**VIDÉO 1**

**0:01**Bonjour à tous. Je suis en train d'enregistrer une vidéo pour vous présenter un exemple de rapport afin de vous aider à mieux naviguer à travers le vôtre.

**0:12**Nous avons ici un exemple de rapport d'une utilisatrice qui souffre de nombreux troubles digestifs. Son objectif de santé numéro un est de réduire et de gérer ses symptômes gastro-intestinaux. Lorsqu'elle consultera ce rapport, elle verra d'abord les principaux symptômes gastro-intestinaux en fonction de son échantillon de selles et de son microbiote.

**0:38** Nous avons identifié ces symptômes sur la base de la littérature scientifique. Vous verrez donc qu'il y a une forte association avec la diarrhée. Si vous souhaitez comprendre les différentes associations, vous pouvez également vous y plonger et cliquer sur "En savoir plus".

**0:52** Nous expliquons ici en détail le fonctionnement de l'IA et de l'algorithme pour faciliter vos recherches dans la littérature scientifique. Dans la section sur la diarrhée, vous pouvez également voir que nous avons identifié 42 organismes dans cet échantillon sur les 91 de la littérature qui sont associés à la diarrhée et qui ont augmenté l'association de la diarrhée.

**1:17** Il est fortement recommandé d'adopter un régime sans gluten. À partir de là, vous pouvez également voir qu'elle a une association élevée avec l'anxiété et une association moyenne avec les ballonnements.

**1:36** Vous pouvez également voir les principaux organismes qui sont faibles ou élevés par rapport à la population moyenne. Vous pouvez voir qu'il y a une faible association avec la constipation.

**1:51** Si vous faites défiler la page jusqu'à la fin, vous pouvez voir tous les résultats que nous avons identifiés à partir de son échantillon.

**1:58** Vous pouvez donc voir ici quatre catégories. La première est l'état de santé. Aujourd'hui, nous nous concentrons uniquement sur les maladies gastro-intestinales et certaines maladies auto-immunes.

**2:10** Puis le métabolisme. Vous pouvez donc voir, quels groupes de fodmap, parmi les 5 évalués peuvent être plus difficiles au niveau de la digestion. Par la suite il y a l’onglet avec les pathogènes. Vous pouvez voir les agents pathogènes présents votre échantillon, et finalement les symptômes.

**2:26** Ce qui est intéressant ici, c'est que les crochets indiquent les symptômes qu'elle a elle-même rapportés. Ainsi, elle souffre de diarrhée, d'anxiété, de constipation, de fatigue et de douleurs abdominales.

**2:41** Son microbiote est donc associé à la diarrhée, à l'anxiété et à la constipation. Si vous êtes curieux de savoir quels organismes sont spécifiquement associés, nous pouvons approfondir cette question.

**2:55** Nous arrivons à la page sur la diarrhée. Dans la section supérieure, vous pouvez voir l'action recommandée qui est d'adopter un régime sans gluten et ici vous voyez un petit badge avec le chiffre 4.

**3:07** Cela indique le nombre d'articles discutés et liés à ce résultat. Dans la partie centrale, vous verrez que nous avons identifié 91 organismes associés à la diarrhée dans la littérature.

**3:21** Vous pouvez voir les impacts les plus importants. Si vous regardez le premier, vous pouvez le survoler pour lire une description plus détaillée.

**3:31** Ici, il est indiqué que l'organisme Bacillota est présent à des niveaux élevés et que ces niveaux élevés sont liés à la diarrhée. Et vous pouvez voir ici que le taux est dans le 75e percentile.

**3:54** Son taux est donc un peu plus élevé que celui de la population en bonne santé. Vous pouvez également voir que cinq articles discutent de ce résultat en rapport avec la santé.

**4:06** Si vous faites défiler l'écran vers le bas, vous pourrez vous informer sur ces nouvelles caractéristiques concernant spécifiquement les organismes en question. Si vous ne souhaitez pas vous plonger dans le détail, vous pouvez également rester au niveau du résumé pour avoir une idée de la discussion dans l'article.

**4:24** Il y a d’autres études qui sont listées plus bas en lien avec tous les organismes concernés. Vous pouvez donc aller au bas de la page et voir tous les organismes qui vous intéressent.

**4:33** Si vous voulez comprendre l'impact le plus important, vous pouvez rester ici. Ce sont les plus importants. Plongeons dans cette action.

**4:43** Adoptez donc un régime sans gluten. Vous verrez que l'adoption d'un régime sans gluten a un impact complexe sur le microbiome.

**4:54** Cela peut améliorer les symptômes de diarrhées et de maladie de crohn, mais il peut aussi aggraver les ballonnements. Notre recommandation est donc de choisir un régime ou une action qui vous aidera à atteindre votre objectif de santé numéro un.

**5:10** Donc, si votre principal objectif de santé est d'améliorer la diarrhée, l'adoption d'un régime sans gluten est un très bon choix.

**5:18** Vous pouvez également en savoir plus sur les aliments typiques inclus dans un régime sans gluten ici. Il y a aussi quelques conseils en lien avec la mise en œuvre du régime, pendant combien de temps et quand refaire un test pour comprendre si votre microbiome a changé à la suite de cette action.

**5:36** Voici une liste de 22 organismes qui seront modifiés par le régime. Vous pouvez vous plonger dans la littérature pour en savoir plus.

**VIDÉO 2**

**0:01** Bonjour. Dans cet exemple de rapport, nous allons approfondir la question du métabolisme. Cette personne présente de nombreux symptômes gastro-intestinaux.

**0:13** Vous pouvez les voir avec les crochets associés aux symptômes. Elle souffre de diarrhée, d'anxiété, de constipation, de fatigue et de douleurs abdominales.

**0:25** Elle essaie donc de déterminer quels sont les organismes associés à certains de ces symptômes gastro-intestinaux. Nous allons donc nous pencher sur le métabolisme aujourd'hui.

**0:35** Dans la section du métabolisme, nous recherchons des organismes liés à la digestion des groupes de FODMAP. Ici, nous avons constaté qu'elle digère mal le lactose.

**0:49** Et une faible digestion des GOS, qui sont des hydrates de carbone (glucides) initialement digérés dans l'intestin grêle par des enzymes. Vous pouvez donc voir ici qu'aucun des symptômes n'est en fait lié aux GOS, mais nous avons identifié quelques organismes peu abondants dont le rôle dans l'intestin est d'aider à digérer les GOS.

**1:14** Si vous regardez le lactose, vous pouvez également voir qu'il y a quelques organismes qui sont reliés à la digestion du lactose ainsi que deux symptômes (diarrhée et ballonnements) qui peuvent être en lien avec la difficulté à digérer le lactose.

**1:29** Approfondissons la question. Si vous allez sur la page consacrée à la digestion du lactose, vous verrez les quatre actions recommandées. La première consiste à éviter le lactose.

**1:41** Ensuite, nous avons identifié trois souches spécifiques de bactéries soit, Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus et Streptococcus salivarius. Il s'agit donc de bactéries présentes en faible quantité dans l'intestin de la patiente et qui peuvent faciliter la digestion du lactose, lorsqu’en quantité suffisante.

**2:01** Elle peut donc choisir de prendre un probiotique contenant ces bactéries ou éliminer le lactose ou bien faire les 2 en même temps. Nous avons également identifié 20 organismes associés à la digestion du lactose et vous pouvez voir que des niveaux plus élevés d'Enterobacter cloacae sont relié à la digestion du lactose.

**2:20** Dans le cas de la patiente son niveau est de zéro. Il est donc très faible. Vous pouvez aller plus loin et lire la littérature scientifique qui traite de ces résultats, pour mieux comprendre le mécanisme.

**2:34** Vous pouvez également consulter tous les organismes liés à la digestion du lactose pour avoir une vue d'ensemble.

**2:48** C'est tout pour aujourd'hui en ce qui concerne le métabolisme de la digestion. Je vous remercie de votre attention. Je vous remercie de votre attention.

**VIDÉO 3**

**0:02** Bonjour, dans cette vidéo, nous allons vous expliquer comment interpréter les associations avec les pathologies dans le rapport du journal.

**0:09** Nous avons ici un exemple de rapport d'un utilisateur qui a ressenti plusieurs symptômes gastro-intestinaux. Comme vous pouvez le voir, ces symptômes sont indiqués par des crochets.

**0:22** Diarrhée, anxiété, constipation, fatigue et douleurs abdominales. Elle a également été associée à deux pathologies gastro-intestinales. L'une d'entre elles est la maladie de Crohn.

**0:36** Elle a une association moyenne avec la diarrhée, qui est l'un des symptômes. Elle présente également une faible association avec le syndrome de l'intestin irritable.

**0:45** Ce dernier a été associé à plusieurs de ses symptômes. Diarrhée, ballonnements, constipation. Une chose à noter ici est que le fait d'avoir une association du microbiome avec le SII (syndrome de l’intestin irritable) n'a pas d'importance.

**0:59** une affection ne signifie pas qu'il s'agit d'un diagnostic. Cela signifie que le profil de votre microbiome et le schéma des organismes présents dans votre intestin correspondent aux personnes qui ont été étudiées dans le cadre des essais cliniques et des recherches auxquelles nous vous avons associé.

**1:20** Si nous voulons aller plus loin, nous pouvons cliquer ici pour voir les détails spécifiques au syndrome de l'intestin irritable. Ici, vous pouvez voir qu'en fonction de son syndrome de l'intestin irritable, nous avons quelques recommandations exploitables.

**1:38** Cela signifie qu'en prenant en compte les changements suggérés, vous pourriez modifier votre microbiome de différentes manières. Cela pourrait réduire votre association avec le syndrome de l'intestin irritable.

**1:51** Nous recommandons donc d'éviter les aliments riches en fibres et 26 articles de recherche ont suggéré cette conclusion. Nous recommandons également d'éviter un régime sans gluten.

**2:03** Nous recommandons également d'adopter des bons gras ainsi que des aliments fermentés. Si vous descendez dans la partie centrale, vous verrez certains des organismes les plus puissants qui nous ont aidés à identifier cette association.

**2:19** Vous pouvez donc voir que des niveaux élevés de Lachnospiraceae ont été associés au syndrome de l'intestin irritable et qu'elle a un niveau élevé de cet organisme.

**2:33** Même chose pour Clostridia. Elle présente un taux élevé de cet organisme et celui-ci a été associé au syndrome de l'intestin irritable. Certaines de ces actions contribueraient donc à diminuer la présence des ces organismes afin de réduire l’association avec le syndrome de l’intestin irritable.

**2:50** Si vous souhaitez approfondir la question de l'association entre ces organismes et ces actions, vous pouvez consulter certaines preuves scientifiques en regardant quels organismes ont été étudiés dans le cadre de cette étude.

**3:06** Vous pouvez également défiler vers le bas pour voir la liste complète des études. Vous pouvez également vous pencher sur tous les autres organismes associés.

**3:17** Si vous souhaitez prendre l'une de ces actions, par exemple adopter des aliments fermentés, vous pouvez approfondir la question et voir l'impact bénéfique que cela peut avoir sur votre microbiome.

**3:30** Cela peut donc améliorer les ballonnements et le syndrome de l'intestin irritable, ainsi que les aliments courants qu'ils contiennent. Voici quelques conseils pour savoir pendant combien de temps vous devriez essayer ces aliments et après combien de mois il serait bon de refaire un test pour comprendre si cela a modifié votre microbiome dans le sens que vous souhaitez.

**3:55** Vous pouvez également voir 36 organismes dans votre échantillon qui peuvent être modifiés en fonction de cette action et de toutes les preuves qui suggèrent cette action.

**4:08** Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serons ravis de répondre à vos questions.