GUT HEALTH TEST

TEST À PARTIR D'UNE GOUTTE DE SANG SÉCHÉ POUR LE SUIVI DES MARQUEURS INTESTINAUX ET MÉTABOLIQUES

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Votre microbiote intestinal a une vaste influence, de la digestion et de l'immunité au métabolisme et à l'humeur. Le test de santé intestinale évalue le fonctionnement de vos intestins, c'est-à-dire ce que vos bactéries intestinales produisent réellement, et comment cette activité vous affecte. Avec une piqûre simple et rapide au doigt et une goutte de sang, il mesure trois composés clés dérivés du tryptophane :

- l'acide indole-3-propionique (I3P), un métabolite bénéfique produit par les bactéries intestinales ;
- la kynurénine, un métabolite formé dans votre organisme pendant l'activation immunitaire ;
- le tryptophane, un acide aminé essentiel de votre alimentation.

Ces résultats montrent comment le tryptophane est converti en acide I3P bénéfique ou en kynurénine répondant au stress. Ils sont présentés comme cinq marqueurs de santé clairs : votre indice de santé intestinale, votre taux d'acide I3P et trois rapports clés. Contrairement aux tests sur les selles qui n'identifient que les bactéries présentes, ce test va plus loin et montre à quel point ces bactéries fonctionnent pour vous, sans avoir à prélever d'échantillon fécal.

BIENFAITS CLÉS

- Mesure la production fonctionnelle : découvrez comment vos bactéries intestinales et votre organisme travaillent ensemble pour produire des métabolites liés à la santé.
- Des marqueurs fondés sur la science : l'analyse porte sur trois métabolites clés liés au tryptophane qui touchent la santé intestinale, immunitaire et métabolique.
- Une technologie de pointe pour des résultats précis.
- Informations sur l'équilibre : montre comment un métabolite protecteur des bactéries intestinales est lié à d'autres marqueurs pertinents.
- Score clair : vos résultats sont distillés dans un indice de santé intestinale facile à lire.
- Conseils personnalisés : recommandations personnalisées en matière de régime alimentaire et de mode de vie, en mettant l'accent sur les fibres et les polyphénols, en fonction de vos résultats uniques.
- Un test simple avec prélèvement d'une goutte de sang séché (DBS), sans échantillon de selles.

COMMENT CELA FONCTIONNE

Avec une piqûre rapide au doigt, vous prélevez un échantillon de sang séché. Notre laboratoire partenaire certifié BPF mesure trois métabolites clés liés au tryptophane dans votre sang : l'acide I3P, le tryptophane et la kynurénine. À partir de ces valeurs, nous calculons des rapports qui reflètent l'équilibre entre l'activité bactérienne bénéfique de l'intestin (acide I3P) et les voies immunitaires au sein de votre organisme.

Vos résultats et recommandations personnalisées sont fournis de manière sécurisée et anonyme via zinzinotest.com.

Pour des résultats optimaux et les plus cohérents : Faites le test le matin après un jeûne d'au moins 10 heures en n'ayant consommé que de l'eau et refaites un test tous les **120 jours** pour suivre votre santé au fil du temps.

Pour des comparaisons précises au fil du temps, effectuez chaque test dans des conditions similaires : à jeun, et non le matin après une consommation excessive d'alcool, une maladie ou une activité physique inhabituellement intense.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Lorsque vos résultats seront prêts, vous recevrez :

- **5 informations exploitables** : votre indice de santé intestinale, votre taux d'acide I3P et trois rapports de métabolites clés, chacun avec des conseils pour les améliorer ou maintenir les bons niveaux
- **votre indice de santé intestinale**, un résumé facile à comprendre de votre équilibre métabolite intestin-microbe-immun ;
- **Données détaillées sur les métabolites** : concentrations précises d'acide I3P, de tryptophane et de kynurénine dans votre sang.
- **une analyse des ratios clés**, avec des explications claires des ratios clés et de ce qu'ils signifient pour votre équilibre intestin-immun-métabolique ;
- **des recommandations personnalisées** : des conseils scientifiques sur le régime alimentaire et le mode de vie (comme les fibres et les polyphénols) pour améliorer ou maintenir vos résultats au fil du temps.

CE QUE NOUS MESURONS

Ce test se concentre sur trois composés scientifiquement importants :

- **Acide indole-3-propionique (I3P) (taux)** : un métabolite bénéfique produit exclusivement par les bactéries intestinales du tryptophane alimentaire. des niveaux plus élevés sont liés à une meilleure intégrité de la barrière intestinale et à une protection contre le stress oxydatif. L'acide I3P est de plus en plus reconnu comme un indicateur clé de la fonction du microbiote intestinal et de la résilience globale.
- **Tryptophane** : un acide aminé essentiel obtenu à partir de l'alimentation qui sert de précurseur (matériau de départ) pour l'acide I3P et la kynurénine. La disponibilité du tryptophane et sa métabolisation peuvent influencer la santé intestinale, la fonction immunitaire et l'équilibre métabolique.
- **Kynurénine (KYN)** : un métabolite produit à partir du tryptophane par la voie de la kynurenine, souvent activé par un stress immunitaire accru. Des taux de kynurénine plus élevés et un rapport kynurénine/tryptophane élevé sont liés à une activation immunitaire accrue et à un décalage de la production bénéfique de métabolites microbiens.

Nous calculons aussi les rapports clé suivants :

- **Le rapport acide indole-3-propionique/tryptophane (efficacité du microbiome intestinal)** reflète la proportion de tryptophane alimentaire convertie par les bactéries intestinales en acide indole-3-propionique, influencée par la composition du microbiote intestinal et le régime alimentaire.
- **Rapport kynurénine/tryptophane : indicateur de stress immunitaire,** marqueur établi d'activation et de charge immunitaire.
- **Le rapport acide I3P/kynurénine (soutien immunitaire au microbiome)** est un score d'équilibre relatif qui montre la relation entre les voies protectrices et les voies induites par le stress dans le métabolisme du tryptophane.

Votre rapport comprend également un **indice de santé intestinale**, intégrant tous les marqueurs et rapports mesurés dans un aperçu clair et facile à comprendre de votre équilibre intestin-immun-métabolique.

POURQUOI LE MÉTABOLISME DU TRYPTOPHANE EST IMPORTANT

Le métabolisme du tryptophane est de plus en plus reconnu comme une plaque tournante essentielle qui relie l'intestin, le système immunitaire, le cerveau et la santé métabolique. Les bactéries intestinales transforment le tryptophane en une gamme de métabolites indoles, dont l'acide I3P, un métabolite favorable à la santé qui soutient l'intégrité de la barrière intestinale, module les réponses immunitaires et aide à protéger contre le stress oxydatif.

Des recherches émergentes montrent que des taux d'acide I3P plus élevés sont liés à la flexibilité métabolique, à la régulation du glucose et à la fonction immunitaire. À l'inverse, lorsque le métabolisme du tryptophane se trouve dérégulé, une plus grande partie est détournée vers la voie de la kynurénine, une voie souvent déclenchée lorsque votre organisme répond au stress.

Ce carrefour métabolique entre le corps et les bactéries intestinales n'est plus une curiosité scientifique : il est désormais considéré comme une pierre angulaire de l'homéostasie intestinale et systémique. En décodant votre profil de métabolisme du tryptophane, ce test révèle le rendement fonctionnel de vos bactéries intestinales et son lien avec les voies immunitaires et métaboliques, vous permettant ainsi d'apporter des changements ciblés et fondés sur des preuves pour soutenir votre santé intérieure sur le long terme.

TEST CERTIFIÉ ET SÉCURISÉ

- **Un laboratoire indépendant** : analysé par Vitas, un laboratoire certifié BPF avec plus de 25 ans d'expérience dans l'analyse chromatographique de haute qualité.
- **Des résultats anonymes** : votre échantillon est lié à votre identifiant de test unique et à aucune autre information. Ni Zinzino ni le laboratoire ne peuvent vous identifier.
- **Un kit certifié** : conforme à la réglementation européenne 98/79/EB pour les dispositifs médicaux de diagnostic in vitro et porte le marquage CE.

PASSER VOTRE TEST

1. Pour une précision optimale, effectuez ce test à jeun. Faites votre test le matin après un jeûne d'au moins 10 heures et terminez-le avant de consommer de la nourriture.

Pendant la période de jeûne, vous ne pouvez consommer que de l'eau. Le test Zinzino est un produit de diagnostic in vitro approuvé pour le prélèvement personnel d'échantillons de sang à domicile.

– Tout d'abord, lavez-vous les mains au savon, rincez-les bien avec de l'eau chaude et séchez-les.

2. Sortez la **carte d'échantillon** de l'enveloppe papier.

Gardez l'enveloppe pour un usage ultérieur.

Déchirez la partie SAVE de la carte échantillon et prenez une photo de l'identifiant (ID) du test. Vous n'aurez accès aux résultats QUE de VOTRE test uniquement avec votre identifiant de test anonyme. Placez la carte sur la table, les deux cercles vers le haut.

3. Favorisez l'afflux du sang en faisant de grands cercles avec votre bras ou en secouant la main vers le bas pendant 20 secondes.

4. Sortez l'autopiqueur à usage unique. Retirez le capuchon transparent, et l'autopiqueur est prêt à l'emploi.

Utilisez une lingette d'alcool pour désinfecter le bout de votre doigt (nous vous recommandons d'utiliser votre majeur).

Placez la lancette contre l'extrémité du bout du doigt face au papier de prélèvement sur la table. Pressez le bout de la lancette sur le doigt jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. La lancette fera automatiquement une petite piqûre dans le doigt.

5. Ne touchez pas le filtre en papier avec vos doigts.

6. Remplissez avec votre sang un cercle à la fois. Pressez doucement votre doigt et attendez qu'une goutte de sang tombe d'elle-même dans le cercle. Si une seule goutte de sang ne remplit pas le cercle, attendez qu'une autre goutte de sang tombe juste après.

Laissez la carte échantillon en position horizontale à température ambiante pendant au moins 10 minutes pour que les échantillons sèchent bien.

7. Remettez la **carte d'échantillon** dans l'enveloppe en papier. Puis placez l'enveloppe en papier dans le sachet en aluminium et **fermez-le**.

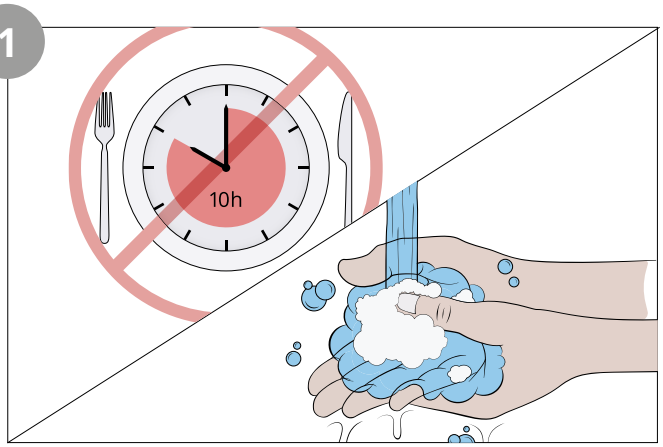
IMPORTANT : Ne retirez pas le sachet dessiccateur à l'intérieur du sachet en aluminium.

8. Placez le sac en métal fermé dans la grande enveloppe portant l'adresse du laboratoire. **REMARQUE :** vous DEVEZ apposer le montant de l'affranchissement (timbres) requis sur l'enveloppe avant de la poster.

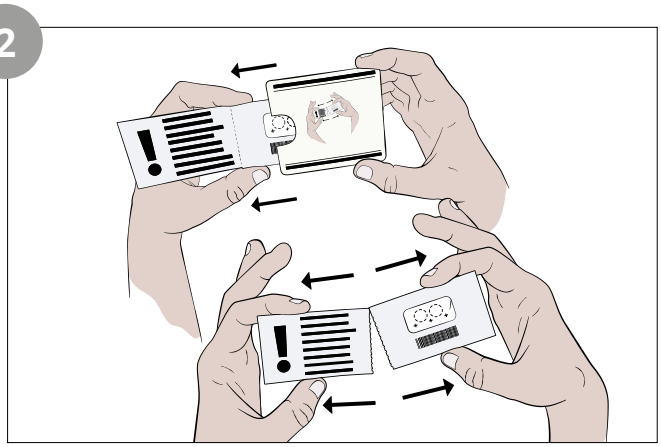
Rendez-vous sur Internet et enregistrez votre code de test sur **www.zinzinotest.com**. C'est le site Web où vous pourrez ensuite consulter vos résultats plus tard. Vos résultats seront prêts dans les 10 à 20 jours.

IMPORTANT : conservez la partie SAUVEGARDER de la carte. Vous ne pouvez voir QUE VOTRE résultat de test sur Internet avec votre identifiant de test anonyme.

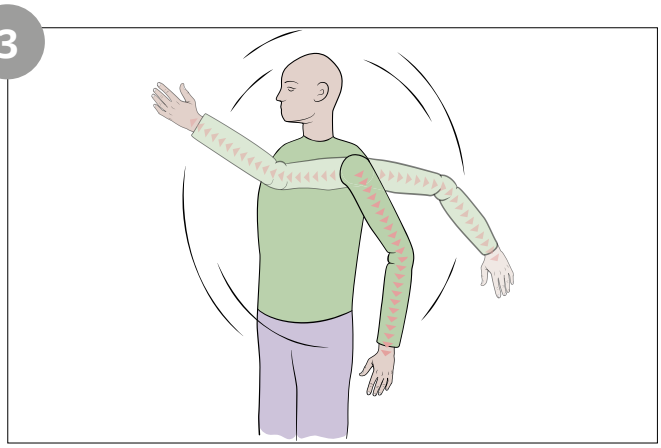
1



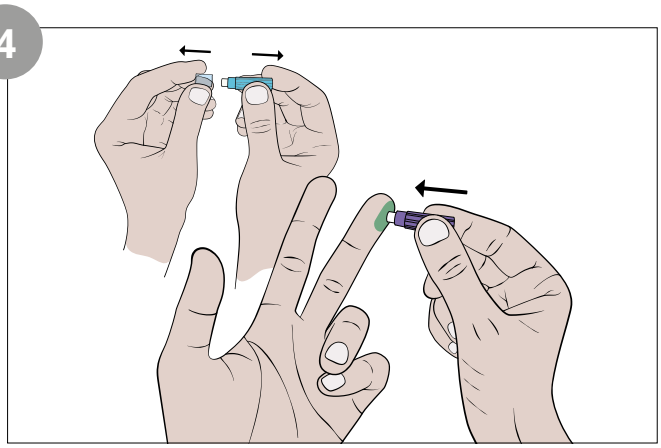
2



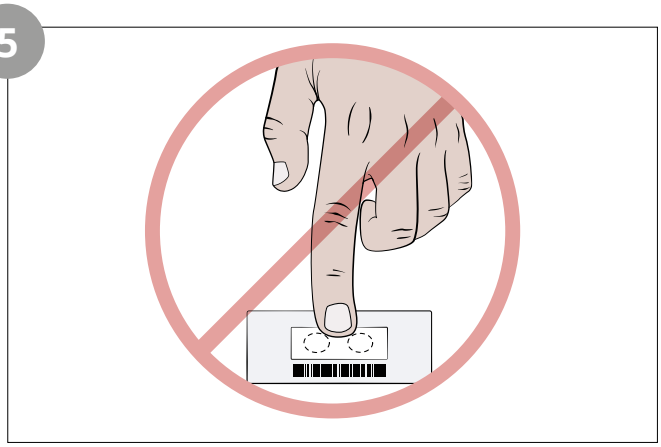
3



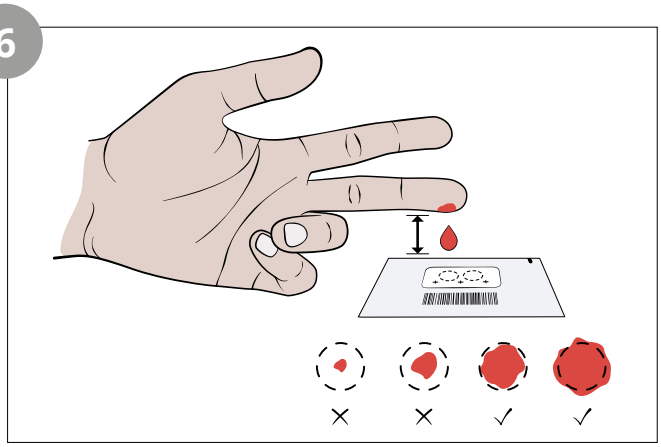
4



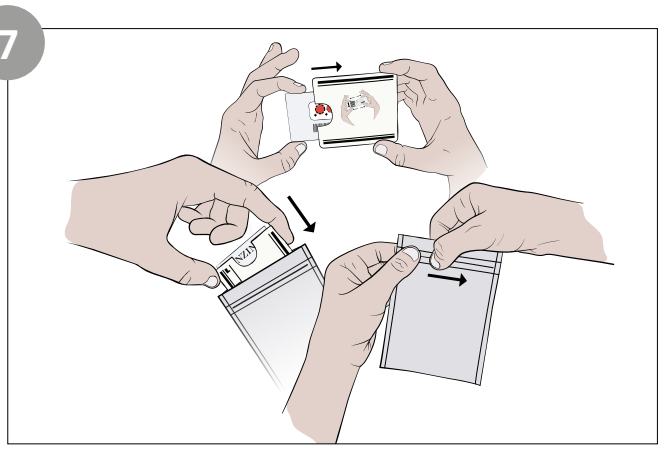
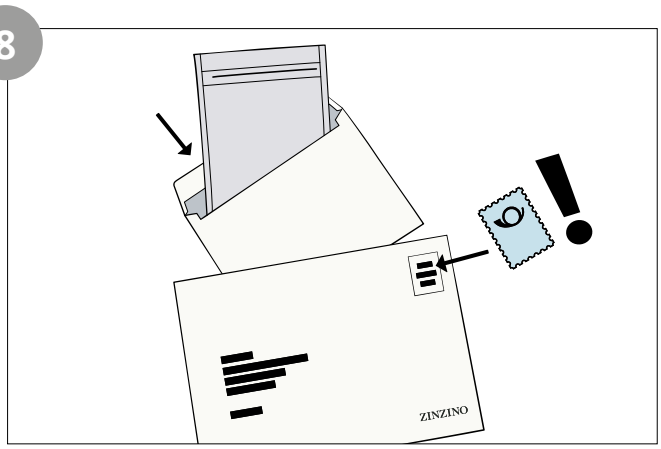
5



6



7



8