



TEST DE SENSIBILITÉ AU SEL

XXXXXXXXXXXX

Date de naissance : XXXXXXX

Code : XXXXXX

CE QUE LE RAPPORT COMPREND

- EXPLICATION détaillée du test effectué et des recommandations à suivre ;
- TABLEAU DE SYNTHÈSE indiquant les zones métaboliques étudiées et les résultats obtenus analyse de l'ADN, afin d'avoir une vue d'ensemble rapide de sa situation générale et de vérifier s'il existe des situations compromises ;
- BIBLIOGRAPHIE fournissant des références scientifiques pour le test.

COULEURS UTILISÉES



Il indique que les variants identifiés dans l'analyse ne modifient pas défavorablement activité enzymatique des protéines qu'ils codent et/ou le risque associé à certaines maladies.



Il indique que les variants identifiés dans l'analyse modifient légèrement, de manière défavorable, l'activité enzymatique et/ou le risque associé à certains troubles ou maladies.



Elle indique que les variantes identifiées dans l'analyse modifient l'activité enzymatique d'une manière particulièrement défavorable, entraînant un risque accru de développer certains troubles ou maladies associées.

Les résultats présentés, ainsi que les considérations et explications contenues dans les pages suivantes de cette brochure, ne doivent pas être considérés comme un diagnostic médical. Il est important de garder à l'esprit que l'information génétique n'est qu'une partie de l'ensemble des informations nécessaires pour obtenir une image complète de l'état de santé d'une personne, et que les données rapportées ici sont donc un outil à la disposition du médecin traitant pour formuler une évaluation correcte de l'état physiologique du patient et suggérer un traitement personnalisé approprié.

INTRODUCTION

La consommation de sel est un facteur clé de la régulation de la pression artérielle et de la santé cardiovasculaire. Cependant, tout le monde ne réagit pas de la même manière au sodium : certaines personnes sont plus sensibles, ce qui peut augmenter le risque d'hypertension et d'autres pathologies associées. Les tests génétiques de sensibilité au sel analysent les variantes génétiques spécifiques impliquées dans la régulation de la tension artérielle et le métabolisme du sodium, vous fournissant ainsi des informations personnalisées pour mieux gérer votre alimentation et votre bien-être général.

Le sodium est un minéral essentiel pour de nombreuses fonctions physiologiques, notamment le maintien de l'équilibre hydrique, la transmission de l'influx nerveux et la contraction musculaire. Toutefois, une consommation excessive peut entraîner une rétention d'eau et une augmentation de la pression artérielle, en particulier chez les personnes génétiquement prédisposées. Savoir si vous êtes sensible au sel vous aide :

- Adopter les stratégies alimentaires les mieux adaptées à vos besoins génétiques
- Réduire le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires
- Amélioration du contrôle de l'équilibre hydrique et de la fonction rénale
- Personnaliser son alimentation pour optimiser son bien-être à long terme

Le test examine les variantes génétiques d'un gène clé impliqué dans la régulation de la pression artérielle et le métabolisme du sodium, tel que l'ECA. Certaines de ces variantes peuvent affecter la capacité de l'organisme à éliminer l'excès de sodium, augmentant ainsi le risque d'hypertension en réponse à une alimentation riche en sel.

Le rapport comprendra une analyse détaillée de votre prédisposition génétique à la sensibilité au sel, vous classant dans l'une des catégories suivantes :

- Sensibilité élevée au sel → Il est recommandé de réduire la consommation de sodium pour prévenir l'augmentation de la pression artérielle.
- Sensibilité modérée au sel → Vous pouvez être exposé à un risque si vous consommez de grandes quantités de sodium au fil du temps.
- Faible sensibilité au sel → Votre corps peut mieux gérer l'apport en sodium, mais il est toujours important de maintenir un équilibre dans votre alimentation.

Quel que soit votre résultat génétique, l'adoption d'un mode de vie sain et équilibré est cruciale pour la prévention des maladies cardiovasculaires. Votre rapport vous fournira des suggestions pratiques basées sur votre profil génétique, vous aidant à faire des choix plus éclairés pour améliorer votre santé à long terme.

Note : Les résultats de ce test génétique ne remplacent pas un avis médical. Si vous avez des doutes sur votre santé cardiovasculaire ou votre alimentation, consultez un professionnel de la santé.

Test de sensibilité au sel

L'analyse génétique du gène ACE (enzyme de conversion de l'angiotensine) se concentre sur le rôle de ce gène dans la régulation de la pression artérielle et du métabolisme du sodium. Le gène ACE code pour l'enzyme de conversion de l'angiotensine, qui est impliquée dans le système rénine-angiotensine, un mécanisme clé de contrôle de la pression artérielle et de l'équilibre des fluides dans l'organisme.

L'une des variantes les plus étudiées de ce gène est le polymorphisme I/D (Insertion/Délétion), qui influence les niveaux d'enzymes ACE dans le sang. En particulier :

- Variante D (délétion) → Associée à des taux d'ECA plus élevés, avec un risque possible d'hypertension et de rétention de sodium.
- Variante I (Insertion) → Associée à des taux d'ECA plus faibles, avec un effet protecteur potentiel sur la pression artérielle.

L'analyse génétique du gène ACE permet donc de déterminer la susceptibilité individuelle à la sensibilité au sel et à l'hypertension, ce qui fournit des indications utiles pour la gestion du régime alimentaire et du mode de vie.

JE VOTRE RÉSULTAT :

ID Gentras	Gène	Variants alléliques	Génotype		Prédisposition
Sensibilité au sel					
GTS027	ACE	I	D	D	HAUT
		D			

CE QUE DISENT VOS GÈNES



En présence d'un profil génétique défavorable pour le gène analysé.

LES EFFETS DE LA VARIANTE DÉFAVORABLE :

Si un test génétique révèle que vous êtes porteur de la variante D (délétion) du gène de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA), il se peut que vous ayez des taux plus élevés de cette enzyme. Cela entraîne une production accrue d'angiotensine II, un puissant vasoconstricteur qui :

- Augmente la pression artérielle, favorisant le risque d'hypertension.
- Réduit l'élimination du sodium par les reins, ce qui entraîne une augmentation de la rétention d'eau et une hausse de la pression artérielle.
- Il favorise l'inflammation vasculaire et le stress oxydatif, ce qui peut contribuer aux maladies cardiovasculaires à long terme.
- Elle peut être associée à une moindre efficacité cardiovasculaire, affectant l'endurance physique et la réponse à l'exercice.

Ces effets rendent les personnes présentant la variante défavorable plus sensibles à l'excès de sodium dans l'organisme.

et plus enclins à développer des problèmes d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

SOLUTIONS RECOMMANDÉES :

1. Réduire l'apport en sodium

L'organisme ayant tendance à retenir plus facilement le sodium, il est essentiel de limiter la consommation de sel :

- **Éviter les aliments transformés et industriels** (charcuterie, snacks salés, conserves, sauces prêtes à l'emploi, fast-food).
- **Préférer les assaisonnements alternatifs** tels que les épices, les herbes, le jus de citron et le vinaigre.
- **Lisez les étiquettes** pour identifier le sodium caché dans les aliments emballés.
- **Remplacez le sel traditionnel par du sel hyposodique ou du sel de potassium** si votre médecin vous le recommande.

2. Augmentation du potassium dans l'alimentation

Le **potassium** contribue à équilibrer les effets du sodium et à réduire la tension artérielle. Les aliments riches en potassium sont les suivants

- Bananes, oranges, abricots, avocats

- Epinards, patates douces, haricots, tomates
- Noix et graines

3. Maintenir un bon apport en magnésium et en calcium

Ces minéraux favorisent la santé cardiovasculaire et contrecarrent les effets de l'angiotensine II. Aliments recommandés :

- Magnésium : fruits secs, légumineuses, céréales complètes, légumes à feuilles vertes.
- Calcium : produits laitiers pauvres en matières grasses, amandes, graines de sésame, légumes à feuilles vertes.

4. Activité physique régulière

L'exercice physique contribue à réduire la tension artérielle et à améliorer la fonction cardiovasculaire. Ils sont recommandés :

- **Exercice aérobique** (marche rapide, course à pied, natation, vélo) au moins 150 minutes par semaine.
- **Entraînement en résistance** (poids, exercices libres) pour améliorer la santé vasculaire
- **Activités relaxantes** (yoga, méditation) pour réduire le stress, qui peut aggraver l'hypertension.

5. Contrôle du stress

Le stress chronique peut activer le système rénine-angiotensine, aggravant les effets de la variante D. Les stratégies utiles sont les suivantes :

- Techniques de respiration profonde
- La méditation ou la pleine conscience
- Activités récréatives relaxantes

6. Contrôle de la pression artérielle

Contrôler régulièrement la tension artérielle permet de prévenir les problèmes futurs. Si vous constatez des valeurs élevées, consultez un médecin pour savoir s'il est possible de modifier votre mode de vie ou de suivre des thérapies spécifiques.

7. Limiter l'alcool et la caféine

L'alcool et l'excès de caféine peuvent avoir des effets néfastes sur la tension artérielle. Il est conseillé :

- Limiter la consommation d'alcool à un maximum d'un verre par jour pour les femmes et de deux verres pour les hommes.
- Préférer le café à faible teneur en caféine ou le thé vert, qui a des effets bénéfiques sur la tension artérielle.

En résumé, si vous possédez la variante D du gène ACE, votre organisme est plus sensible au sodium et plus sujet à l'hypertension. Toutefois, en adoptant une alimentation équilibrée, en réduisant votre consommation de sel, en faisant de l'exercice et en adoptant des stratégies de gestion du stress, vous pouvez réduire de manière significative votre risque de développer des problèmes cardiovasculaires et améliorer votre santé en général.

Ces stratégies personnalisées vous aideront à prendre des décisions plus éclairées et à optimiser votre bien-être à long terme.

BIBLIOGRAPHIE

1. Polymorphisme I/D de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) : gène de longévité ou facteur de risque dans la pathologie hypertensive ? Lo Sasso B., Bellia C, Tomaiuolo R, Zarrilli F, Scorza M, Caruso A, Agnello L, Bazza F, Carru C, Zinnellu A, Deiana L, Ciaccio M. Bioch Clin 37(6) : 2013.
2. Effets des polymorphismes des gènes ACE et ADD1 sur la réponse de la pression artérielle à l'hydrochlorothiazide : une méta-analyse. Choi HD, Sun JH, Lee JY, Bae SK, Kang HE, Lee MG, Shin WG. Int J Clin Pharmacol Ther 2013 Sep. 51(9):718-24.
3. Goessler, Karla F., et al. ACE polymorphisms and the acute response of blood pressure to a walk in medicated hypertensive patients. Journal of Renin-Angiotensin-Aldosterone System 16.4 : 720-729 (2015).
4. Choi, H. D. et al. Effects of ACE and ADD1 gene polymorphisms on blood pressure response to hydrochlorothiazide : a meta-analysis. Int J Clin Pharmacol Ther 51, 718-24 LID - 10.5414/CP2 (2013).