Betteraves**

☒ Laitue

☒ Champignon de Paris

☒ Chou

☒ Poivron (vert)

☒ Poivron (rouge)

☒ Poivron (jaune)

☒ Carottes

☒ Chou-fleur

☒ Champignon brun

☒ Pois chiches

☒ Chicorée

☒ Courgette

☐ **Fèves de soja**

☒ Endive

☒ Laitue scarole

☒ Fenouil

☒ Ail

☒ Piment Habanero

☒ Laitue Iceberg

☒ Piment Jalapeño

☒ Chou frisé

☒ Algue Kelp

☒ Haricots rouges

☒ Chou-rave

☒ Poireau

☒ Lentilles

☒ Champignons

☒ Gombo

☒ Oignon

☒ Pleurotes

☒ Pois

☒ **Champignon Portobello**

☒ Pommes de terre

☒ Citrouille

☒ Roquette

☒ Laitue romaine

☒ Haricots plats

☒ Champignon shiitake

☒ Fève de soja

☒ Épinard

☒ Rutabaga

☒ Maïs doux

☒ Patate douce

☒ Tofu

☒ Tomate

☒ Navet

☒ Igname

Légumes (crus)

☒ **Pousses de bambou**

☒ Brocoli

☒ Choux de Bruxelles

☒ Chou-fleur

☒ Céleri

☒ Chou chinois

☒ Cresson

☒ Concombre

☒ Laitue pommée

☒ Chou-rave

☒ Laitue frisée

☒ Champignon enoki

☒ Olives (noires)

☒ Olives (vertes)

☒ Oignons

☒ Persil

☒ Panais

☒ Caillé de sang de porc

☒ Radis

☒ Taro

☐ **Cresson de fontaine**

☒ Courge cireuse

☒ Haricot blanc

Sensibilités non alimentaires

Pollens, poils, moisissures, matières — ce qui, autour de toi, peut jouer.

COMPRENDRE

Au-delà de l'assiette

Ton corps peut aussi réagir à des éléments non alimentaires : pollens, poils d'animaux, moisissures, matières. Résultat : les mêmes signaux diffus, maux de tête, fatigue.

Ce n'est pas un test d'allergie. Une allergie déjà connue peut ressortir ici — ou pas. En cas de doute, ton médecin reste le bon interlocuteur.

☒ **Réaction sensible**

Ce à quoi tu réagis, d'après nos tests.

☐ **Réaction légère**

Ce à quoi tu pourrais réagir.

☐ **Pas de réaction**

Ce qui ne te gêne pas.

Synthèse

RÉACTION SENSIBLE

Abeille

Herbe salée

Marguerite (Leucanthemum vulgare)

Maïs

Moustique

Plumes de dinde

Pollen de bouleau

Soie

☐ **RÉACTION LÉGÈRE**

Alpiste des Canaries

Armoise

Cèdre

Escargot

Gasterophilus intestinalis

Houblon (Humulus lupulus)

Houlque

Ivraie vivace (Lolium perenne)

Laurier

Plantain (Plantago major)

Tournesol

Seuls, ces éléments passent souvent. C'est leur cumul sur une même journée qui peut déclencher des symptômes.

ANALYSE DÉTAILLÉE

Tout ce qu'on a testé

■ sensible
 □ légère
 ■ pas de réaction

■ Champignon agaric	■ Bouleau blanc	■ Gomme arabique
■ Aulne	■ Plantation de coton	■ Hamster
■ Algues	■ Graine de coton	■ Aubépine
■ Alstroemerias	■ Laine de coton	■ Noisetier
■ Hêtre américain	■ Dahlia (Dahlia hybrida)	■ Abeille domestique
■ Anis	■ Marguerite	□ Houblon (Humulus lupulus)
■ Tremble (Populus tremula)	■ Pissenlit	□ Gasterophilus intestinalis
■ Aspergillus fumigatus	■ Cerf	■ Marronnier d'Inde
■ Aspergillus niger	■ Chien	■ Chevaux
■ Aster	■ Sapin Douglas	■ Acarien de la poussière de maison
■ Lis de laurier	■ Bouleau pubescent (Betula verrico)	■ Jacinthe (Endymion non scriptus)
■ Abeille	■ Poussière	■ Cyprès d'Italie
■ Chiendent de Bermudes	■ Sureau	■ Cèdre japonais
■ Pollen de bouleau	■ Orme	■ Millet japonais
■ Ver de sang	■ Plantain anglais	■ Jasmin
■ Bovins	■ Epicoccum purpurascens	■ Sorgho d'Alep
■ Érable negundo	■ Eucalyptus	■ Genévrier commun
■ Fougères	■ Faux acacia (Robinia pseudacacia)	■ Crételle des prés (Cynosurus cristatus)
■ Brome	■ Ficus	■ Gomme karaya
■ Fleur de bouton d'or	■ Plumes de pinson	■ Latex
■ Plumes de canari	■ Hamélia	□ Laurier
□ Alpiste des Canaries	■ Formaldéhyde	■ Cuir
■ Œillets	■ Renard	■ Verveine citronnée
■ Graine de ricin	■ Mil à queue de renard	■ Lilas (Syringa vulgaris)
■ Casuarina	■ Champignons / moisissures (domestiques)	■ Tilleul
■ Chats	■ Fusarium moniliforme	■ Lisianthus
□ Cèdre	■ Gardenia	■ Racine de lotus
■ Chaetomium globosum	■ Gerbille	■ Livèche
■ Chinchilla	■ Grande herbe à poux	■ Lupin (Lupinus polyphyllus)
■ Chrysanthème	■ Pariétaire de Judée (Parietaria judaica)	■ Lycopodium
■ Cladosporium herbarum	■ Verge d'or (Solidago virgaurea)	■ Lycra
■ Trèfle	■ Charançon du grenier	■ Maïs
■ Cafard	■ Aulne blanc (Alnus incana)	■ Marguerite (Leucanthemum vulgare)
■ Roseau commun	■ Cochons d'Inde	■ Fétuque des prés (Festuca pratensis)

ANALYSE DÉTAILLÉE — SUITE

☒ sensible
 ☐ légère
 ☒ pas de réaction

☒ Vulpin des prés (<i>Alopecurus pratensis</i>)	☒ Colza	☒ Saule
☒ Pâturin	☒ Rats	☒ Laine
☒ Ver de farine	☒ Rosier	☒ Absinthe (<i>Artemisia absinthium</i>)
☒ Melaleuca	☒ Caoutchouc	
☒ Mesquite	☒ Ray-grass	
☒ Vison	☒ Herbe salée	
☒ Gui	☒ Algues marines	
☒ Moustique	☒ Soie	
☒ Mite	☐ Escargot	
☒ Genévrier de montagne	☒ Épicéa (<i>Picea abies</i>)	
☒ Souris	☒ Stachybotrys	
☐ Armoise	☒ Stemphylium botryosum	
☒ Mûrier	☒ Ortie piquante	
☒ Ortie	☒ Acarien de stockage	
☒ Nylon	☐ Tournesol	
☒ Chêne (<i>Quercus robur</i>)	☒ Liquidambar	
☒ Paloverde	☒ Flouve odorante (<i>Anthoxanthum odoratum</i>)	
☒ Guêpe poliste	☒ Fromental élevé (<i>Arrhenatherum elatius</i>)	
☒ Plumes de perroquet	☒ Chardon des champs	
☒ Poirier	☒ Fléole des prés	
☒ Penicillium frequentans	☒ Tabac	
☒ Penicillium notatum	☒ Feuille de tabac	
☒ Poivrier	☒ Plumes de dinde	
☐ Ivraie vivace (<i>Lolium perenne</i>)	☒ Ulocladium chartarum	
☒ Porc	☒ Velours	
☒ Pigeons	☐ Houlque	
☒ Chénopode blanc (<i>Chenopodium album</i>)	☒ Giroflée des murailles (<i>Cheiranthus cheiri</i>)	
☒ Pin	☒ Guêpe	
☒ Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>)	☒ Phragmite commun (<i>Phragmites communis</i>)	
☐ Plantain (<i>Plantago major</i>)	☒ Figuier pleureur	
☒ Plante à pois (<i>Hypoestes phyllostachya</i>)	☒ Frêne blanc	
☒ Peuplier	☒ Pin blanc	
☒ Primevère (<i>Primula</i>)	☒ Avoine sauvage (<i>Avena fatua</i>)	
☒ Ambroisie trifide	☒ Ray-grass sauvage	

Équilibre hormonal

Un terrain sensible, souvent négligé. Voici où tu en es.

COMPRENDRE

Un équilibre discret

Un déséquilibre hormonal est une cause fréquente de mal-être. Alimentation, stress, sommeil, sédentarité, environnement : beaucoup de choses jouent.

Les signaux sont si courants qu'on les prend souvent pour « normaux ». Si rien n'apparaît ici, tant mieux : on n'a rien relevé.

Ton résultat

DÉSÉQUILIBRÉ

Hormone thyroïdienne (TSH)

Un déséquilibre peut venir du stress, de la thyroïde, de l'alimentation, du poids, d'un traitement, d'un cycle ou d'une grossesse. Bouger, mieux manger et réduire le stress aident souvent à revenir à l'équilibre.

Analyse détaillée

- Hormone folliculo-stimulante
- Estradiol
- Thyroxine (T4)
- Hormone lutéinisante
- Testostérone
- Triiodothyronine (T3)
- équilibré ■ déséquilibré — seule la TSH ressort déséquilibrée.

Ce que fait chaque hormone

Folliculo-stimulante (FSH)

Sécrétée par l'hypophyse. Régule ovaires et testicules. Un manque peut jouer sur la fertilité.

Lutéinisante (LH)

Sécrétée par l'hypophyse. Pilote le système reproducteur.

Œstradiol

Hormone stéroïde issue du cholestérol, le plus puissant des œstrogènes. Régule les cycles chez la femme.

Testostérone

À l'origine de nombreux traits masculins. Clé pour la reproduction, l'os et le muscle.

Thyroïdienne (TSH)

Produite par l'hypophyse. Règle la production d'hormones thyroïdiennes.

Thyroxine (T4) & T3

Hormones thyroïdiennes. Digestion, cœur, muscles, os, cerveau, métabolisme.

Biome intestinal

Les bonnes bactéries qui travaillent pour toi, en coulisses.

COMPRENDRE

Ton allié intérieur

Ton biome, ce sont les bonnes bactéries de ton intestin. Elles soutiennent ta santé et fabriquent une partie de tes vitamines — celles-ci ne viennent pas que de l'assiette.

Quand un taux passe sous 15 %, on te le signale, pour le remonter par l'alimentation. Rien ici ? Aucun déficit relevé.

Ta synthèse

ÉQUILIBRÉ

Aucun élément relevé comme déséquilibré. Tes bonnes bactéries sont dans la norme. Continue à nourrir ta flore : aliments fermentés, fibres, végétaux variés.

Analyse détaillée

- Acidophilus
- Acidophilus Bifidus
- Bifidobacterium Bifidum
- Escherichia coli
- Lactobacillus
- Lactobacillus Reuteri
- Streptococcus Faecium
- Streptococcus Thermophilus
- Streptomyces

Quelques bactéries clés

Lactobacillus acidophilus

Dans l'intestin grêle. Produit de la vitamine K et des agents anti-infectieux. Sources : fermentés, choucroute, miso, kéfir, yaourt, kimchi, pain au levain.

Bifidobacterium bifidum

Aide à réparer la muqueuse de l'estomac et à lutter contre la constipation. Sources : céréales complètes, aliments fermentés.

Lactobacillus reuteri

Renforce l'intestin, apaise l'inflammation. Sources : yaourt, fromage.

Escherichia coli

Présente dans l'intestin, elle soutient la digestion. Sans danger dans son milieu naturel.

Streptococcus thermophilus

Aide à prévenir la diarrhée. Sources : produits laitiers comme le yaourt.

Streptomyces

Sert à produire des agents antifongiques.

Digestion & métabolisme

Les enzymes qui transforment ce que tu manges en énergie.

COMPRENDRE

Le moteur de la digestion

Ton corps régule seul les enzymes de la digestion. Mais quand tu es malade, ou souvent confronté à des aliments qui te gênent, cet équilibre se dérègle.

Le métabolisme suit : tu stockes plus, tu absorbes moins de vitamines et de minéraux. Rien ici ? Aucun déséquilibre relevé.

Ta synthèse

ÉQUILIBRÉ

Aucun élément relevé comme déséquilibré. Bouger, manger sereinement et lever le pied sur le stress entretiennent cet équilibre.

Analyse détaillée

- Amylase
- Entérokinase
- Pepsine
- Sels biliaires
- Lipase
- Trypsine & Chymotrypsine

Le rôle de chaque enzyme

Amylase

Décompose les glucides (amidon) en sucres simples. Un taux irrégulier peut affecter le pancréas.

Sels biliaires

Agissent sur le foie. Ils montent pendant la grossesse et les périodes de stress intense.

Entérokinase

Une protéase du tube digestif, qui active d'autres enzymes.

Lipase

Avec la bile, décompose les graisses en glycérol et acides gras.

Pepsine

Digère les protéines dans l'estomac. Un déséquilibre peut provoquer un reflux acide.

Trypsine & chymotrypsine

Enzymes protéolytiques : elles digèrent les protéines dans l'intestin grêle.

Métaux

Réduire ton exposition, c'est déjà agir. Voici où tu en es.

COMPRENDRE

Alléger la charge

Une intoxication aux métaux, c'est un excès de métaux lourds dans les tissus. Les plus courants : plomb, mercure, arsenic, cadmium. Sources : alimentation, eau, air, cosmétiques, produits d'entretien.

Idéalement, tout reste en « pas de réaction ». Si un métal ressort, pas de panique : réduis l'exposition et aide ton corps à éliminer.

Que faire. Bois une eau filtrée. Privilégie les produits bruts, limite le transformé, la caféine, l'alcool, la nicotine. Bouge régulièrement. Ton corps détoxifie en continu — aide-le au quotidien.

☐ Réaction sensible

Niveau qui peut poser problème.

☐ Réaction légère

Niveau à surveiller.

☒ Pas de réaction

Niveau sans souci.

Ta synthèse

RÉACTION SENSIBLE

Rhodium

PAS DE RÉACTION Tout le reste

Tu as une réaction faible ou nulle à ces métaux. Ton corps sait les détoxifier seul. Liste complète ci-après.

ANALYSE DÉTAILLÉE

Tous les métaux testés

■ sensible
 □ légère
 ■ pas de réaction

- | | |
|---|---|
| ■ Aluminium | ■ Scandium |
| ■ Amalgame | ■ Sélénium |
| ■ Antimoine | ■ Silicium |
| ■ Baryum | ■ Argent |
| ■ Béryllium | ■ Soudure |
| ■ Bismuth | ■ Acier inoxydable |
| ■ Bore | ■ Strontium |
| ■ Laiton | ■ Titane |
| ■ Bronze | ■ Tungstène |
| ■ Cadmium | ■ Vanadium |
| ■ Cérium | ■ Zinc |
| ■ Chrome | ■ Zirconium |
| ■ Cobalt | |
| ■ Cuivre | |
| ■ Dysprosium | |
| ■ Erbium | |
| ■ Europium | |
| ■ Gallium | |
| ■ Or | |
| ■ Iridium | |
| ■ Fer | |
| ■ Lanthane | |
| ■ Plomb | |
| ■ Lithium | |
| ■ Magnésium | |
| ■ Manganèse | |
| ■ Mercure | |
| ■ Molybdène | |
| ■ Nickel | |
| ■ Niobium | |
| ■ Palladium | |
| ■ Étain | |
| ■ Platine | |
| ■ Rhodium | |

Minéraux & nutriments

Ce que le sol, puis ton assiette, apportent à ton corps.

COMPRENDRE

Ce que ton assiette t'apporte

Chaque minéral a un besoin quotidien, qui varie selon ton âge, ton activité, ton stress. Un taux est bas quand tu en manques dans l'assiette, ou quand ton corps l'absorbe mal.

Les phytonutriments, eux, viennent des plantes. Pas de dose officielle, mais de vrais bienfaits : immunité, cœur, yeux, énergie.

Que faire. L'assiette d'abord. Fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, noix et graines : c'est là que se trouvent minéraux et phytonutriments. Un complément peut aider, mais toujours avec l'avis d'un professionnel de santé.

Ta synthèse

ÉQUILIBRÉ

Tes minéraux et nutriments sont dans la fourchette normale. Garde une assiette dense en nutriments pour que ça tienne.

Analyse détaillée

- Calcium
- Chrome
- Cuivre
- Iode

- Fer
- Magnésium
- Manganèse
- Potassium

- Sodium
- Zinc

Vitamines

Trois niveaux à remonter. Le reste est au vert.

COMPRENDRE

De l'assiette, avant tout

Chaque vitamine a un besoin quotidien. Un taux est bas quand l'apport ne suffit pas, ou quand ton corps l'absorbe mal.

L'assiette reste le moyen le plus simple de remonter : mise sur des aliments peu transformés. Un complément peut compléter, avec l'avis d'un professionnel.

Ta synthèse

TAUX INSUFFISANT À remonter

Acide alpha lipoïque

Acide Ellagique

Glutamine

Ces taux sont sous la normale. Densifie ton assiette : fruits, légumes, céréales, légumineuses, noix, graines, viande, poisson, œufs et produits laitiers de qualité.

TAUX NORMAL Tout le reste

Le reste de tes vitamines et nutriments est dans la norme. Détail complet ci-dessous.

Analyse détaillée

■ insuffisant ■ normal

■ Adénine	■ Acide folique	■ Phénylalanine
■ Acide alpha lipoïque	■ Acide gallique	■ Vitamine A
■ Anthocyanidines	■ Génistéine	■ Vitamine A1
■ Arginine	■ Germanium	■ Vitamine A2
■ Acide ascorbique	■ Glutamine	■ Vitamine B1
■ Asparagine	■ Glutathion	■ Vitamine B12
■ Bêta-Carotène	■ Glycine	■ Vitamine B17
■ Bétaïne	■ Histidine	■ Vitamine B2
■ Biotine	■ Homocystéine	■ Vitamine B3
■ Broméline	■ Inositol	■ Vitamine B4
■ Caroténoïdes	■ Iso-flavonoïdes	■ Vitamine B5
■ Choline	■ Isoleucine	■ Vitamine B6
■ Bioflavonoïdes d'agrumes	■ L-Carnitine	■ Vitamine C
■ Co Q 10	■ Lécithine	■ Vitamine D
■ Créatine	■ Leucine	■ Vitamine D2
■ Cystéine	■ L-Glutamine	■ Vitamine D3
■ Acide Docosahexaénoïque	■ Lignanes	■ Vitamine E
■ Acide Eicosapentaénoïque	■ Lutéine	■ Vitamine K1
■ Acide Ellagique	■ Lycopène	■ Vitamine K2
■ Fibre	■ Mélatonine	■ Zéaxanthine
■ Flavonoïdes	■ Oméga 3	
■ Folate	■ Oméga 6	

Additifs

Ce que l'industrie ajoute — et ce à quoi ton corps répond.

COMPRENDRE

Ce qu'on ajoute à ton assiette

Un additif, c'est une substance ajoutée à un aliment : pour la couleur, le goût, la conservation ou la texture. Naturel ou de synthèse.

On les trouve surtout dans les produits transformés. Le réflexe qui marche : plus de brut, moins de transformé.

☒ Réaction sensible

Ce à quoi tu réagis, d'après nos tests.

☐ Réaction légère

Ce à quoi tu pourrais réagir.

☐ Pas de réaction

Ce qui ne te gêne pas.

Ta synthèse

RÉACTION SENSIBLE À éviter autant que possible

E250 Nitrite de sodium

E334 Acide tartrique (L+)

E339 Phosphates de sodium

E340 Phosphate monopotassique

E355 Acide adipique

E385 EDTA calcio-disodique

☐ RÉACTION LÉGÈRE À surveiller

E122 Carmoisine

E226 Sulfite de calcium

E330 Acide citrique

E404 Alginate de calcium

Seuls, ces additifs passent souvent. C'est leur cumul sur une journée qui peut gêner. Une assiette riche en produits bruts en élimine déjà beaucoup.

Pour en savoir plus sur un additif, cherche-le par son nom plutôt que par son numéro (par exemple « aspartame » plutôt que E951). Les numéros E se lisent par familles : colorants (E100), conservateurs (E200), antioxydants et acidifiants (E300), épaississants et émulsifiants (E400), exhausteurs de goût (E600), gaz et édulcorants (E900), amidons modifiés (E1400).

ANALYSE DÉTAILLÉE

Tous les additifs testés

■ sensible
 □ légère
 ■ pas de réaction

■ E101 Riboflavine (vit. B2) ■ E102 Tartrazine ■ E104 Jaune de quinoléine ■ E110 Jaune soleil FCF ■ E120 Cochenille, acide carminique, carmin □ E122 Carmoisine ■ E123 Amarante ■ E124 Ponceau 4R ■ E127 Érythrosine ■ E128 Rouge 2G ■ E129 Rouge Allura AC ■ E131 Bleu patenté V ■ E132 Indigotine ■ E133 Bleu brillant FCF ■ E140 Chlorophylle & chlorophylline ■ E141 Complexes cuivre-chlorophylles ■ E1410 Monostarch phosphate ■ E150b Caramel au sulfite caustique ■ E150c Caramel ammoniacal ■ E150 Caramel ■ E151 Noir brillant BN ■ E1518 Triacétate de glycérol ■ E154 Brun FK ■ E155 Brun chocolat HT ■ E160a Carotène (bêta-carotène) ■ E160b Annatto, bixine, norbixine ■ E160 Capsorubine ■ E160e Bêta (caroténoïde) ■ E161b Lutéine ■ E161g Canthaxanthine ■ E162 Rouge de betterave (bétanine) ■ E163 Anthocyanes ■ E170 Carbonate de calcium ■ E172 Oxydes & hydroxydes de fer	■ E173 Aluminium ■ E174 Argent ■ E175 Or ■ E180 Lithol rubine ■ E200 Acide sorbique ■ E202 Sorbate de potassium ■ E203 Sorbate de calcium ■ E210 Acide benzoïque ■ E211 Benzoate de sodium ■ E212 Benzoate de potassium ■ E213 Benzoate de calcium ■ E221 Sulfite de sodium ■ E222 Sulfite acide de sodium ■ E223 Métabisulfite de sodium ■ E224 Métabisulfite de potassium □ E226 Sulfite de calcium ■ E227 Sulfite acide de calcium ■ E228 Sulfite acide de potassium ■ E230 Biphényle, diphényle ■ E232 Orthophénylphénate de sodium ■ E233 Thiabendazole ■ E249 Nitrite de potassium ■ E250 Nitrite de sodium ■ E251 Nitrate de sodium ■ E252 Nitrate de potassium ■ E260 Acide acétique ■ E261 Acétate de potassium ■ E262 Acétate de sodium ■ E263 Acétate de calcium ■ E270 Acide lactique ■ E280 Acide propionique ■ E281 Propionate de sodium ■ E282 Propionate de calcium ■ E283 Propionate de potassium	■ E284 Acide borique ■ E285 Tétraborate de sodium ■ E290 Dioxyde de carbone ■ E296 Acide malique ■ E297 Acide fumarique ■ E300 Acide ascorbique (vit. C) ■ E301 Ascorbate de sodium ■ E302 Ascorbate de calcium ■ E304 Palmitate d'ascorbyle ■ E306 Tocophérols naturels (vit. E) ■ E307 Alpha-tocophérol ■ E308 Gamma-tocophérol ■ E309 Delta-tocophérol ■ E310 Gallate de propyle ■ E311 Gallate d'octyle ■ E312 Gallate de dodécyle ■ E315 Acide isoascorbique ■ E316 Isoascorbate de sodium ■ E320 Hydroxyanisole butylé (BHA) ■ E321 Hydroxytoluène butylé ■ E325 Lactate de sodium ■ E326 Lactate de potassium ■ E327 Lactate de calcium □ E330 Acide citrique ■ E331 Citrate de sodium ■ E332 Citrate de potassium ■ E333 Citrate de calcium ■ E334 Acide tartrique (L+) ■ E335 Tartrate de sodium ■ E336 Tartrate de potassium ■ E337 Tartrate de sodium et de potassium ■ E338 Acide orthophosphorique ■ E339 Phosphates de sodium ■ E340 Phosphate monopotassique
--	---	--

ANALYSE DÉTAILLÉE — SUITE

☒ sensible
 ☐ légère
 ☒ pas de réaction

- | | |
|--|--|
| ☒ E341 Phosphate de calcium | ☒ E461 Méthylcellulose |
| ☒ E350 Malate de sodium | ☒ E463 Hydroxypropylcellulose |
| ☒ E351 Malate de potassium | ☒ E464 Hydroxypropylméthylcellulose |
| ☒ E352 Malate de calcium | ☒ E465 Méthyléthylcellulose |
| ☒ E353 Acide métatartrique | ☒ E470a Sels de sodium |
| ☒ E354 Tartrate de calcium | ☒ E470b Sels de magnésium |
| ☒ E355 Acide adipique | ☒ E471 Mono- & diglycérides |
| ☒ E356 Adipate de sodium | ☒ E472a Esters acétiques de glycérides |
| ☒ E357 Adipate de potassium | ☒ E474 Sucroglycérides |
| ☒ E363 Acide succinique | ☒ E475 Esters polyglycériques |
| ☒ E380 Citrate de triammonium | ☒ E476 Polyricinoléate de polyglycérol |
| ☒ E385 EDTA calcio-disodique | ☒ E477 Esters de propylène glycol |
| ☒ E400 Acide alginique | ☒ E479 Huile de soja thermo-oxydée |
| ☒ E401 Alginate de sodium | ☒ E481 Lactylates de sodium |
| ☒ E402 Alginate de potassium | ☒ E491 Monostéarate de sorbitane |
| ☒ E403 Alginate d'ammonium | ☒ E620 Acide glutamique |
| ☐ E404 Alginate de calcium | ☒ E621 Glutamate monosodique |
| ☒ E405 Alginate de propylène glycol | ☒ E622 Glutamate monopotassique |
| ☒ E406 Agar | ☒ E623 Glutamate de calcium |
| ☒ E407a Algues Eucheuma transformées | ☒ E624 Glutamate d'ammonium |
| ☒ E407 Carraghénane | ☒ E625 Glutamate de magnésium |
| ☒ E410 Gomme de caroube | ☒ E901 Cire d'abeille |
| ☒ E412 Gomme de guar | ☒ E902 Cire de Candelilla |
| ☒ E414 Gomme arabique | ☒ E903 Cire de Carnauba |
| ☒ E415 Gomme xanthane | ☒ E904 Gomme-laque |
| ☒ E417 Farine de tara | ☒ E927 Carbamamide |
| ☒ E418 Gellane | ☒ E938 Argon |
| ☒ E420 Sorbitol | ☒ E939 Hélium |
| ☒ E421 Mannitol | ☒ E941 Azote (aérosol) |
| ☒ E422 Glycérine | ☒ E948 Oxygène |
| ☒ E450 Diphosphate | ☒ E951 Aspartame |
| ☒ E451 Triphosphate | ☒ E1105 Lysozyme |
| ☒ E452 Polyphosphate | |
| ☒ E460 Cellulose | |

Et maintenant ?

Un plan simple, à ton rythme, pour transformer ces résultats en habitudes.

TON PLAN

Le point de départ, c'est toi

Tu as tout lu. La suite ? Un régime d'élimination. Pendant quelques semaines, tu retires ce qui te fait réagir. Puis tu réintroduis, un aliment à la fois.

C'est simple, et ça te dit noir sur blanc ce qui te convient — et ce qui te dessert.

Pose tes objectifs

Avant de te lancer, écris ce que tu attends de ce changement. Tu y reviendras dans les moments de doute, et pour mesurer le chemin parcouru. Utilise l'espace ci-dessous.

Retire

Quelques semaines sans les aliments à réaction.

Observe

Note ce qui change dans ton confort.

Réintroduis

Un à un, sans te presser.

ANNEXE

Où l'on croise les métaux

À faibles doses, ton corps les gère sans souci. Savoir où ils se trouvent t'aide simplement à réduire l'exposition.

Aluminium	Boîtes de conserve, feuilles, ustensiles de cuisine, cadres de fenêtres, fûts de bière
Antimoine	Piles, métaux à faible friction, gaines de câbles
Argon	Soudure, ampoules électriques
Arsenic	Raticides, insecticides
Baryum	Peintures, feux d'artifice, certains médicaments, fabrication du verre
Béryllium	Ressorts, contacts électriques, électrodes de soudage
Bismuth	Souvent mélangé à d'autres métaux
Bore	Poterie, détergents, verre, fusées éclairantes, fibre de verre
Brome	Retardateurs de flamme, purification de l'eau, colorants
Cadmium	Piles rechargeables
Césium	Horloges atomiques, cellules photoélectriques
Cérium	Climatiseurs, ordinateurs, fours
Chlore	Eau de Javel, papeterie, piscines
Chrome	Couverts inox, conservateurs du bois, colorants, pigments
Cobalt	Outils de coupe, colorants
Cuivre	Générateurs, moteurs électriques
Dysprosium	Lasers, nombreux alliages
Fluor	Dentifrice, verre gravé
Gadolinium	Nombreux alliages
Gallium	Électronique, alliages, thermomètres
Germanium	Lentilles, lampes fluorescentes, électronique, alliages
Or	Bijoux
Hafnium	Nombreux alliages
Holmium	Lasers
Indium	Électronique, miroirs

Iridium	Alliages haute température
Plomb	Batteries au plomb
Lithium	Piles, certains médicaments, alliages
Mercure	Piles, lampes fluorescentes, thermomètres, baromètres
Molybdène	Nombreux alliages
Nickel	Acier inoxydable
Palladium	Pots d'échappement, plombages dentaires, bijoux
Platine	Bijoux, décoration, soins dentaires
Radium	Certains médicaments, peintures incandescentes
Rhénium	Alliages, photographie au flash
Rhodium	Bougies d'allumage, matériaux réfléchissants
Rubidium	Alliages, amalgames
Ruthénium	Alliages, métaux anti-corrosion
Samarium	Alliages, équipements audio
Silicium	Verre, poterie, puces informatiques
Argent	Bijoux
Strontium	Feux d'artifice, boîtes de conserve alimentaire
Soufre	Médicaments, engrais, feux d'artifice, allumettes
Tantale	Matériel chirurgical, lentilles d'appareil photo
Étain	Métal d'alliage
Titane	Métal d'alliage
Vanadium	Métal d'alliage
Zinc	Alliages, peinture, lampes fluorescentes, plastique
Zirconium	Alliages anti-corrosion, aimants, pierres précieuses

cairna



CONTACT

Une question ? On est là.

Écris-nous — support@cairna.health

Retrouve-nous — cairna.health



cairna

le repère qui balise ton chemin