EasyDNA

# La solution commence ici

EasyDNA

# Bonjour Tony Tester 03082023,

# Nous sommes ravis de vous présenter les résultats de votre test !

## Vos résultats

Vos résultats sont classés par section selon le type d'éléments testés. Dans chaque section, vous trouverez un texte d'explication, afin que vos résultats soient aussi clairs et concis que possible et que vous puissiez trouver rapidement les informations qui vous intéressent le plus. Vous pouvez consulter la liste complète des éléments testés sur la page d'analyse détaillée.

Votre rapport d'analyse est conçu pour que vos résultats ainsi que les solutions que nous vous recommandons soient les plus clairs possible.

Nous sommes convaincus que ce rapport marquera le début de votre parcours et qu'en vous présentant les résultats de vos tests et des informations pertinentes dans chaque section, vous commencerez à apporter des changements positifs à votre alimentation et à votre cadre de vie.

Nous souhaitons vous aider à adopter un régime alimentaire nutritif et plaisant qui vous permettra de mener une vie saine et heureuse.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter.

**Prenez bien soin de vous !**

**Easy DNA**

info@easydna.co.uk - www.easydna.co.uk

EasyDNA

# Sommaire


Vos résultats expliqués page 4
Analyse de sensibilité alimentaire page 8
Analyse de sensibilité non alimentaire page 18
Analyse de l'équilibre hormonal page 23
Analyse du Biome intestinal page 28
Santé digestive et analyse du métabolisme page 33
Analyse de sensibilité au métal page 38
Analyse des minéraux et des nutriments page 43
Analyse des vitamines page 47
Analyse des additifs page 51
Qu'est-ce qui vous reste à faire ? page 59
Conseils simples - Plan sur 23 jours page 61
Numéros E expliqués page 62
Sources potentielles de métaux page 66
Contact page 67

# Vos résultats expliqués

## Un test de sensibilité n'est pas un test d'allergie

Il est important de rappeler que ce test n'est PAS un test d'allergie. Il est facile de confondre allergie et sensibilité ou intolérance, car ces termes sont souvent utilisés de manière interchangeable, ce qui conduit à des interprétations erronées. L'allergie et la sensibilité ne sont pas synonymes. Bien sûr, si une personne est allergique à un aliment, on peut dire qu'elle y est « sensible », mais du point de vue médical, l'allergie est différente de la sensibilité ou de l'intolérance.

Il existe quelques différences fondamentales entre l'allergie et la sensibilité : une sensibilité alimentaire peut être incommodante et provoquer des symptômes qui, bien que gênants, pénibles ou même débilitants, ne représentent pas un danger potentiel pour la vie du patient comme ceux causés par une allergie alimentaire. La sensibilité alimentaire peut par ailleurs évoluer avec le temps et être résolue par l'élimination de certains aliments et/ou en améliorant la santé des intestins. L'allergie alimentaire, elle, dure en général toute la vie. Le processus physiologique qui se déroule dans l'organisme lors d'une réaction allergique est lui aussi totalement différent de celui d'une simple sensibilité. Une réaction allergique fait intervenir le système immunitaire et des cellules appelées anticorps, ce qui n'est pas le cas pour la sensibilité. Le test capillaire ne mesure pas les niveaux d'anticorps, il ne peut donc pas être utilisé pour dépister une allergie.

## Allergies connues

### Peut-être savez-vous déjà à quoi vous êtes allergique. Nous allons donc vous aider à interpréter les résultats de la sensibilité à ce produit.

#### Cas A

L'aliment auquel vous êtes allergique est indiqué comme un aliment à réaction légère ou sensible.

Cela signifie qu'en plus d'une allergie, vous souffrez d'une sensibilité alimentaire. Si vous avez déjà supprimé cet aliment de votre assiette, vous n'avez rien à faire. Si vous ne l'avez pas encore supprimé, vous devriez envisager de le faire. Nous vous déconseillons également de le réintroduire après avoir suivi un régime d'élimination.

#### Cas B

L'aliment auquel vous êtes allergique est indiqué comme un aliment sans réaction.

Cela signifie que vous n'avez pas de sensibilité à cet aliment, mais ce constat ne remet pas en question et ne contredit en aucun cas la présence d'une allergie à cet aliment. Ce résultat ne signifie PAS que vous devez réintroduire l'aliment dans votre alimentation. Vous devez au contraire tenir compte des symptômes ou des résultats des tests d'allergie que vous avez obtenus précédemment. N'oubliez pas que ce test n'est pas un test d'allergie.

# L'alimentation au quotidien

Il est courant qu'un aliment consommé quotidiennement ou très fréquemment soit considéré comme moyennement ou très sensible. Cela peut arriver dans le cas d'une sensibilité alimentaire et peut être dû à une difficulté soudaine de l'organisme à assimiler ou à décomposer des constituants particuliers de l'aliment. Ce phénomène peut être dû à une surconsommation d'un groupe d'aliments, à un déséquilibre des bactéries intestinales ou à la présence d'une inflammation de faible intensité dans l'intestin.

Quelle que soit la cause de votre inconfort, ne désespérez pas. Il s'agit d'une sensibilité alimentaire et NON d'une allergie. Par conséquent, un régime d'élimination des aliments concernés suivi d'une réintroduction peut vous aider. Vous devrez peut-être éliminer un aliment que vous aimez ou qui fait partie de votre menu quotidien pendant plusieurs semaines, mais vous pourrez le réintroduire par la suite. L'élimination d'un aliment ou d'un groupe d'aliments durant un certain temps permet à l'intestin de « faire une pause » dans la digestion des ingrédients déclencheurs et leur réintroduction vous permet d'évaluer leurs effets sur votre bien-être. Sachez réintroduire l'aliment de la bonne façon.

## Nourrir l'intestin

Dans la plupart des cas, un régime d'élimination suffit à améliorer les symptômes et permet de mieux identifier les aliments qui ne conviennent pas à votre organisme. Il convient en outre de prendre en compte l'alimentation du tube digestif et de remédier à tout déséquilibre au niveau des bactéries intestinales afin d'améliorer le fonctionnement de l'intestin et de réduire les troubles digestifs.

EasyDNA

# Avis clients

Nous sommes très fiers de l'aide que nous apportons à nos clients.

## Ce test a changé ma vie ★★★★★

Qui aurait cru que c'était les fraises qui me donnaient mal au ventre ? Je suis heureuse d'avoir fait ce test d'intolérance. Maintenant je mange des fraises avec modération et je me sens en bien meilleure santé. Ce test capillaire de sensibilité a été déterminant ! Je vous remercie.
- Cynthia

## C'est fou tout ce qu'on a appris ★★★★

Honnêtement, les résultats de nos test s'améliorent au fur et à mesure que nous en apprenons davantage sur le sujet. Nous testons régulièrement notre famille pour voir si nous allons mieux (nous nous sentons mieux, mais nous aimons aussi voir les chiffres), et nous sommes en meilleure santé. Nous tenons également à remercier l'ensemble de votre personnel. C'est tout simplement génial !
- Emma & Marc

## La vérité a été brutale ★★★★★

Si vous n'êtes pas sûr de savoir d'où vient votre sensibilité ou votre intolérance, optez toujours pour ce test capillaire. Les résultats vous donnent la vérité brute, car ils vous indiquent les aliments ou autres éléments à éviter. Je n'aurais jamais cru qu'en supprimant les lentilles et les tomates, ma santé s'améliorerait autant. Ce test est très facile à utiliser et les résultats sont clairs.
- Williams Family

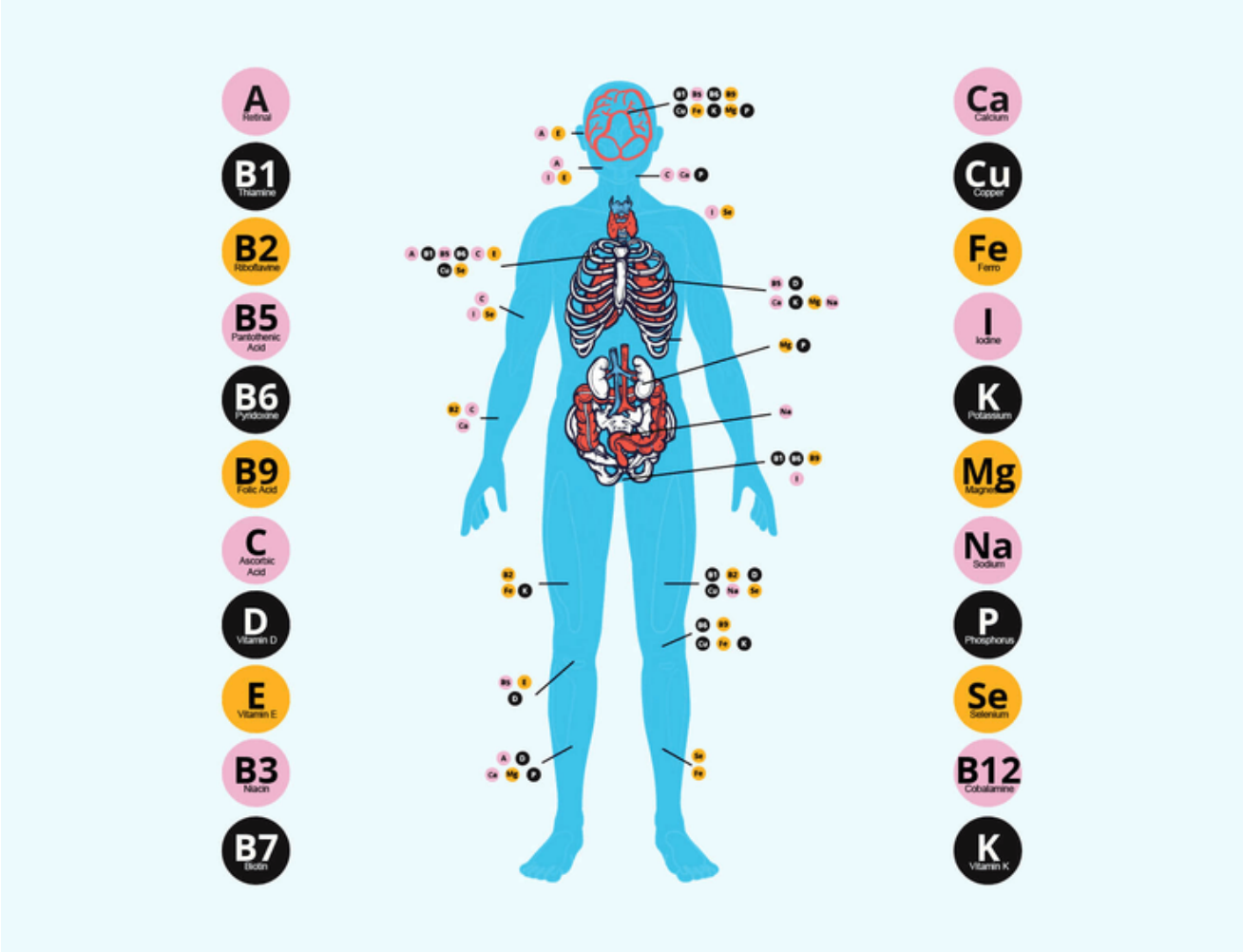
EasyDNA

# Analyse de sensibilité alimentaire

# Le rôle des aliments selon leur type

En plus de fournir de l'énergie à l'organisme, les aliments contiennent des nutriments sous forme de vitamines et de minéraux. Ces derniers sont considérés comme essentiels, car ils permettent à l'organisme d'accomplir des centaines de tâches qui sont indispensables aux fonctions vitales, à la santé et au bien-être au quotidien. Pour ne citer que quelques-uns de leurs bienfaits, les vitamines et les minéraux facilitent la production d'énergie et d'hormones, la cicatrisation des plaies, le fonctionnement du système immunitaire, la coagulation sanguine et le développement du fœtus.

Le diagramme ci-dessous présente quelques sources parmi les plus riches en chaque nutriment. Vous pouvez vous référer à ce diagramme pour vous assurer qu'en supprimant certains aliments de votre régime alimentaire, vous remplacez les nutriments concernés par d'autres sources.



## Vitamines hydrosolubles

**Vitamines B**
Avoine, blé complet, seigle, sarrasin, riz brun, levure de bière, cacahuètes, champignons, huile de soja et graines de soja, pois cassés, noix de pécan, graines de tournesol, lentilles, noix de cajou, pois chiches, brocoli, noisettes, poivrons.

**B12**
Huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, foie, maquereau, thon, saumon, sardines, crabe, bœuf, œufs, yaourt, gruyère, produits enrichis.

**Vitamine C**
Poivrons rouges, goyaves, chou frisé, kiwi, brocoli, choux de Bruxelles, fraises, framboises, mûres, myrtilles, oranges, tomates, petits pois, mange tout, papaye, mangue, ananas, melon.

## Vitamines liposolubles

**Bêta-carotène (précurseur de la vitamine A)**
Patate douce, carottes, chou frisé, épinards, chou vert, blette, pak choi, courge butternut, citrouille, laitue frisée, laitue romaine, mangue, abricots secs, pruneaux, pêches, melon, poivrons rouges, thon, maquereau, beurre.

**Vitamine A**
(Rétinol) Foie, bœuf, agneau, huile de foie de morue, maquereau, saumon, thon, pâté, fromage de chèvre, œufs, cheddar, fromage frais, beurre.

**Vitamine D**
Saumon, truite, espadon, maquereau, thon, babeurre, certains yaourts, champignons, œufs, produits enrichis.

**Vitamine E**
Épinards, chou frisé, brocolis, blettes, feuilles de navet, choux verts, avocats, amandes, noisettes, pistaches, graines de tournesol, crevettes, écrevisses, saumon, saumon fumé, espadon, hareng, truite, huile d'olive, huile de tournesol, patates douces, courges, kiwis, mangues, pêches, nectarines, abricots, goyaves, framboises, mûres.

**Vitamine K**
Choux frisés, épinards, feuilles de moutarde, oignons verts, cresson, basilic, thym, coriandre, sauge, persil, choux de Bruxelles, choux, piment en poudre, paprika, fenouil, poireaux.

## Minéraux

**Calcium**
Cresson, chou frisé, brocoli, mozzarella allégée, cheddar allégé, yaourt, pak choi, tofu, pois mange-tout, amandes, conserves de sardines à l'huile avec arêtes, conserves de saumon rose.

**Cuivre**
Seigle, avoine, graines de sésame, noix de cajou, graines de soja, champignons, graines de tournesol, tempeh, pois chiches, lentilles, noix, haricots de Lima, foie, spiruline, chocolat noir, chou vert, blette, épinards, chou frisé.

**Fer**
Seigle, blé complet, graines de citrouille, graines de tournesol, graines de sésame, foie de poulet, huîtres, moules, palourdes, noix de cajou, pignons, noisettes, cacahuètes, amandes, bœuf, agneau, lentilles, haricots blancs, soja, haricots rouges, pois chiches, haricots de Lima, flocons d'avoine, épinards, blettes, chou frisé, chocolat noir.

**Magnésium**
Sarrasin, seigle, millet, riz complet, blé complet, varech, amandes, noix de cajou, noix du Brésil, cacahuètes, noix, tofu, noix de coco, graines de soja, figues, abricots, dattes, crevettes, maïs, avocat, épinards, chou frisé, brocoli, blette, feuilles de navet, chou vert.

**Manganèse**
Seigle, avoine, riz complet, orge, moules, noisettes, pignons, noix de pécan, haricots de Lima, pois chiches, haricots azuki, lentilles, graines de citrouille, graines de sésame, graines de tournesol, ananas, épinards, chou frisé, tofu, graines de soja, patates douces, myrtilles, framboises, fraises.

**Phosphore**
Riz complet, avoine, seigle, blé complet, poulet, dinde, porc, foie, sardines, coquilles Saint-Jacques, saumon, maquereau, crabe, lait, yaourt, fromage blanc, graines de tournesol, graines de citrouille, noix du Brésil, pignons de pin, amandes, pistaches, noix de cajou.

**Potassium**
Abricots secs, saumon, maquereau, thon, lotte, haricots blancs, lentilles, haricots rouges, avocat, courge musquée, épinards, champignons, bananes, pommes de terre, yaourt allégé.

**Sélénium**
Noix du Brésil, riz complet, seigle, blé complet, champignons, crevettes, sardines, huîtres, thon, tournesol, foie, œufs, bœuf, dinde, fromage blanc.

**Zinc**
Seigle, épinards, bœuf, agneau, graines de citrouille, graines de sésame, graines de tournesol, noix de cajou, cacao en poudre, chocolat noir, porc, poulet, pois chiches, haricots blancs, champignons.

### Qu'est-ce qu'une sensibilité alimentaire ?

On parle de sensibilité alimentaire lorsque l'organisme a des difficultés à digérer un aliment particulier. Les symptômes d'une sensibilité alimentaire peuvent être des ballonnements, des modifications du transit intestinal, des maux de tête et de la fatigue. Ils peuvent renforcer ceux des personnes souffrant de maladies chroniques de type syndrome du côlon irritable, fatigue chronique, arthrite, autisme et troubles du déficit de l'attention/hyperactivité.

### Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Il ne faut pas confondre sensibilité alimentaire et allergie alimentaire. Ce test ne concerne QUE la sensibilité alimentaire. Les symptômes de l'allergie alimentaire sont la toux, les éternuements, l'écoulement nasal et oculaire, les démangeaisons de la bouche et des yeux, le gonflement des lèvres et du visage, les éruptions cutanées, l'aggravation d'un eczéma et/ou d'un asthme, une respiration sifflante, des difficultés respiratoires, des vomissements, des diarrhées et, dans de rares cas, l'anaphylaxie.

# Vos résultats expliqués

Bien entendu, le plus important est de comprendre vos résultats ! Pour vous aider, vous trouverez ici une synthèse de vos résultats concernant votre sensibilité alimentaire. Cette synthèse résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les bonnes mesures à prendre pour aller mieux. Tous les aliments testés sont classés dans les catégories : Réaction sensible, légère ou Pas de réaction. Dans la section « Synthèse », vous ne verrez que les aliments classés dans les catégories Sensible ou Légère. Les éléments n'ayant pas déclenché de réaction se trouvent dans la section d'analyse détaillée.

**Réaction sensible**

Ce sont les aliments auxquels vous êtes sensible d'après nos tests.

**Réaction légère**

Ce sont les aliments auxquels vous pourriez être potentiellement sensible d'après nos tests.

**Pas de réaction**

Ce sont les aliments auxquels vous n'êtes pas sensible d'après nos tests.

EasyDNA

# Vos sensibilités alimentaires : Vue d’ensemble

## Réaction sensible

- Amande
- Anchois
- Baies séchées toutes épices
- Banane
- Bison
- Cabillaud
- Cerise
- Châtaigne
- Châtaigne
- Cola
- Crevette
- Céleri
- Ecrevisse
- Fromage Bleu
- Fromage à la crème
- Gousse de Vanille
- Haricot de Lima
- Jackfruit
- Kiwi
- Lager
- Laitue
- Laitue scarole
- Limonade
- Loquat
- Macis
- Mangoustan
- Melon Galia
- Mélasse
- Nectarine
- Pamplemousse jaune
- Pois
- Semoule
- Thé (Noir/Normal, c'est-à-dire non vert)
- Thé - Jasmin
- Thé d'églantier

Ces aliments ont été identifiés comme pouvant être à l'origine ou contribuer à l'apparition de vos symptômes physiques.

Nous vous recommandons de les supprimer de votre alimentation quotidienne en suivant un régime d'élimination structuré.

# Vos sensibilités alimentaires : Synthèse (suite)

## Réaction légère

- Aubépine
- Avoine cultivée
- Bière
- Café (noir)
- Chou-rave
- Chèvre
- Coquilles Saint-Jacques
- Crabe
- Cresson
- Foie (Porc)
- Framboises
- Fève de soja
- Graine de Coix
- Homard
- Huile de menthe poivrée
- Huiles, générales
- Jus d'orange
- Mayonnaise
- Méduses
- Orge
- Patate douce
- Piment de Cayenne
- Poivre de Cayenne
- Thé - Earl Gray
- Tripes

Ces aliments ont été identifiés comme étant susceptibles de provoquer des symptômes physiques ou d'y contribuer.

Nous recommandons toujours de supprimer en priorité les aliments à réaction sensible, et ensuite d'envisager l'élimination des aliments à réaction légère.

Il faut également savoir que la consommation isolée de ces aliments peut ne pas provoquer de symptômes, mais que la consommation de plusieurs aliments à réaction légère au cours d'un même repas ou d'une même journée peut entraîner des symptômes par effet d'accumulation. Pour en savoir plus sur la mise en œuvre d'un régime d'élimination efficace, consultez la page 61.

EasyDNA

# Vos sensibilités alimentaires : Analyse détaillée

### Céréales ou produits céréaliers

- Amarante
- Orge
- Farine d'orge
- Pain - complet et brun
- Pain, Pain blanc
- Brioche
- Sarrasin
- Boulgour
- Farine de maïs
- Cornflakes
- Avoine cultivée
- Seigle cultivé
- Blé cultivé
- Farine Dinkel
- Gluten
- Kamut
- Farine de maïs
- Malt
- Matzo
- 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
- Epeautre
- Riz collant
- Tapioca
- Triticale
- Blé
- Farine de blé
- Blé complet
- Levure

### Produits laitiers

- A-Lactalbumine
- B-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

- Bière
- Jus de pomme
- Bière
- Camomille
- Champagne
- Liqueur Chinoise
- Café (noir)
- Cola
- Jus de canneberge
- Gin
- Café vert en grains
- Lager
- Limonade
- Thé au Tilleul
- Jus d'orange
- Ouzo
- Jus d'ananas
- Jus de grenade
- Thé Pu'er
- Vin rouge
- Racinette
- Thé d'églantier
- Rhum
- Thé (Noir/Normal, c'est-à-dire non vert)
- Thé (Vert)
- Thé - Earl Gray
- Thé - Jasmin
- Thé - Oolong
- Thé - Rooibos
- Thé - Blanc
- Tequila
- Vodka
- Whisky
- Vin blanc

### Matières grasses, général

- Huile de coco
- Huiles, générales
- Huile d'olive
- Huile de menthe poivrée
- Huile de tournesol
- Huile végétale

### Fruit (cru)

- Baie d'açai
- Abricot
- Myrtille
- Mûres
- Cassis
- Carambole (fruit en étoile)
- Cerise
- Melon Galia
- Baie de Goji
- Groseille à maquereau
- Pamplemousse
- Raisin (rouge)
- Goyave
- Melon miel
- Jujube
- Kiwi
- Citron
- Loquat
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Nectarine
- Fruit de la passion
- Pamplemousse rose
- Prune
- Grenade
- Coing
- Framboises
- Fraises
- Pastèque

### Fruits (crus)

- Pommes
- Myrtilles
- Groseilles (rouges, noires, etc.)
- Dattes
- Baies séchées toutes épices
- Durian

EasyDNA

# Vos sensibilités alimentaires : Analyse détaillée contd.

- Fructose
- Pêches
- Poires

**Fruit (Cru)**

- Avocat
- Poire Baumier
- Banane
- Sureau
- Figue
- Raisin (Blanc)
- Aubépine
- Jackfruit
- Citron Vert
- Mangoustan
- Oranges
- Papaye
- Ananas
- Fruit de Cire

**fruits (crus)**

- pruneaux
- Raisins secs
- Pamplemousse jaune

**Fruits (cuits)**

- Canneberges

**Viande**

- Bacon
- Boeuf
- Beef Jerky
- Bison
- Poulet
- Corned Beef (UK)
- Corned Beef (USA)
- Canard
- Canard au sang
- Intestins de Canard
- Chèvre
- Oie
- Chèvre
- 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 gibier
- Noix

**Noix**

- Amande
- Noix du Brésil
- Noix de cajou
- Châtaigne
- Noix de coco
- Graine de Coix
- 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
- Châtaignes d'eau

**Aliments de la mer/Poisson**

- Abalone Mollusque

**Poisson**

- Anchois
- Moules bleues
- Cabillaud
- Crabe
- Ecrevisse
- Seiche
- Anguille
- Merlu
- Hareng
- Hareng (rouge)
- Méduses
- Homard
- Maquereau
- Moule commune
- Poulpe
- Huître
- Pilchard
- Plie
- Bar rouge
- Saumon
- Sardine
- Coquilles Saint-Jacques
- Coquillages
- Crevette
- Raie
- Hareng fumé, Bloater
- Sole
- Calmar
- Espadon
- Truite
- Truite (brune)
- Truite (de mer)
- Thon
- Bigorneaux
- Crochet jaune

**Aliments de mer/Poisson**

- Maquereau espagnol
- Palourdes
- Aiglefin
- Flétan
- Algue Laver

**Produits de la mer/Poisson**

- Colin

**Produits de la mer/Poissons**

- Crevettes

**Epices**

- Acide acétique
- Anis
- Basilic
- Feuille de laurier
- Piment d'oiseau
- Cardamome
- Poivre de Cayenne
- Piment de Cayenne
- Sauce pimentée
- Cannelle
- Girofle
- Coriandre
- Cumin
- Curry
- Aneth
- Fenugrec
- Gingembre
- Raifort
- Sauce homard
- Macis
- Marjolaine
- Moutarde
- Muscade
- Origan
- Paprika
- Poivre (Vert)

# Vos sensibilités alimentaires : Analyse détaillée contd.

- Poivre (Rouge)
- Poivre (Blanc)
- Romarin
- Sauge
- Sel
- Sauce Soja
- Pâte de soja
- Estragon
- Thym
- Curcuma
- Gousse de Vanille
- Vinaigre (Clair)
- Vinaigre (Malt)

**Épices**

- Pâte de haricots
- Carvi
- Menthe
- Sauce d'huître
- Poivre noir

**Edulcorants**

- Cacao
- Chocolat Noir
- Chocolat (Lait)
- Poudre de Cacao
- Confiserie, Général
- Gomme de Guar
- Miel
- Sirop d'Erable
- Mélasse
- Sucre (Betterave)
- Sucre roux (Naturel)
- Sucre Blanc

**Édulcorants**

- sucre candi

**Légumes (cuits)**

- Asperges
- Aubergine
- Haricots (Fèves)
- Haricots (verts)
- Haricot de Lima
- Betteraves
- Laitue
- Champignon de Paris
- Chou
- Capsicum (vert)
- Capsicum (rouge)
- Capsicum (Jaune)
- Carottes
- Chou-fleur
- Champignon brun
- Pois chiches
- Chicorée
- Courgette
- Haricots Edamame
- Endive
- Laitue scarole
- Fenouil
- Ail
- Poivron Habenero
- Laitue Iceberg
- Piment Jalapeno
- Chou frisé
- Algues Kelp
- Haricots rouges
- Chou-rave
- Poireau
- Lentilles
- Champignons
- Gombo
- Oignon
- Pleurotes
- Pois
- Champignon Portobello
- Pommes de terre
- Citrouille
- Roquette
- Laitue romaine
- Haricots plats
- Champignon Shitake
- Fève de soja
- Épinard

**Légumes (cuits)**

- Rutabaga
- Maïs doux
- Patate douce
- Tofu
- Tomate
- Navet
- Igname

**Légumes (crus)**

- Artichaut
- Pousses de bambou
- Choux de Bruxelles
- Céleri
- Chou chinois
- Cresson
- Concombre
- Laitue pommée
- Chou rave
- Laitue frisée
- Champignon de Paris
- Olives (noires)
- Olives (vertes)
- Oignons
- Persil
- Panais
- Caillé de sang de porc (Tofu de sang)
- Radis
- Légume Taro
- Cresson de fontaine
- Gourde cireuse
- Haricot blanc

**Légumes crus**

- Brocoli
- Chou-fleur

EasyDNA

# Analyse Sensibilités non alimentaires

### Qu'est-ce qu'une sensibilité non alimentaire ?

L'organisme peut réagir à d'autres éléments que les produits alimentaires, avec pour conséquence l'apparition de symptômes comme les maux de tête et la fatigue. Si vous pensez être atteint d'une allergie, consultez votre médecin. Il est important de noter que ce test n'est pas un test d'allergie. Toute allergie connue au pollen, acariens ou moisissures peut ou non être détectée lors de ce test.

# Vos résultats expliqués

Bien entendu, le plus important est de comprendre vos résultats ! Pour vous aider, vous trouverez ici une vue d'ensemble de vos résultats concernant votre sensibilité aux facteurs non alimentaires. Cette synthèse résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les bonnes mesures à prendre pour aller mieux. Tous les éléments testés sont classés dans les catégories : Réaction sensible, légère ou Pas de réaction. Dans la section « Synthèse », vous ne verrez que les éléments classés dans les catégories Sensible ou Légère. Les éléments n'ayant pas déclenché de réaction se trouvent dans la section d'analyse détaillée.

**Réaction sensible**

Ce sont les éléments non-alimentaires auxquels vous êtes sensible d'après nos tests.

**Réaction légère**

Ce sont les éléments non-alimentaires auxquels vous pourriez être potentiellement sensible d'après nos tests.

**Pas de réaction**

Ce sont les éléments non-alimentaires auxquels vous n'êtes pas sensible d'après nos tests.

EasyDNA

# Vos sensibilités non alimentaires : Synthèse

## Réaction sensible

- Aster
- Cafard
- Chaetomium Globosum
- Cheranthus Cheiri (fleur de giroflée)
- Dahlia (Dahlia Hybrida)
- Marguerite (Leucanthemum Vulgare)
- Mûrier
- Paloverde
- Phragmite commun (Phragmites Communis)
- Pissenlit
- Saule
- Stemphylium Botryosum
- jacinthe (Endymion Non Scriptus)
- œillets

## Réaction légère

- Cyprès d'Italie
- Eucalyptus
- Fromental élevé (Arrhenaterium Elatius)
- Hamster
- Houblon (Humulus Lupulus)
- Houlque
- Narcisse (Narcissus spp.)
- Plantain anglais
- Souris
- gomme karaya
- plumes de perroquet

Ces aliments ont été identifiés comme étant susceptibles de provoquer des symptômes physiques ou d'y contribuer.

Nous recommandons toujours de supprimer en priorité les aliments à réaction sensible, et ensuite d'envisager l'élimination des aliments à réaction légère.
Il faut également savoir que la consommation isolée de ces aliments peut ne pas provoquer de symptômes, mais que la consommation de plusieurs aliments à réaction légère au cours d'un même repas ou d'une même journée peut entraîner des symptômes par effet d'accumulation.

EasyDNA

# Vos sensibilités non alimentaires : Analyse détaillée

- Champignon agaric
- Aulne
- Algues
- Alstromerias
- hêtre américain
- Anis
- Tremble (Populus Tremula)
- Aspergillus Fumigatus
- Aspergillus Niger
- Aster
- Baylilly
- Abeille
- Bermuda
- Pollen de bouleau
- Ver de sang
- Bovins
- Buis
- Fougères
- Brome
- Fleur de bouton d'or
- plumes de canari
- Alpiste des Canaries
- œillets
- Graine de ricin
- Casuarina Pin d'Autriche
- Phanères de chat
- Sérum-albumine du chat
- Chats
- Cèdre
- Chaetomium Globosum
- Chinchilla
- Chrysanthème
- Cladosproium Herbarum
- Trèfle
- Cafard
- Roseau commun
- Bouleau commun
- Platation de coton
- Graine de coton
- laine de coton
- Dahlia (Dahlia Hybrida)
- Marguerite
- Pissenlit
- Cerf
- Chien
- Sapin Douglas
- Bouleau (Betula Verrico)
- Poussière
- Sureau
- Orme
- Plantain anglais
- Epicoccum Purpurascens
- Eucalyptus
- faux acacia (Robinia Pseudacacia)
- Fromental élevé
- Ficus
- plumes de pinson
- Firebush
- Formaldéhyde
- Renard
- Millet queue de renard
- champignons/moisissures (domestiques)
- Fusarium Moniliforme
- Gardenia
- Gerbille
- grande herbe à poux
- Glaskraut (Parietaria Judaica)
- Verge d'or (Solidago Virgaurea)
- charançon du grenier
- Aulne glutineux
- cochon d'Inde
- gomme arabique
- Hamster
- Aubépine
- Noisette
- Abeille domestique
- Houblon (Humulus Lupulus)
- Gasterophilus intestinalis
- Marronnier d'Inde
- Cheval
- Poussière de maison
- acarien de la poussière de maison
- jacinthe (Endymion Non Scriptus)
- Cyprès d'Italie
- Cèdre japonais
- Millet japonais
- Jasmin
- herbe de Johnson
- Genévrier commun
- crételle des prés (Cynosurus Cristatus)
- gomme karaya
- Latex
- laurier
- Cuir
- Verveine citronnée
- Lilas (Syringa Vulgaris)
- Tilleul
- Lisianthus
- Racine de lotus
- Livèche
- Lupin (Lupinus Polyphyllus)
- Lycopodium
- Lycra
- Maïs
- Marguerite (Leucanthemum Vulgare)
- Fétuque des prés (Festuca Pratensis)
- Vulpin des prés (Festuca Pratensis)
- Pâturin
- Ver de farine
- Melaleuca
- Mesquite
- Vison
- gui
- Moustique
- Mite
- Genévrier de montagne
- Souris
- Armoise
- Mûrier
- Narcisse (Narcissus spp.)
- Ortie
- Nylon
- Chêne (Quercus Robur)
- Paloverde
- guêpe poliste
- plumes de perroquet
- Poirier
- Penicillium Frequentans
- Penicillium Notatum
- Poivrier
- Ivraie vivace (Lolium Perenne)
- Porc

EasyDNA

# Vos sensibilités non alimentaires : Analyse détaillée suite

- Pigeons
- Chénopode blanc (Chenopodium Album)
- Pin
- Pin sylvestre (Pinus Sylvestris)
- Plantain (Plantago Major)
- Arbre à pois
- Peuplier
- Primevère (Primulus)
- Troène (Ligustrum spp.)
- Ambroisie trifide
- Colza
- Rats
- Rose
- caoutchouc
- Ray-grass
- Graminée
- algues marines
- soie
- Escargot
- épicéa (Picea Abies)
- Stachybotrys
- Stemphylium Botryosum
- Ortie piquante
- acarien de stockage
- Tournesol
- liquidambar
- flouve odorante (Anthoxanthum Odoratum)
- Fromental élevé (Arrhenaterium Elatius)
- Chardon des champs
- Fléole des prés
- Tabac
- Feuille de tabac
- Plumes de dindon
- Ulocladium Chartarum
- Velours
- Houlque
- Cheranthus Cheiri (fleur de giroflée)
- Guêpe
- Phragmite commun (Phragmites Communis)
- Figuier pleureur
- frêne blanc
- Pin blanc
- Avoine sauvage (Avena Fatua)
- Ray-grass sauvage
- Saule
- Laine
- Absinthe (Artemisia Absinthium)

EasyDNA

# Analyse de l'équilibre hormonal

### Qu'est-ce que l'équilibre hormonal ?

Le déséquilibre hormonal est l'une des causes les plus fréquentes de mal-être. La mauvaise santé hormonale peut avoir de nombreuses origines : une mauvaise alimentation, un stress chronique, une détérioration de la santé intestinale, un déficit immunitaire, un mode de vie sédentaire, la génétique ou une exposition croissante à des substances chimiques perturbatrices du système endocrinien. Tous ces facteurs jouent un rôle et peuvent provoquer un déséquilibre hormonal en influençant négativement nos fonctions stéroïdogènes.

Notre mode de vie moderne (mauvaise alimentation, stress chronique, environnement toxique) est à l'origine de la multiplication des pathologies de type syndrome des ovaires polykystiques, endométriose, infertilité, baisse de la testostérone et cancers hormono-sensibles. Nous sommes pour la plupart en proie à une forme ou une autre de déséquilibre hormonal, mais les symptômes sont devenus tellement courants qu'on nous dit souvent que tout est normal.

Si aucun résultat n'est rapporté dans cette partie du test, ne vous inquiétez pas, cela signifie simplement que nous n'avons pas identifié de déséquilibre dans notre analyse.

# Vos résultats expliqués

Bien entendu, le plus important, c'est de comprendre vos résultats ! Pour vous aider, vous trouverez une vue d'ensemble des données de votre bilan hormonal. Cette synthèse résume les points sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les mesures que vous pouvez prendre pour aller mieux. Tous les éléments testés sont classés dans les catégories déséquilibrés ou équilibrés. Dans la section « Synthèse », vous ne verrez que les éléments évalués comme déséquilibrés. Vous trouverez les éléments équilibrés dans la section analyse détaillée.

**Déséquilibré**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux d'hormones présentes dans votre organisme est déséquilibré.

**Équilibré**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux d'hormones présentes dans votre organisme est équilibré.

# Votre équilibre hormonal : Synthèse

**Déséquilibré**

- Thyroxine (T4)

L'analyse de votre échantillon de cheveux peut révéler un éventuel déséquilibre hormonal dans votre organisme. Tout le monde ne présente pas de déséquilibre, donc ne vous inquiétez pas si vous ne voyez ici qu'un petit nombre de résultats.

Ces déséquilibres peuvent être causés par un grand nombre de facteurs : stress, thyroïde hyperactive ou hypoactive, mauvaise alimentation, surpoids, médicaments, intolérances alimentaires, chimiothérapie, puberté, menstruation, grossesse et ménopause.

Tous les éléments énumérés ici montrent un déséquilibre et peuvent être soulagés par des remèdes naturels comme le maintien d'un poids santé, l'exercice physique et la réduction du stress.

EasyDNA

# Votre équilibre hormonal : Analyses détaillées


- Hormone de stimulation folliculaire
- Hormone lutéinisante
- Oestradiol
- Testostérone
- Hormone de Stimulation Thyroïdienne
- Thyroxine (T4)
- Triiodothyronine (T3)

# Votre équilibre hormonal : Expliqué

**Hormone folliculo-stimulante**
L'hormone folliculo-stimulante est sécrétée par l'hypophyse. C'est elle qui régule les fonctions des ovaires et des testicules. Son insuffisance peut entraîner l'infertilité ou la subfertilité chez l'homme comme chez la femme.

**Hormone lutéinisante**
Elle est sécrétée par l'hypophyse et contrôle le système reproducteur.

**Œstradiol**
C'est une hormone stéroïde fabriquée à partir du cholestérol et c'est le plus puissant des trois œstrogènes produits naturellement. Elle est impliquée dans la régulation des cycles œstraux et menstruels chez la femme.

**Testostérone**
La testostérone est une hormone à l'origine de nombreuses caractéristiques physiques propres à l'homme adulte. Elle joue un rôle clé dans la reproduction et le maintien de la force osseuse et musculaire.

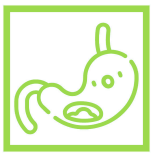
**Hormone thyréostimulante**
L'hormone thyréostimulante est produite par l'hypophyse. Son rôle est de réguler la production d'hormones de la glande thyroïde.

**Thyroxine (T4)**
La thyroxine est la principale hormone sécrétée dans le sang par la glande thyroïde. Elle joue un rôle essentiel dans la digestion, les fonctions cardiaques et musculaires, le développement du cerveau et la solidité des os.

**Tri-iodothyronine (T3)**
La triiodothyronine est une hormone thyroïdienne qui joue un rôle essentiel dans le métabolisme, les fonctions cardiaques et digestives, la musculature, la solidité des os et le développement et le fonctionnement du cerveau.

EasyDNA

# Analyse du Biome intestinal



### Qu'est-ce que le biome intestinal ?

Ce sont les bonnes bactéries présentes dans le microbiome intestinal.

Ces bactéries ont une influence sur votre santé, réduisent les maladies et assurent la synthèse des vitamines selon les différents niveaux. Les vitamines ne proviennent pas seulement des aliments, elles sont également produites dans l'intestin par les bactéries. Tous les éléments de cette liste sont présents à 15 % ou moins. Il est donc recommandé d'augmenter leurs taux en consommant les substances énumérées, tout comme celles qui figurent en déficit dans le test ci-dessus.

Si aucun résultat n'est indiqué dans cette section du test, ne vous inquiétez pas, cela signifie que nous n'avons pas identifié de déficiences dans notre analyse.

# Vos résultats expliqués

Bien entendu, comprendre vos résultats est essentiel ! Pour vous aider, vous trouverez une vue d'ensemble de vos données concernant votre biome intestinal. Cette synthèse résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les bonnes mesures que vous pouvez prendre pour aller mieux. Tous les éléments testés sont classés dans les catégories déséquilibrés ou équilibrés. Dans la section « Synthèse », vous ne verrez que les éléments qui ont été évalués comme déséquilibrés. Les éléments équilibrés se trouvent dans la section analyse détaillée.

**Out Of Balance**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux de bonnes bactéries présentes dans votre organisme est déséquilibré.

**Équilibré**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux de bonnes bactéries présentes dans votre organisme est équilibré.

EasyDNA

# Votre biome intestinal : Synthèse

**Déséquilibré**

Selon nos paramètres de test, aucun élément n'a été identifié comme déséquilibré..

Ce sont les bonnes bactéries présentes dans votre microbiome intestinal. Ces bactéries ont une influence sur votre santé, minimisent les maladies et assurent la synthèse des vitamines à différents niveaux. Les vitamines ne proviennent pas seulement des aliments, elles sont également produites dans l'intestin par les bactéries.

Tous les éléments de cette liste sont présents à 15 % ou moins. Il est donc recommandé d'augmenter les taux en consommant les éléments mentionnés.

EasyDNA

# Votre biome intestinal : Analyse détaillée

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

# Votre biome intestinal : Expliqué

**Lactobacillus Acidophilus**
Présente dans l'intestin grêle, cette bactérie est très importante, car elle produit de la vitamine K et des agents anti-infectieux.

Sources : Légumes fermentés, choucroute, miso, fromage fermenté, kéfir, yaourt, tempeh, cornichons, kimchi, olives vertes, vin et pain au levain.

**Streptomyces**
Sert à fabriquer des agents antifongiques et à traiter les infections.

**Bifidobacterium Bifidum**
Sert à réparer les ulcères de l'estomac et aide à lutter contre la constipation.

Sources : Céréales complètes comme l'avoine et l'orge. Aliments fermentés comme le yaourt et le kimchi.

**Bacillus Coagulans**
Sert à soigner les troubles gastro-intestinaux, tels que la diarrhée.

Sources : Aliments fermentés comme la choucroute, le kimchi et le yaourt.

**Lactobacillus Reuteri**
Renforce les intestins et aide à lutter contre les inflammations.

Sources : Produits laitiers comme le yaourt et le fromage.

**Escherichia Coli**
Présente dans les intestins, elle aide à traiter les pathologies de l'intestin comme la maladie de Crohn, la constipation, le syndrome de l'intestin irritable, etc. Elle ne cause pas d'intoxication alimentaire dans son environnement naturel.

**Acidophilus Bifidus**
Produit de l'acide lactique et du peroxyde d'hydrogène. Réduit le cholestérol et empêche la croissance de levures hostiles. Purifie la circulation sanguine en éliminant les toxines et renforce le système immunitaire.

Sources : Céréales complètes comme l'avoine et l'orge. Aliments fermentés comme le yaourt et le kimchi.

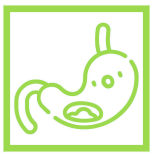
**Streptococcus Thermophilus**
Aide à prévenir la diarrhée en maintenant le système digestif en bonne santé.

Sources : Produits laitiers comme le yaourt.

**Streptococcus Faecium**
Présent dans les intestins. Aide à soulager les symptômes des infections des fosses nasales, les symptômes du côlon irritable et les coliques du nourrisson.

EasyDNA

# Santé digestive et analyse du métabolisme



## Qu'est-ce que la santé digestive et le métabolisme ?

Notre organisme sait très bien autoréguler les enzymes qui interviennent dans la digestion. Mais quand nous sommes malades ou régulièrement confrontés à des aliments ou à des substances pour lesquels nous souffrons d'intolérances, nous pouvons perdre cet équilibre. Notre métabolisme et notre poids peuvent s'en trouver affectés, car nous stockons davantage de graisses et moins d'éléments utiles, entraînant une moindre absorption des vitamines et des minéraux.

Nous avons testé votre échantillon par rapport à une série d'enzymes et de protéines afin de vérifier leurs niveaux dans votre système. Tous les éléments indiqués ci-dessous sont actuellement en déséquilibre et auront des effets néfastes sur votre santé digestive. L'exercice, une alimentation saine et un environnement moins stressant vous aideront à vous autoréguler à nouveau.

Si aucun résultat n'est indiqué dans cette section de votre test, ne vous inquiétez pas. C'est tout simplement que nous n'avons pas identifié de carences ou d'intolérances dans notre analyse.

# Vos résultats expliqués

Bien entendu, comprendre vos résultats est essentiel ! Pour vous aider, vous trouverez une vue d'ensemble de vos données concernant votre métabolisme. Cette synthèse résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les bonnes mesures que vous pouvez prendre pour aller mieux. Tous les éléments testés sont classés dans les catégories déséquilibrés ou équilibrés. Dans la section « Synthèse », vous ne verrez que les éléments qui ont été évalués comme déséquilibrés. Les éléments équilibrés se trouvent dans la section analyse détaillée.

**Déséquilibré**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux d'enzymes présentes dans votre organisme est déséquilibré.

**Équilibré**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux d'enzymes présentes dans votre organisme est équilibré.

# Santé digestive et métabolisme : Synthèse

**Déséquilibré**

- Entérokinase

Notre organisme sait très bien autoréguler les enzymes qui interviennent dans la digestion. Mais quand nous sommes malades ou régulièrement confrontés à des aliments ou à des substances pour lesquels nous souffrons d'intolérances, nous pouvons perdre cet équilibre. Notre métabolisme et notre poids peuvent s'en trouver affectés, car nous stockons davantage de graisses et moins d'éléments utiles, entraînant une moindre absorption des vitamines et des minéraux

Nous avons testé votre échantillon par rapport à une série d'enzymes et de protéines afin de vérifier leurs niveaux dans votre système. Tous les éléments indiqués ci-dessus sont actuellement en déséquilibre et auront des effets néfastes sur votre santé digestive. L'exercice, une alimentation saine et un environnement moins stressant vous aideront à vous autoréguler à nouveau. Si aucun résultat n'est indiqué dans cette section de votre test, ne vous inquiétez pas. C'est tout simplement que nous n'avons pas identifié de carences ou d'intolérances dans notre analyse

EasyDNA

# Santé digestive et métabolisme : Analyse détaillée

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

# Santé digestive et métabolisme : Expliqués

**Amylase**
L'amylase décompose les glucides (amidons) en sucres plus simples. Des taux irréguliers d'amylase peuvent affecter le pancréas.

**Sels biliaires**
Les sels biliaires augmentent pendant la grossesse et dans d'autres périodes de stress corporel extrême. Ils agissent sur le foie et des taux irréguliers peuvent entraîner des concentrations élevées d'acides biliaires.

**Enterokinase**
L'entérokinase est une protéase à séquence spécifique que l'on trouve dans le tractus gastro-intestinal.

**Lipase**
La lipase, associée à la bile de la vésicule biliaire, décompose les graisses en glycérol et en acides gras.

**Pepsine**
La pepsine est l'enzyme qui permet la digestion des protéines. Plus précisément, c'est une protéase provenant du pepsinogène sécrété dans le suc gastrique par les cellules principales. Un déséquilibre peut provoquer un reflux acide.

**Trypsine et Chymotrypsine**
Ce sont des enzymes protéolytiques. Leur rôle est de digérer les protéines dans l'intestin grêle.

EasyDNA

# Analyse de sensibilités au métal

### Qu'est-ce que l'intoxication aux métaux ?

L'intoxication aux métaux se réfère à la présence excessive de métaux lourds dans les tissus mous de l'organisme. Les métaux lourds les plus souvent responsables d'intoxication sont le plomb, le mercure, l'arsenic et le cadmium.

La contamination peut se produire de différentes manières: exposition industrielle, pollution, nourriture, médicaments, contenants alimentaires à revêtement défectueux ou ingestion de peintures contenant du plomb.

Les symptômes varient selon les différents types de métaux lourds.

# Que faire en cas de forte exposition ?

Il faut chercher à réduire votre niveau d'exposition quotidien.

Réfléchissez à votre environnement, aux aliments et à l'eau que vous consommez, aux cosmétiques et aux produits d'entretien que vous utilisez. Votre organisme détoxifie en permanence les substances présentes dans votre environnement quotidien : les composants chimiques contenus dans vos aliments, les cosmétiques et les produits d'entretien, la caféine, l'alcool, les médicaments et même vos propres hormones.

Vous pouvez aider votre corps à se détoxifier en buvant beaucoup d'eau filtrée, en privilégiant les aliments complets, en évitant les aliments transformés, en réduisant votre consommation de caféine et/ou d'alcool, en diminuant votre consommation de nicotine et en faisant régulièrement de l'exercice.

# Sources potentielles dans votre environnement

Les métaux lourds font partie de notre vie quotidienne et, à de faibles taux, ils sont détoxifiés par l'organisme sans aucun problème. Toutefois, il est bon de savoir à quel moment vous pouvez entrer en contact avec ces métaux afin de réduire votre exposition potentielle.

**Alimentation -** Les pesticides, insecticides et herbicides utilisés sur les cultures peuvent entraîner la contamination des produits alimentaires. Des métaux lourds peuvent être présents dans les poissons et les fruits de mer lorsque l'eau est contaminée.

**Eau -** Les canalisations par lesquelles circule l'eau sont la cause la plus probable de la présence de métaux lourds dans l'eau potable. Pour cette raison, il est toujours préférable de filtrer l'eau.

**Air -** La pollution provenant des transports (voitures, trains et avions) contribue à la libération de métaux lourds, pouvant être inhalés. Les usines et les zones agricoles, qui utilisent des pesticides sur les cultures, sont également responsables de la diffusion des métaux dans l'air que nous respirons.

**Cosmétiques -** Le plomb, l'arsenic, le mercure, l'aluminium, le zinc et le chrome peuvent être présents dans de nombreux cosmétiques comme les rouges à lèvres, les dentifrices blanchissants, les eye-liners, les vernis à ongles, les crèmes hydratantes, les crèmes solaires, les fonds de teint, les fards à joues, les anticernes et les gouttes pour les yeux. Certains métaux sont ajoutés en tant qu'ingrédients, tandis que d'autres sont des contaminants.

**Produits d'entretien -** Les produits d'entretien ménager courants tels que les encaustiques, les sprays tout usage et les produits de jardinage (insecticides et pesticides) contiennent des métaux lourds.

# Vos résultats expliqués

Pour vous aider à interpréter vos résultats, nous vous proposons une vue d'ensemble de votre sensibilité aux métaux. Cette synthèse résume les éléments sur lesquels vous devez porter votre attention, ainsi que les mesures que vous pouvez prendre pour aller mieux. Tous les métaux testés sont classés dans les catégories : Réaction sensible, légère ou Pas de réaction. Dans la section « Synthèse », vous ne verrez que les métaux classés dans les catégories Sensible ou Légère. Les éléments n'ayant pas déclenché de réaction se trouvent dans la section d'analyse détaillée.
Dans l'idéal, les métaux devraient se classer dans la catégorie Pas de réaction. Si vous voyez des métaux identifiés comme provoquant une réaction légère ou sensible, ne paniquez pas. En réduisant votre exposition quotidienne à ces métaux et en aidant votre organisme à se détoxifier, vous êtes capable de réduire vos propres niveaux d'intoxication.

**Réaction sensible**

Ce sont les métaux qui, d'après nos analyses, se situent à un niveau susceptible d'entraîner une intoxication.

**Réaction légère**

Ce sont les métaux qui, d'après nos analyses, risquent d'atteindre un niveau pouvant entraîner une intoxication.

**Pas de réaction**

Ce sont les métaux qui, d'après nos analyses, ne se situent pas à un niveau susceptible d'entraîner une intoxication.

# Votre sensibilité aux métaux : Synthèse

## Réaction sensible

- Lithium

## Réaction légère

- Bore
- Cobalt
- Europium
- Plomb

D'après nos analyses, vous devez surveiller votre exposition à ces métaux. Nous vous recommandons également de favoriser les processus naturels de détoxification de votre organisme en suivant ces conseils: buvez beaucoup d'eau filtrée, adoptez un régime alimentaire riche en aliments bruts (en particulier les fruits et les légumes), évitez les aliments transformés, réduisez votre consommation de caféine et/ou d'alcool, diminuez votre consommation de nicotine et faites régulièrement de l'exercice physique.

## Pas de réaction

- Acier inoxydable
- Actinium
- Aluminium
- Amalgame
- Antimoine
- Argent
- Arsenic
- Baryum
- Bismuth
- Bronze
- Béryllium
- Cadmium
- Chrome
- Cuivre
- Cérium
- Dysprosium
- Erbium
- Etain
- Etain
- Fer
- Gallium
- Iridium
- Laiton
- Lanthane
- Magnésium
- Manganèse
- Mercure
- Molybdène
- Nickel
- Niobium
- Or
- Palladium
- Platine
- Radium
- Rhodium
- Scandium
- Silicium
- Soudure
- Strontium
- Sélénium
- Titane
- Tungstène
- Uranium
- Vanadium
- Zinc
- Zirconium

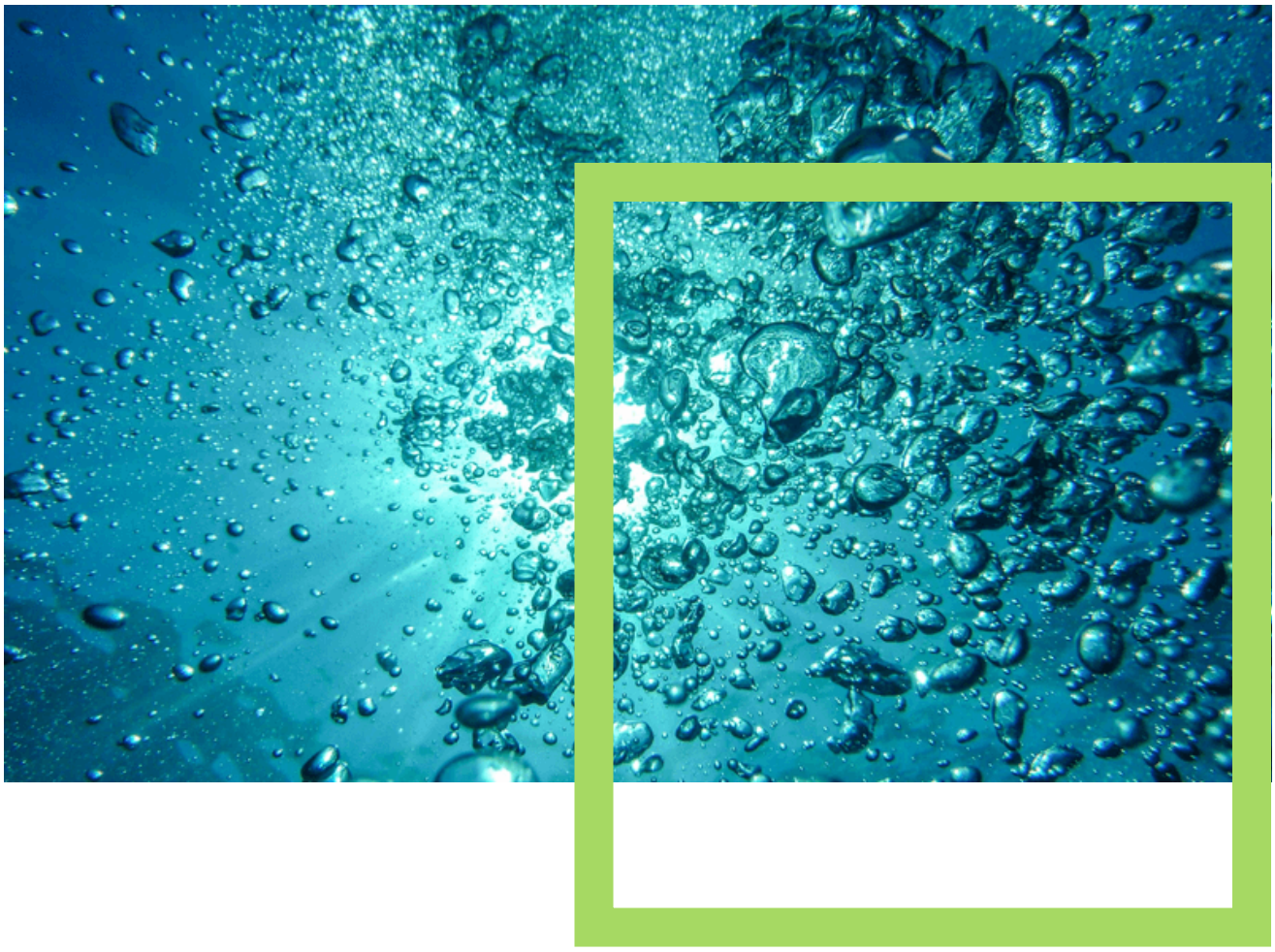
D'après nos analyses, vous avez une réaction faible ou nulle à ces métaux. Votre organisme peut les détoxifier et les éliminer lui-même. Vous pouvez consulter la liste complète des métaux testés dans la section sensibilité aux métaux - analyse détaillée.

# Votre sensibilité aux métaux : Analyse détaillée

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

EasyDNA

# Analyse des minéraux et des nutriments



# Faible taux de minéraux

Chaque minéral doit être consommé quotidiennement dans une certaine quantité recommandée. Toutefois, les besoins en minéraux varient d'une personne à l'autre selon son âge, son niveau d'activité, son degré de stress, son état de santé et les médicaments qu'elle prend. Les taux de minéraux sont insuffisants lorsqu'ils sont consommés en quantité inférieure aux besoins ou lorsque l'organisme a du mal à les absorber efficacement.

### Qu'est-ce qu'un phytonutriment ?

Les phytonutriments sont des substances chimiques naturelles produites par les plantes pour les aider à se protéger contre, par exemple, les insectes et le soleil. En consommant des aliments contenant des phytonutriments, nous pouvons, nous êtres humains, bénéficier de ces composés naturels. Les consommer nous permet de rester en bonne santé.

Contrairement aux minéraux, la consommation de phytonutriments ne fait l'objet d'aucune recommandation journalière. Cependant, nous savons que ces substances prodiguent à l'organisme de nombreux bienfaits pour la santé, notamment cardiovasculaire. Elles renforcent le système immunitaire, contribuent à la santé oculaire, réduisent le taux de cholestérol et donnent de l'énergie. Ces nutriments sont donc recommandés pour assurer une santé optimale.

# Que faire si vous êtes carencé en minéraux ou en phytonutriments ?

Votre alimentation quotidienne est la première chose à étudier si vos taux de minéraux sont faibles. C'est le moyen le plus naturel et le plus efficace d'améliorer votre apport en minéraux ou en phytonutriments. Les minéraux proviennent du sol et plus le sol est riche et de bonne qualité, plus la densité minérale d'une plante est élevée. Les meilleures sources de minéraux sont les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses, les noix et les graines. Intégrer ces produits dans votre alimentation vous permettra également de faire le plein de phytonutriments. Pour recevoir des conseils et savoir dans quels aliments trouver des minéraux spécifiques, consultez la rubrique « Le rôle des aliments selon leur type » dans la section « Sensibilité alimentaire ». Idéalement, tous les nutriments doivent être consommés dans notre alimentation quotidienne. Mais si cela n'est pas possible en raison de restrictions nutritionnelles ou d'aversions vis à vis de certains aliments, vous pouvez opter pour des compléments alimentaires. Attention, toute supplémentation doit se faire sous le contrôle et les recommandations d'un professionnel de santé. Si vous pensez souffrir d'une carence en minéraux, demandez conseil à votre médecin.

**Déséquilibré**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux de ce minéral ou d'autres nutriments dans votre organisme est déséquilibré.

**Équilibré**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux de ce minéral ou d'autres nutriments dans votre organisme est équilibré.

# Vos minéraux et nutriments : Synthèse

**Déséquilibré**

No items have been identified as Out Of Balance according to our testing parameters.

Ces minéraux et/ou autres nutriments ont été évalués comme se situant en dessous des valeurs normales. Essayez d'augmenter la densité nutritionnelle de votre alimentation quotidienne en consommant des fruits, des légumes, des céréales, des légumineuses, des noix et des graines. Pour savoir dans quels aliments trouver des minéraux spécifiques, consultez la rubrique « Le rôle des aliments selon leur type » dans la section « Sensibilité alimentaire ».

**Équilibré**

- Calcium
- Chrome
- Cuivre
- Fer
- Iode
- Magnésium
- Manganèse
- Potassium
- Sodium
- Zinc

Ces minéraux et/ou autres nutriments ont été évalués comme se situant dans la fourchette normale. Continuez ainsi et maintenez une alimentation quotidienne riche en nutriments pour que vos taux de minéraux restent constants.

EasyDNA

# Vos minéraux et nutriments : Analyse détaillée

- Calcium
- Chrome
- Cuivre
- Iode
- Fer
- Magnésium
- Manganèse
- Potassium
- Sodium
- Zinc

EasyDNA

# Analyse des vitamines

### Faible taux de vitamines

Chaque vitamine fait l'objet d'une recommandation de consommation quotidienne. Toutefois, les besoins en vitamines varient d'une personne à l'autre en fonction de son âge, de son niveau d'activité, de son degré de stress, de son état de santé général et des médicaments qu'elle prend.

Les taux de vitamines sont insuffisants lorsque l'apport alimentaire est inférieur aux besoins de l'organisme ou quand ce dernier peine à absorber efficacement les vitamines contenues dans les aliments.

## Que devez-vous faire si vous êtes en manque de vitamines ?

Votre alimentation quotidienne est la première chose à étudier en cas de carence en vitamines. C'est le moyen le plus naturel et le plus efficace d'améliorer votre apport. Les vitamines proviennent de diverses sources et ce sont les aliments non raffinés qui en apportent le plus. Pour recevoir des conseils et savoir dans quels aliments trouver des vitamines spécifiques, consultez la rubrique « Le rôle des aliments selon leur type » dans la section « Sensibilité alimentaire ».

Idéalement, tous les nutriments doivent être consommés dans notre alimentation quotidienne. Mais si cela n'est pas possible en raison de restrictions nutritionnelles ou d'aversions vis à vis de certains aliments, vous pouvez prendre des compléments alimentaires. Attention, toute supplémentation doit se faire sous le contrôle et les recommandations d'un professionnel de santé. Si vous pensez souffrir d'une carence en vitamines, demandez conseil à votre médecin.

## Vos résultats expliqués

**Taux insuffisant**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux de la vitamine considérée est inférieur à la normale dans votre organisme.

**Taux normal**

Selon nos paramètres d'analyse, le taux de la vitamine considérée se situe dans la fourchette normale.

# Vos vitamines : Synthèse

## Taux insuffisant

- Acide folique
- Bétaïne
- Caroténoïdes
- Cysteine
- Germanium
- Lycopène
- Vitamine B5
- Vitamine B6

Les taux de ces vitamines ont été évalués comme se situant en dessous de la fourchette normale. Essayez d'augmenter la densité nutritionnelle de votre alimentation quotidienne en consommant des fruits, des légumes, des céréales, des légumineuses, des noix et des graines, de la viande, du poisson, des oeufs et des produits laitiers de bonne qualité. Pour recevoir des conseils plus spécifiques afin de trouver les meilleures sources de chaque vitamine, consultez la rubrique « Le rôle des aliments selon leur type » dans la section « Sensibilité alimentaire ».

## Taux normal

- Acide Ascorbique
- Acide Docosahexaénoïque
- Acide Eicosapentaénoïque
- Acide Ellagique
- Acide alpha lipoïque
- Acide gallique
- Adénine
- Anthocyanidines
- Arginine
- Asparagine
- Bio-Flavonoïdes d'Agrumes
- Biotine
- Broméline
- Bêta-Carotène
- Choline
- Co Q 10
- Créatine
- Fibre
- Flavonoïdes
- Folate
- Glutamine
- Glutathion
- Glycine
- Génistéine
- Histidines
- Homocystéine
- Inositol
- Iso-flavonoïdes
- Isoleucine
- L-Carnitine
- L-Glutamine
- Leucine
- Lignanes
- Lutéine
- Lécithine
- Molybdène
- Mélatonine
- Oméga 3
- Oméga 6
- Phénylalanine
- Vitamine A
- Vitamine A1
- Vitamine A2
- Vitamine B1
- Vitamine B12
- Vitamine B13
- Vitamine B17
- Vitamine B2
- Vitamine B3
- Vitamine B4
- Vitamine C
- Vitamine D
- Vitamine D2
- Vitamine D3
- Vitamine D4
- Vitamine E
- Vitamine F
- Vitamine K1
- Vitamine K2
- Zéaxanthine

Les taux de ces vitamines ont été évalués comme se situant dans la fourchette normale. Continuez dans cette voie et veillez à suivre un régime alimentaire quotidien riche en nutriments afin de maintenir vos taux de vitamines à un niveau constant.

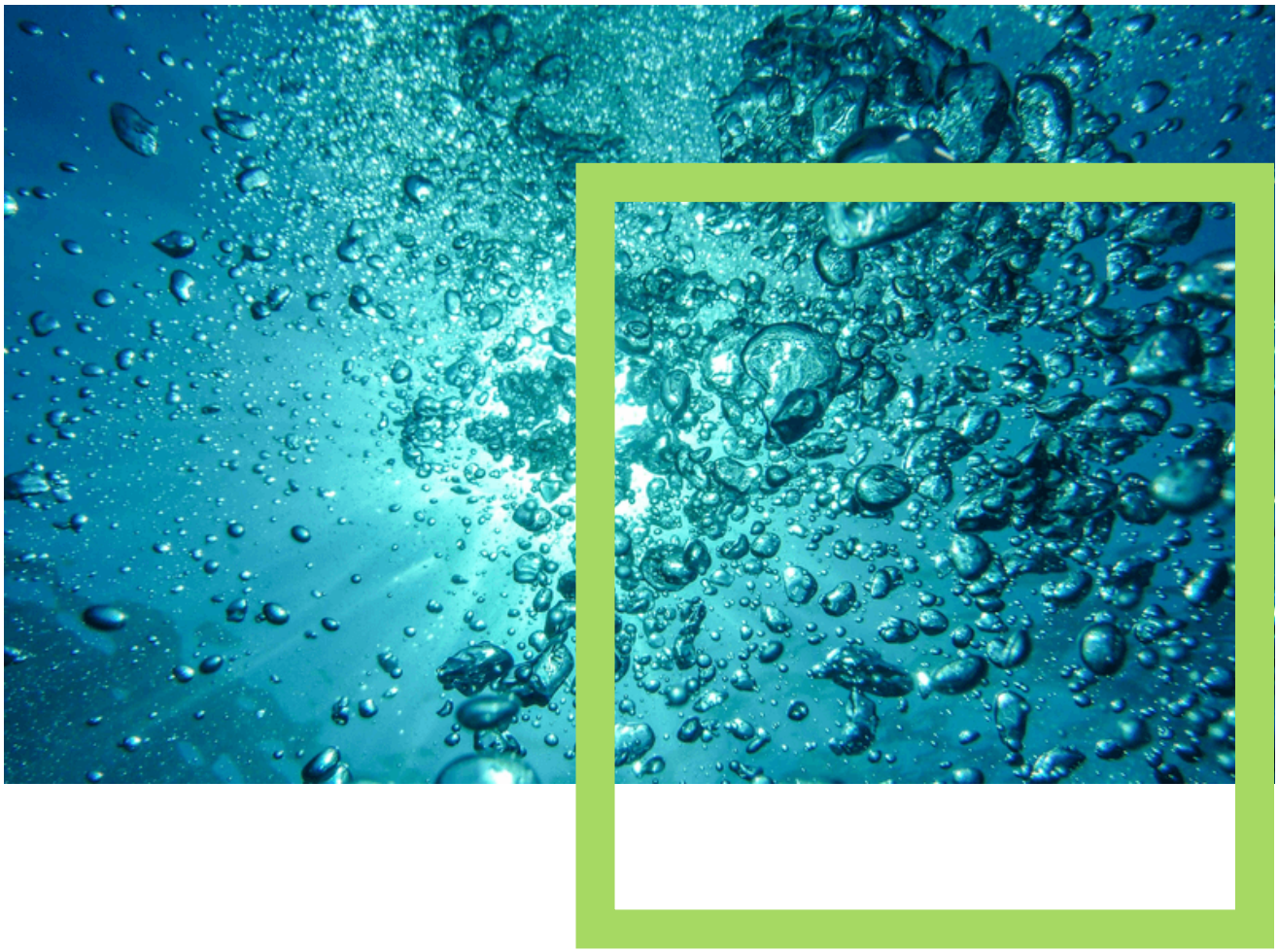
EasyDNA

# Vos Vitamines : Analyses détaillées

- Adénine
- Acide alpha lipoïque
- Anthocyanidines
- Arginine
- Acide Ascorbique
- Asparagine
- Bêta-Carotène
- Bétaïne
- Biotine
- Broméline
- Caroténoïdes
- Choline
- Bio-Flavonoïdes d'Agrumes
- Co Q 10
- Créatine
- Cysteine
- Acide Docosahexaénoïque
- Acide Eicosapentaénoïque
- Acide Ellagique
- Fibre
- Flavonoïdes
- Folate
- Acide folique
- Acide gallique
- Génistéine
- Germanium
- Glutamine
- Glutathion
- Glycine
- Histidines
- Homocystéine
- Inositol
- Iso-flavonoïdes
- Isoleucine
- L-Carnitine
- L-Glutamine
- Lécithine
- Leucine
- Lignanes
- Lutéine
- Lycopène
- Mélatonine
- Molybdène
- Oméga 3
- Oméga 6
- Phénylalanine
- Vitamine A
- Vitamine A1
- Vitamine A2
- Vitamine B1
- Vitamine B12
- Vitamine B13
- Vitamine B17
- Vitamine B2
- Vitamine B3
- Vitamine B4
- Vitamine B5
- Vitamine B6
- Vitamine C
- Vitamine D
- Vitamine D2
- Vitamine D3
- Vitamine D4
- Vitamine E
- Vitamine F
- Vitamine K1
- Vitamine K2
- Zéaxanthine

EasyDNA

# Analyse des additifs



### Qu'est-ce qu'un additif ?

Les additifs sont des substances ajoutées aux aliments pour une raison précise, par exemple : pour en améliorer l'aspect ou le goût, pour les conserver et les garder plus longtemps en rayon, pour en faciliter la transformation et la fabrication, pour les stabiliser et les rendre plus sûrs à la consommation.

Les principaux types d'additifs sont les colorants, les exhausteurs de goût, les édulcorants, les antioxydants, les émulsifiants, les stabilisateurs et les conservateurs. Ils peuvent être naturels, fabriqués par l'homme mais identiques aux substances naturelles, ou totalement artificiels.

# Vos résultats expliqués

Bien entendu, le plus important est de comprendre vos résultats ! Pour vous aider, vous trouverez ici une vue d'ensemble de vos résultats concernant votre sensibilité aux additifs. Cette synthèse résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les bonnes mesures à prendre pour aller mieux. Tous les éléments testés sont classés dans les catégories : Réaction sensible, légère ou Pas de réaction.

**Réaction sensible**

Ce sont les additifs auxquels, d'après nos tests, vous êtes sensible.

**Réaction légère**

Ce sont les additifs auxquels, d'après nos tests, vous pourriez être légèrement sensible.

**Pas de réaction**

Ce sont les additifs auxquels, d'après nos tests, vous n'êtes pas sensible.

# Vos additifs : Synthèse

## Réaction sensible

- E150 Caramel
- E160 A CarotenE (carotène mixte, bêta-carotène)
- E161 B Lutéine
- E213 Calciumbenzoate, Acide Benzoïque
- E320 Hydroxyanisol butylé, BHA
- E337 Tartrate double de sodium et de potassium (sels de l'acide tartrique)
- E340 Phosphates de potassium
- E351 Malate de potassium (sels de l'acide malique)
- E401 Alginate de sodium, Alginate
- E451 Triphosphate, Phosphate
- E491 Monostéarate de sorbitane
- E938 Argon
- E951 Aspartame

Nous avons identifié ces additifs comme étant susceptibles de provoquer chez vous des symptômes physiques ou d'y contribuer. Nous vous recommandons d'éliminer ces additifs de votre alimentation quotidienne dans la mesure du possible.

Les additifs se trouvent le plus souvent dans les produits transformés. Par conséquent, une alimentation riche en produits bruts et naturels, tout en étant pauvre en produits transformés, permet d'éliminer de nombreux additifs de votre organisme.

## Réaction légère

- E100 Curcumine
- E132 Indigotine
- E170 Calciumcarbonate
- E263 Acétate de calcium, sel d'acide acétique
- E290 Dioxyde de carbone, Acide carbonique
- E330 Acide citrique
- E355 Acide adipique
- E385 EDTA calcio-disodique
- E410 Gomme de caroube, Farine de graine de caroube
- E461 Méthyl cellulose
- E477 Esters de propylène glycol d'acides gras
- E481 Lactylates de sodium
- E948 Oxygène

Nous avons identifié ces additifs comme étant potentiellement susceptibles de causer chez vous des symptômes physiques ou d'y contribuer. Nous recommandons toujours d'éliminer en priorité les additifs à réaction sensible, puis d'envisager d'éviter ceux à réaction légère.

Les additifs se trouvent le plus souvent dans les produits transformés. Par conséquent, une alimentation riche en produits bruts et naturels, tout en étant pauvre en produits transformés, permet d'éliminer de nombreux additifs de votre organisme. Il faut également savoir que la consommation isolée de ces substances peut ne pas provoquer de symptômes, mais que le contact avec plusieurs substances à réaction légère au cours d'une même journée peut entraîner des symptômes à cause de l'effet d'accumulation.

# Vos additifs : Synthèse (suite)

Pas de réaction

You can see the full breakdown of additives showing no reaction in the additives detailed analysis section.

# Vos additifs : Synthèse (suite)

**Si vous souhaitez en savoir plus sur un additif en particulier, nous avons répertorié un certain nombre de ressources que vous pouvez consulter. En annexe, vous trouverez le nom complet de chaque additif. *Veuillez noter que tous ces additifs ne sont pas inclus dans les tests.***

Ce site web donne les noms des produits de marque qui contiennent un additif donné. Effectuez une recherche dans la base de données en utilisant le nom complet de l'additif plutôt que son numéro. Par exemple, sur « search for a product », indiquez aspartame plutôt que E951.

Ce site web fournit de nombreuses informations sur une longue liste d'additifs.

- E100-E200
- E200-E300
- E300-E400
- E400-E500
- E500-E600
- E600-E700
- E900-E1000
- E1000-E1300
- E1400-E1500
- E1500-E1525

EasyDNA

# Vos additifs : Analyse détaillée

## Numéros E

- E100 Curcumine
- E101 riboflavine (vit. b2)
- E102 Tartrazine
- E104 Jaune de Quinoléine
- E110 Jaune soleil Fcf
- E1105 lysozyme
- E120 cochenille, acide carminique, carmin
- E122 Carmoisine
- E123 Amarante
- E124 Ponceau 4r
- E127 Erythrosine
- E128 Rouge 2G
- E129 Rouge allura AC
- E131 Bleu patenté V
- E132 Indigotine
- E133 Bleu brillant FCF
- E140 Chlorophylle et Chlorophylline
- E141 Complexes cuivre-chlorophylles
- E1410 Monostarch Phosphate (amidon modifié)
- E150 B Caramel de sulfite caustique
- E150 C Caramel ammoniacal
- E150 Caramel
- E151 Noir brillant BN
- E1518 Triacétate de glycérol (triacétine)
- E154 Brun FK
- E155 Brun chocolat HT
- E160 A CarotenE (carotène mixte, bêta-carotène)
- E160 B Annatto, Bixine, Norbixine
- E160 Capsorubine
- E160 E Beta (caroténoïde)
- E161 B Lutéine
- E161 G Canthaxanthine
- E162 Rouge de betterave (bétanine)
- E163 Anthocyanes
- E170 Calciumcarbonate
- E172 Oxydes de fer, Hydroxydes de fer
- E173 Aluminium
- E174 Argent
- E175 Or
- E180 Lithol Rubine
- E200 Acide sorbique
- E202 Potassiumsorbate, Acide Sorbique
- E203 Calciumcorbat, Acide sorbique fromage fondu à tartiner
- E210 Acide benzoïque
- E211 Benzoate de sodium, Acide benzoïque
- E212 Benzoate de potassium, Acide Benzoïque

## Numéros E

- E213 Calciumbenzoate, Acide Benzoïque
- E221 Sulfite de sodium
- E222 Sulfite de sodium et d'hydrogène (dioxyde de soufre)
- E223 Sodium-métabisulfite (anhydride sulfureux)
- E224 Métabisulfite de potassium (dioxyde de soufre)
- E226 Calciumsulfite (dioxyde de soufre)
- E227 Calciumhydrogen Sulphite (anhydride sulfureux)
- E228 Sulfite de potassium et d'hydrogène (dioxyde de soufre)
- E230 Biphényle, Diphényle
- E232 Orthophénylphénate de sodium, orthophénylphénol
- E233 Thiabendazole
- E249 Potassiumnitrite
- E250 Nitrite de sodium
- E251 Nitrate de sodium
- E252 Nitrate de potassium
- E260 Acide acétique
- E261 Acétate de potassium, sel d'acide acétique
- E262 Acétate de sodium, sel d'acide acétique Arôme de vinaigre pour les chips
- E263 Acétate de calcium, sel d'acide acétique
- E270 Acide Lactique
- E280 Acide Propionique
- E281 Sodiumpropionate, Acide Propionique
- E282 Calciumpropionate, Acide Propionique
- E283 Potassiumpropionate, Acide Propionique
- E284 Acide borique
- E285 Tétraborate de sodium, Acide borique
- E290 Dioxyde de carbone, Acide carbonique
- E296 Acide malique
- E297 Acide fumarique
- E300 Acide ascorbique (vitamine c)
- E301 Ascorbate de sodium (acide ascorbique)
- E302 Calciuml-Ascorbate (acide ascorbique)

EasyDNA

# Vos additifs : Analyse détaillée (suite)

**Numéros E**

- E304 Palmitate d'ascorbyle/stéarate d'ascorbyle
- E306 Tocophérols naturels (victamine E)
- E307 Alpha-Tocophérol (tocophérol)
- E308 Gamma-Tocophérol (tocophérol)
- E309 Delta-Tocophérol (tocophérol)
- E310 Propyl Gallate (gallate)
- E311 Octyl Gallate (gallate)
- E312 Gallate de dodécyle (gallate)
- E315 Acide isoascorbique
- E316 Isoascorbate de sodium
- E320 Hydroxyanisol butylé, BHA
- E321 Hydroxytoluène butylé, BHT
- E325 Lactate de sodium
- E326 Lactate de potassium (sels de l'acide lactique)
- E327 Lactate de calcium (sels de l'acide lactique)
- E330 Acide citrique
- E331 Citrate monosodique, disodique, trisodique
- E332 Citrate de potassium, tripotassique
- E333 Citrate de calcium, Dicalcium, Tricalcium
- E334 Acide tartrique (L+), Acide tartrique
- E335 Tartrate de sodium, Tartrate disodique
- E336 Tartrate de potassium, Tartrate dipotassique
- E337 Tartrate double de sodium et de potassium (sels de l'acide tartrique)
- E338 Acide orthophosphorique, Acide phosphorique
- E339 Phosphates de sodium, Disodium, Trisodium
- E340 Phosphates de potassium
- E341 Phosphates de calcium, Dicalcium, Tricalcium
- E350 Malate de sodium
- E351 Malate de potassium (sels de l'acide malique)
- E352 Malate de calcium
- E353 Acide métatartrique
- E354 Tartrate de calcium (sels de l'acide malique)

**Numéros E**

- E355 Acide adipique
- E356 Adipates de sodium
- E357 Adipate de potassium
- E363 Acide succinique
- E380 Citrate de triammonium (sels de l'acide citrique)
- E385 EDTA calcio-disodique
- E400 Acide alginique, Alginate
- E401 Alginate de sodium, Alginate
- E402 Alginate de potassium, Alginate
- E403 Alginate d'ammonium, Alginate
- E404 Alginate de calcium, Alginate
- E405 Alginate de Propylène Glycol, Alginate
- E406 Agar
- E407 A Algues Eucheuma transformée
- E407 Carraghénane
- E410 Gomme de caroube, Farine de graine de caroube
- E412 Gomme de Guar
- E414 Gomme arabique
- E415 Gomme xanthane
- E417 Farine de tara
- E418 Gellane
- E420 Sorbitol, Sirop de sorbitol
- E421 Mannitol
- E422 Glycérine
- E450 Diphosphate, Phosphate
- E451 Triphosphate, Phosphate
- E452 Polyphosphate
- E460 Cellulose, Cellulose microcristalline, Poudre de cellulose
- E461 Méthyl cellulose
- E463 Hydroxypropyl cellulose
- E464 Hydroxypropyl méthyl cellulose
- E465 Méthyléthyl cellulose
- E470 A Sels de sodium
- E470 B Sels de magnésium d'acides gras comestibles
- E471 Mono et Diglycéride
- E472 A Esters d'acide acétique des mono et diglycérides
- E474 Sucroglycérides
- E475 Esters polyglycériques d'acides gras
- E476 Polyricinoléate de polyglycérol
- E477 Esters de propylène glycol d'acides gras

# Vos additifs : Analyse détaillée (suite)

## Numéros E

- E479 Huile de soja thermo-oxydée
- E481 Lactylates de sodium
- E491 Monostéarate de sorbitane
- E620 Acide glutamique
- E621 Glutamate monosodique, Glutamate de sodium
- E622 Glutamate monopotassique, Glutamate de potassium
- E623 Glutamate de calcium, Diglutamate monocalcique
- E624 Glutamate d'ammonium, Glutamate monoammonique
- E625 Glutamate de magnésium, Diglutamate monomagnésique
- E901 Cire d'abeille, blanche et jaune
- E902 Cire de Candelilla
- E903 Cire de Carnauba
- E904 Gomme-laque
- E927 Carbanide Améliorateur de Pain
- E938 Argon
- E939 Hélium
- E941 Propulseur d'azote en bombe aérosol
- E948 Oxygène
- E951 Aspartame

EasyDNA

# Qu’est-ce qui vous reste à faire ?

# C’est ici que commence votre parcours vers une vie plus saine

**Vous avez pris connaissance de tous vos résultats, que pouvez-vous faire maintenant ?**
**Comme nous l’avons dit au début de ce rapport, nous pensons que les résultats de ces tests**
**peuvent être le point de départ de votre parcours vers une vie plus saine.**

L’étape suivante que nous vous conseillons est de suivre un régime d’élimination. Il s’agit, pendant un certain temps, de supprimer de votre alimentation tous les aliments provoquant chez vous une réaction, puis de les réintroduire. Le régime d’élimination est un outil puissant qui permet aux individus de savoir exactement quels sont les aliments qui leur conviennent et ceux qui ne leur conviennent pas.

**Objectifs**
Avant de vous lancer dans un nouveau projet, une nouvelle entreprise ou un nouveau mode de vie, en l’occurrence ici, changer votre alimentation de manière positive, il est toujours bon de mettre par écrit vos objectifs et vos attentes. Vous pourrez vous référer à ces notes lorsque vous aurez des doutes ou lorsque vous voudrez vérifier si vous avez atteint vos objectifs.

Vous pouvez utiliser la section Notes ci-dessous pour indiquer les informations clés issues des résultats des tests, ainsi que vos objectifs pendant le régime d’élimination et au-delà.

## Nous vous conseillons de lire et de suivre les conseils figurant dans ce rapport.

Parfois, tout ce dont on a besoin, c'est d'un petit coup de pouce pour nous faire aller dans la bonne direction. Ce rapport a pour objectif de vous aider sur la voie d'un mode de vie plus sain et plus heureux.

EasyDNA

# Numéros E expliqués

## Additifs

- **E 300** Acide ascorbique (L-) (vitamine C)
- **E 301** Ascorbate de sodium (acide ascorbique)
- **E 302** ascorbate de calcium (acide ascorbique)
- **E 304** Palmitate d'ascorbyle / stéarate d'ascorbyle
- **E 306** Tocophérols naturels (vitamine E)
- **E 307** Alpha-tocophérol synthétique (tocophérol)
- **E 308** Gamma-tocophérol synthétique (tocophérol)
- **E 309** Delta-tocophérol synthétique (tocophérol)
- **E 310** Gallate de propyle (gallate)
- **E 311** Gallate d'octyle (gallate)
- **E 312** Gallate de dodécyle (gallate)
- **E 315** Acide isoascorbique
- **E 316** Isoascorbate de sodium
- **E 320** Hydroxyanisole butylé (BHA)
- **E 321** Hydroxytoluène butylé
- **E 322** Lécithines
- **E 325** Lactate de sodium (sels de l'acide lactique)
- **E 326** Lactate de potassium (sels de l'acide lactique)
- **E 327** Lactate de calcium (sels de l'acide lactique)
- **E 330** Acide citrique
- **E 331** Citrate monosodique/disodique/ trisodique
- **E 332** Citrate monopotassique/tripotassique
- **E 333** Citrate monocalcique/dicalcique/ tricalcique
- **E 334** Acide tartrique (L+), acide tartrique
- **E 335** Tartrate monosodique/disodium
- **E 336** Tartrate monopotassique/dipotassique
- **E 337** Tartrate de sodium et de potassium (sels de l'acide tartrique)
- **E 338** Acide orthophosphorique/phosphorique
- **E 339** Phosphate monosodique/disodique/ trisodique
- **E 340** Phosphate monopotassique/dipotassique/tripotassique
- **E 341** Phosphate monocalcique/dicalcique/ tricalcique
- **E 350** Malate de sodium, hydrogéno-malate de sodium
- **E 351** Malate de potassium (sels de l'acide malique)
- **E 352** Calcium malate, calcium hydrogen malate
- **E 353** Acide métatartrique
- **E 354** Tartrate de calcium (sels de l'acide malique)
- **E 355** Acide adipique
- **E 356** Adipate de sodium
- **E 357** Adipate de potassium
- **E 363** Acide succinique
- **E 380** Citrate de triammonium (sels de l'acide citrique)
- **E 385** Calcium sodium ethylene diamine tetra-acetate (EDTA)

## Colorants

- **E 100** Curcumine
- **E 101** Riboflavine (vit. B2), riboflavine-5'-phosphate
- **E 102** Tartrazine
- **E 104** Jaune de quinoléine
- **E 110** Jaune soleil FCF, jaune orangé S
- **E 120** Cochenille, acide carminique, carmins
- **E 122** Carmoisine
- **E 123** Amarante
- **E 124** Ponceau 4R
- **E 127** Erythrosine
- **E 128** Rouge 2 G
- **E 129** Rouge Allura AC
- **E 131** Bleu patenté V
- **E 132** Indigo carmin
- **E 133** Bleu brilliant FCF
- **E 140** Chlorophylles et chlorophyllines
- **E 141** Chlorophyllines (Complexes cuivriques)
- **E 142** Vert S
- **E 150 a** Caramel
- **E 150 b** Caramel de sulfite caustique
- **E 150 c** Caramel ammoniacal
- **E 150 d** Caramel au sulfite ammoniacal
- **E 151** Noir brillant BN, noir PN
- **E 153** Carbone végétal
- **E 154** Brun FK
- **E 155** Brun HT
- **E 160 a** Carotène (carotènes mixtes, beta-carotènes)
- **E 160 b** Annatto, bixine, norbixine
- **E 160 c** Capsanthine, capsorubin
- **E 160 d** Lycopène
- **E 160 e** Beta-apo-8'-caroténal, (carotinoïde)
- **E 160 f** ester éthylique de l'acide ß-apo-8'-caroténoïque
- **E 161 b** Lutéine
- **E 161 g** Canthaxanthine
- **E 162** Rouge de betterave (bétanine)
- **E 163** Anthocyanes
- **E 170** Carbonate de calcium
- **E 171** Dioxyde de titane
- **E 172** Oxydes de fer, hydroxydes de fer
- **E 173** Aluminium
- **E 174** Argent
- **E 175** Or
- **E 180** Lithol rubine BK

# Numéros E expliqués suite

## Émulsifiants

- **E 432** monolaurate de polyoxyéthylène sorbitane (polysorbate 20)
- **E 433** Monooléate de polyoxyéthylène de sorbitane (polysorbate 80)
- **E 434** Monopalmitate de polyoxyéthylène sorbitane (polysorbate 40)
- **E 435** Monostéarate de polyoxyéthylène sorbitane (polysorbate 60)
- **E 436** Tristéarate de polyoxyéthylène sorbitane (polysorbate 65)
- **E 440** Pectine, pectine amidée
- **E 442** Phosphatides d'ammonium
- **E 444** Acétate isobutyrate de saccharose
- **E 445** Esters glycériques de résine de bois
- **E 450** Diphosphates de potassium et de sodium
- **E 451** Triphosphates de potassium et de sodium
- **E 452** Polyphosphates
- **E 460** Cellulose, cellulose microcristalline, poudre de cellulose
- **E 461** Méthylcellulose
- **E 463** Hydroxypropylcellulose
- **E 464** Hydroxypropyl méthylcellulose
- **E 465** Méthylethyl cellulose
- **E 466** Carboxyméthylcellulose
- **E 470 a** Sels de sodium, de potassium et de calcium
- **E 470 b** Sels de magnésium d'acides gras
- **E 471** Mono- et diglycérides
- **E 472 a** Esters acétiques des mono- et diglycérides
- **E 472 b** Esters lactiques des mono- et diglycérides
- **E 472 c** Esters citriques des mono- et diglycérides
- **E 472 d** Esters tartriques des mono- et diglycérides
- **E 472 e** Esters diacétyltartriques des mono- et diglycérides
- **E 472 f** Esters mixtes de mono- et diglycérides
- **E 473** Esters de saccharose de mono- et diglycérides
- **E 474** Sucroglycérides
- **E 475** Esters polyglycériques d'acides gras
- **E 476** Polyricinoléate de polyglycérol
- **E 477** Esters de propylène glycol d'acides gras
- **E 479** Huile de soja oxydée par chauffage
- **E 481** Stéaroyl-2-lactylate de sodium
- **E 482** Stéaryol-2-lactylate de calcium
- **E 483** Tartrate de stéaryle
- **E 491** Monostéarate de sorbitan
- **E 492** Tristéarate de sorbitane
- **E 493** Monolaurate de sorbitan
- **E 494** Monooléate de sorbitan
- **E 495** Monopalmitate de sorbitan

## Exhausteurs de goût

- **E 620** Acide glutamique
- **E 621** Glutamate monosodique, glutamate de sodium
- **E 622** Glutamate monopotassique, glutamate de potassium
- **E 623** Diglutamate de calcium, glutamate de calcium
- **E 624** Glutamate d'ammonium, Glutamate monoammonique
- **E 625** Glutamate de magnésium, Diglutamate monomagnésique
- **E 626** Acide guanylique, guanylate
- **E 627** Guanylate disodique, Guanylate
- **E 628** Guanylate de potassium, Guanylate
- **E 629** Guanylate de calcium, guanylate
- **E 630** Acide inosinique, ionisate
- **E 631** Ionisate disodique, ionisate
- **E 632** Ionisate dipotassique, ionisate
- **E 633** Ionisate dicalcique
- **E 634** Ribonucléotides calciques
- **E 635** Ribonucléotides disodiques
- **E 640** Glycine et son sel de sodium
- **E 900** Diméthylpolysiloxane
- **E 901** Cire d'abeille, blanche et jaune
- **E 902** Cire de Candelilla
- **E 903** Cire de Carnauba
- **E 904** Résine de Shellac
- **E 912** Ester d'acide montanique
- **E 914** Cire de polyéthylène oxydée
- **E 927 b** Carbamide
- **E 938** Argon

# Numéros E expliqués suite

## Autres additifs

- **E 500** Carbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, sesquicarbonate de sodium
- **E 501** Carbonate de potassium, hydrogénocarbonate de potassium
- **E 503** Carbonate d'ammonium, carbonate acide d'ammonium
- **E 504** Carbonate de magnésium, carbonate acide de magnésium
- **E 507** Acide chlorhydrique
- **E 508** Chlorure de potassium
- **E 509** Chlorure de calcium
- **E 511** Chlorure de magnésium
- **E 513** Acide sulfurique
- **E 514** Sulfate de sodium, sulfate de sodium, sulfate d'hydrogène
- **E 515** Sulfate de potassium, sulfate d'hydrogène de potassium
- **E 516** Sulfate de calcium
- **E 517** Sulfate d'ammonium
- **E 520** Sulfate d'aluminium
- **E 521** Sulfate d'aluminium et de sodium
- **E 522** Sulfate d'aluminium et de potassium
- **E 523** Sulfate d'aluminium et d'ammonium
- **E 524** Hydroxyde de sodium
- **E 525** Hydroxyde de potassium
- **E 526** Hydroxyde de calcium
- **E 527** Hydroxyde d'ammonium
- **E 528** Hydroxyde de magnésium
- **E 529** Oxyde de calcium
- **E 530** Oxyde de magnésium
- **E 535** Ferrocyanure de sodium
- **E 536** Ferrocyanure de potassium
- **E 538** Ferrocyanure de calcium
- **E 541** Phosphate de sodium-aluminium
- **E 551** Dioxyde de silicium (silice)
- **E 552** Silicate de calcium
- **E 553 a** Silicate de magnésium, trisilicate de magnésium
- **E 553 b** Talc
- **E 554** Silicate d'aluminium et de sodium
- **E 555** Silicate d'aluminium et de potassium
- **E 556** Silicate d'aluminium et de calcium
- **E 558** Bentonite
- **E 559** Silicate d'aluminium (kaolin)
- **E 570** Acide stéarique (acides gras)
- **E 574** Acide gluconique
- **E 575** Glucono-delta-lactone
- **E 576** Gluconate de sodium
- **E 577** Gluconate de potassium
- **E 578** Gluconate de calcium
- **E 579** Gluconate de fer-II
- **E 585** Lactate de fer-II

## Conservateurs

- **E 200** Acide sorbique
- **E 202** Sorbate de potassium, acide sorbique
- **E 203** Sorbate de calcium, acide sorbique
- **E 210** Acide benzoïque
- **E 211** Benzoate de sodium, acide benzoïque
- **E 212** Benzoate de potassium, acide benzoïque
- **E 213** Benzoate de calcium, acide benzoïque
- **E 214** Para-hydroxybenzoate d'éthyle (ester PHB)
- **E 215** Ethyl-para-hydroxybenzoate de sodium (esterde PHB)
- **E 216** Propylparabène, Hydroxybenzoate de propyle
- **E 217** Propylparabène sodique, Hydroxybenzoate de propyle sodique
- **E 218** Méthylparabène, Hydroxybenzoate de méthyle
- **E 219** Méthylparabène sodique, Hydroxybenzoate de méthyle sodique
- **E 220** Dioxyde de soufre
- **E 221** Sulfite de sodium (dioxyde de soufre)
- **E 222** Bisulfite de sodium, Sulfite acide de sodium
- **E 223** Métabisulfite de sodium (anhydride sulfureux)
- **E 224** Métabisulfite de potassium (anhydride sulfureux)
- **E 226** Sulfite de calcium (anhydride sulfureux)
- **E 227** Bisulfite de calcium, Sulfite acide de calcium)
- **E 228** Bisulfite de potassium, Sulfite acide de potassium
- **E 230** Biphényle, diphényle
- **E 231** Orthophénylphénol
- **E 232** Orthophénylphénate de sodium, orthophénylphénol
- **E 233** Thiabendazole
- **E 234** Nisine
- **E 235** Natamycine
- **E 239** Hexaméthylène-tétramine
- **E 242** Dicarbonate de diméthyle
- **E 249** Nitrite de potassium
- **E 250** Nitrite de sodium
- **E 251** Sodium nitrate
- **E 252** Nitrate de potassium
- **E 260** Acide acétique
- **E 261** Acétate de potassium, sel de l'acide acétique
- **E 262** Acétate de sodium, sel de l'acide acétique
- **E 263** Acétate de calcium, sel de l'acide acétique
- **E 270** Acide lactique
- **E 280** Acide propionique
- **E 281** Propionate de sodium, acide propionique
- **E 282** Propionate de calcium, acide propionique
- **E 283** Propionate de potassium, acide propionique
- **E 284** Acide borique
- **E 285** Tétraborate de sodium (Borax)
- **E 290** Dioxyde de carbone, acide carbonique
- **E 296** Acide malique
- **E 297** Acide fumarique

# Numéros E expliqués suite

## Édulcorants

- **E 939** Hélium
- **E 941** Azote
- **E 942** Protoxyde d'azote
- **E 948** Oxygène
- **E 950**Acésulfame K, acésulfame
- **E 951** Aspartame
- **E 952** Cyclamate, acide cyclohexane sulfamide
- **E 953** Isomalt
- **E 954** Saccharine
- **E 957** Thaumatine
- **E 959** Néohespéridine DC
- **E 965** Maltitol, sirop de maltitol
- **E 966** Lactitol
- **E 967** Xylitol
- **E 999** Extrait de Quillaia
- **E 1105** Lysozyme
- **E 1200** Polydextrose
- **E 1201** Polyvinylpyrrolidone
- **E 1202** Polypyrrolidone de vinyle
- **E 1404** Amidon oxydé
- **E 1410** Phosphate de mono-amidon (amidon modifié)
- **E 1412** Phosphate de di-amidon (amidon modifié)
- **E 1413** Phosphate de di-amidon phosphaté (amidon modifié)
- **E 1414** Phosphate de di-amidon acétylisé (amidon modifié)
- **E 1420** Amidon acétylisé (amidon modifié)
- **E 1422** Adipate de di-amidon acétylisé (amidon modifié)
- **E 1440** Amidon hydroxypropylique (amidon modifié)
- **E 1442** Phosphate de di-amidon hydroxypropylique (amidon modifié)
- **E 1450** Succinate octénylique d'amidon sodique (amidon modifié)
- **E 1505** Citrate de triéthyle
- **E 1518** Triacétate de glycérol (triacétine)

## Agents épaississants, fixants et hydratants

- **E 400** Acide alginique, alginate
- **E 401** Alginate de sodium, alginate
- **E 402** Alginate de potassium, alginate
- **E 403** Alginate d'ammonium, alginate
- **E 404** Alginate de calcium, alginate
- **E 405** Alginate de propylène glycol, alginate
- **E 406** Agar
- **E 407** Carraghénane
- **E 407 a** Algues Eucheuma, traitées
- **E 410** Gomme de caroube, Farine de graine de caroube
- **E 412** Gomme de guar
- **E 413** Tragacanthe
- **E 414** Gomme arabique
- **E 415** Gomme xanthane
- **E 417** Gomme tara
- **E 418** Gellane
- **E 420** Sorbitol, Sirop de sorbitol
- **E 421** Mannitol
- **E 422** Glycérine

# Sources potentielles de métaux

**Aluminium**
Se trouve dans : Boîtes de conserve, feuilles, ustensiles de cuisine, cadres de fenêtres et fûts de bière

**Antimoine**
Piles, métaux à faible coefficient de friction et gaines de câbles

**Argon**
Soudure et ampoules électriques

**Arsenic**
Raticides et insecticides

**Baryum**
Peintures, feux d'artifice, certains médicaments et processus de fabrication du verre

**Béryllium**
Ressorts, contacts électriques et électrodes de soudage par points

**Bismuth**
Se trouve généralement mélangé à d'autres métaux

**Bore**
Pots en argile, détergents, verre, fusées éclairantes et fibre de verre

**Brome**
Retardateurs de flamme, systèmes de purification de l'eau et colorants

**Cadmium**
Se trouve dans : les piles rechargeables

**Césium**
horloges atomiques et cellules photoélectriques

**Cérium**
Climatiseurs, ordinateurs et fours

**Chlore**
Eau de Javel, papeterie, piscines

**Chrome**
Couverts en acier inoxydable, conservateurs du bois, colorants et pigments

**Cobalt**
Outils de coupe et colorants

**Cuivre**
Générateurs et moteurs électriques

**Dysprosium**
Se trouve dans : les lasers et de nombreux alliages

**Fluor**
Dentifrice et verre gravé

**Gadolinium**
Se trouve dans de nombreux alliages

**Gallium**
Appareils électroniques, alliages et thermomètres

**Germanium**
Lentilles de verre, lampes fluorescentes, appareils électroniques et de nombreux alliages

**Or**
Se trouve dans les bijoux

**Hafnium**
Se trouve dans de nombreux alliages

**Holmium**
Se trouve dans les lasers

**Indium**
Appareils électroniques et miroirs

**Iridium**
Alliages et matériaux devant résister à des températures élevées

**Plomb**
Batteries au plomb

**Lithium**
Piles rechargeables et non rechargeables, certains médicaments et alliages

**Mercure**
Piles, lampes fluorescentes, pour la production de feutre, thermomètres et baromètres

**Molybdène**
Se trouve dans de nombreux alliages

**Nickel**
Se trouve dans l'acier inoxydable

**Palladium**
Fabrication de pots d'échappement, plombages dentaires et bijoux

**Platine**
Bijoux, décoration et soins dentaires

**Radium**
Certains médicaments et peintures incandescentes

**Rhénium**
Nombreux alliages et photographie au flash

**Rhodium**
Bougies d'allumage et matériaux hautement réfléchissants

**Rubidium**
Nombreux alliages et amalgames

**Ruthénium**
Nombreux alliages et métaux résistants à la corrosion

**Samarium**
Nombreux alliages et équipements audio

**Silicium**
Verre, poterie, puces et briques informatiques

**Argent**
Se trouve dans les bijoux

**Strontium**
Production de feux d'artifice, boîtes de conserve (pour aliments)

**Soufre**
Médicaments, engrais, feux d'artifice et allumettes

**Tantale**
Matériel chirurgical et lentilles d'appareil photo

**Étain**
Métal d'alliage

**Titane**
Métal d'alliage

**Vanadium**
Métal d'alliage

**Zinc**
Peut être trouvé dans : De nombreux alliages, la peinture, les lampes fluorescentes et le processus de fabrication du plastique

**Zirconium**
Alliages résistants à la corrosion, aimants et certaines pierres précieuses

EasyDNA

Contactez-nous :

## Si vous avez des questions, notre équipe est à votre disposition

**info@easydna.co.uk**