



DNA Fitness Test  
RÉSULTAT DU TEST

## Les résultats de votre test

Comme vous l'avez demandé, nous avons testé votre échantillon de salive pour différents SNP (single nucleotide polymorphisms). Il s'agit de variantes génétiques spécifiques de **5 gènes sélectionnés** qui peuvent fournir des informations permettant de savoir si vous présentez des risques accrus de stress oxydatif, d'inflammation et de perte osseuse en raison de prédispositions génétiques. Ces facteurs peuvent affecter vos performances sportives. En outre, le résultat de votre test indiquera si vous êtes du type endurance et quels sports vous conviennent. En conséquence, vous pouvez adapter votre plan d'exercice pour progresser efficacement.



Remarque : Si des risques accrus sont mesurés, cela ne signifie pas nécessairement qu'ils seront exprimés. Une analyse génétique indique seulement que la possibilité existe, mais pas que le cas se produira certainement. Il est donc nécessaire de procéder à des examens médicaux réguliers. Utilisez le résultat de votre test individuel pour soutenir activement votre santé musculaire et osseuse grâce à nos recommandations d'action.

Nous avons examiné les gènes et SNP suivants dans votre échantillon de salive. Les numéros rs représentent le SNP respectif :

- + Superoxyde dismutase 2 (SOD2) : rs4880
- + Alpha-1 Collagène de type 1 (Col1A1) : rs1800012
- + Récepteur de la vitamine D (VDR) : rs1544410
- + Récepteur bêta-3 adrénergique (ADRB3) : rs4994
- + Alpha-Actinine 3 (ACTN3) : rs1815739

**L'exercice régulier apporte un certain nombre de bénéfices** : Les défenses immunitaires augmentent, le système cardiovasculaire est stimulé, les os sont renforcés et votre sentiment de bien-être s'améliore. Mais un **entraînement excessif** et les mauvais exercices sportifs peuvent augmenter le **risque de blessures musculaires**. Les prédispositions génétiques peuvent également augmenter le risque de lésions musculaires ou de perte osseuse en raison du **stress oxydatif**, de **l'décomposition accrue du collagène** et de **l'altération des effets de la vitamine D**. En fonction des gènes étudiés, vous pouvez envisager les actions que nous vous recommandons, si nécessaire, pour protéger vos muscles et vos os des dommages et pour maintenir ou optimiser votre forme physique. Les informations suivantes ont été compilées par des professionnels de la santé étudiés et sont basées sur la connaissance des recherches actuelles et les recommandations générales des sociétés professionnelles.

# Les résultats de vos analyses

Résultats des analyses	Éventuelle signification des génotypes
Susceptibilité au stress oxydant	<b>faible</b>
Tendance à la perte osseuse	<b>normale</b>
Type de résistance	<b>faible</b>
Fibre musculaire	<b>lente</b>



Les antioxydants sont des composés chimiques qui favorisent la diminution du stress oxydant. Le stress oxydant peut, par exemple, se développer pendant un entraînement intensif et augmenter le risque de lésions musculaire aigües.

Certaines caractéristiques des gènes SOD2 et GPX1 peuvent fournir une indication pour comprendre si votre organisme est capable de produire une quantité suffisante d'antioxydants, comme le superoxyde dismutase 2 et le glutathion peroxydase 1 et si votre niveau de **susceptibilité au stress oxydant** est plus élevé. Dans ce cas, vous pouvez décider si vous devez augmenter l'apport d'antioxydants dans votre alimentation.<sup>1, 2</sup>

Votre prédisposition génétique au stress oxydant présente un risque potentiellement **faible**.



Certaines caractéristiques génétiques des gènes Col1A1 et VDR peuvent être associées à la **tendance à la perte osseuse**. Ces gènes jouent un rôle dans la production de collagène et dans l'activité de la vitamine D, qui sont essentiels pour le remodelage osseux.<sup>1, 3, 4</sup>

Votre susceptibilité génétique à la perte osseuse présente un risque potentiellement **faible**.



Un test génétique de ADRB3 et ACTN3 peut être utilisé pour déterminer si vous êtes un **sujet résilient** pour l'activité sportive.<sup>5, 6</sup>

Votre test génétique présente un niveau de **résistance faible** pour le sport. Veuillez comparer ce résultat avec l'analyse des fibres musculaires. Vous pouvez trouver plus d'informations sur le sujet dans le Chapitre 3 "Le type de sport qui vous convient le mieux".

**Table des matières**

**1. Introduction**

**2. Méthodologie**

**3. Résultats**

**4. Conclusion**

**5. Annexes**

**6. Bibliographie**

**7. Résumé**

**8. Index**

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test.

**Table des matières**

**1. Introduction**

**2. Méthodologie**

**3. Résultats**

**4. Conclusion**

**5. Annexes**

**6. Bibliographie**

**7. Résumé**

**8. Index**

**9. Votre document avec les résultats individuels**

**10. Informations complémentaires**

**11. Contact**

**12. Remerciements**

**13. Glossaire**

**14. Index**