

# Adnà

---

Pierre, voici votre  
Rapport de Sport et Performance



Votre ADN  
a des réponses

## Index des contenus

---

1. Introduction .....	3
1.1. Structure du présent rapport .....	6
1.2. Questions fréquemment posées .....	6
2. Sommaire .....	8
3. Résultats génétiques .....	11
3.1. Que contiennent les résultats? .....	11

## 2. Sommaire

### Entraînement et capacités



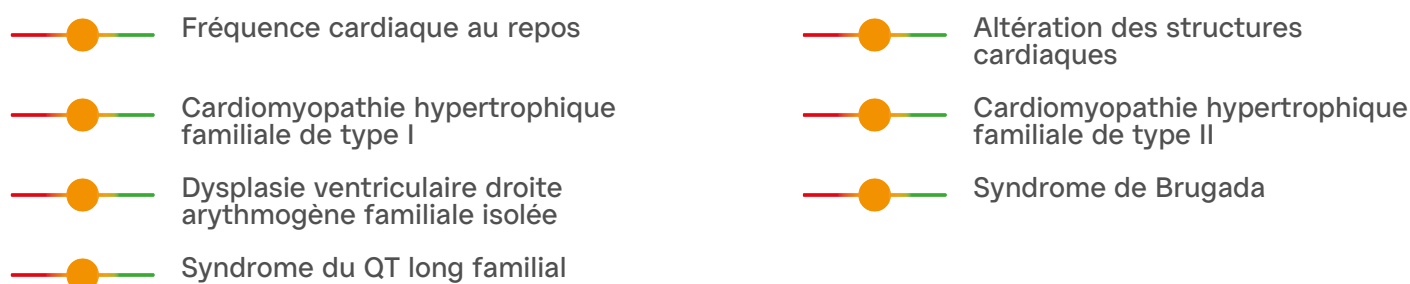
### Risque de blessure








### Biomarqueurs



### Cœur



Légende:

-  Votre génotype est favorable.
-  Votre génotype est modérément favorable.
-  Votre génotype est neutre.
-  Votre génotype est modérément défavorable.
-  Votre génotype est défavorable.

# Entraînement et capacités

## Force générale

La force générale est la capacité à s'opposer à une résistance ou à exercer une pression par une seule contraction musculaire. Les muscles possèdent une variété de types de fibres qui définissent le type de force qu'ils exercent. Les fibres de type I ont une plus grande capacité aérobie, ce qui leur permet de répondre efficacement à des stimuli d'intensité moyenne et de longue durée. D'autre part, les fibres de type II sont spécialisées dans la production rapide d'énergie par des voies métaboliques anaérobies, ce qui leur permet de générer des niveaux élevés de puissance à haute intensité et de courte durée. Des études génétiques ont associé des variations spécifiques des gènes IGF1, VDR, CCL2 et HIF1A à une plus grande force musculaire globale chez les hommes.

## Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
HIF1A	CC
IGF1	TC
VDR	AA
CCL2	CC

## Que dit votre génétique?



Selon votre génotype, votre prédisposition à une plus grande force globale est la même que celle de la majorité de la population. Cependant, d'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent jouer un rôle. Par exemple, vous pouvez augmenter votre force globale principalement par la musculation. Dans tous les cas, nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé ou du sport avant de commencer un programme d'entraînement.

## Plus d'informations:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23222085>

# Entraînement et capacités

## Prédisposition aux sports d'endurance

L'endurance mesure la capacité à répéter une activité sans ressentir de fatigue. Par conséquent, l'entraînement en endurance est défini comme une activité d'intensité élevée ou faible réalisée pendant une période prolongée, par opposition à l'entraînement en puissance, dans lequel l'action est de très haute intensité pendant une courte période. L'endurance est fortement influencée par la proportion de fibres à contraction lente dans le muscle squelettique, appelées fibres rouges car elles contiennent plus de myoglobine. Cette protéine stocke l'oxygène, ce qui constitue sa source d'énergie et lui permet de maintenir sa force plus longtemps. En outre, des études ont associé une variante spécifique du gène PPARA à une prédisposition à de meilleures performances dans les sports d'endurance chez les hommes.

## Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
PPARA	CG

## Que dit votre génétique?



Selon votre génotype, vous êtes prédisposé à réaliser de bonnes performances dans les sports d'endurance. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent jouer un rôle. Des entraînements tels que la course lente sur longue distance, le vélo ou la natation, le yoga, les redressements assis, les squats ou les pompes amélioreront votre endurance. Toutefois, nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé ou du sport avant de commencer un programme d'entraînement.

## Plus d'informations:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22983821/>

# Entraînement et capacités

## Hypertrophie musculaire

L'hypertrophie musculaire est le nom scientifique donné à l'augmentation de la taille des cellules musculaires, ce qui implique une augmentation de la taille des fibres et donc un développement musculaire. Presque tout type d'entraînement sportif implique généralement un développement musculaire plus ou moins important. Néanmoins, il arrive que l'hypertrophie soit un objectif en soi pour certains athlètes, auquel cas des routines spécifiques sont conçues à cet effet, basées principalement sur l'entraînement en force. Parmi les avantages de l'hypertrophie musculaire figurent l'augmentation de la force et de l'endurance, le renforcement des articulations et la prévention des blessures.

Une étude montre que les personnes présentant des mutations du gène PPARG ont tendance à obtenir une hypertrophie musculaire plus importante, c'est-à-dire un développement musculaire accru, grâce à l'entraînement sportif.

## Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
PPARG	CC

## Que dit votre génétique?



Selon votre génotype, votre prédisposition à obtenir une hypertrophie musculaire due à la pratique d'un sport est normale. Cependant, d'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent avoir une influence. Par exemple, l'entraînement est généralement basé sur la levée de poids pour obtenir une hypertrophie musculaire. Le système dit "d'entraînement jusqu'à l'échec" est standard parmi d'autres routines, combinant répétitions et poids jusqu'à ce que la dernière répétition ne puisse être effectuée entièrement.

## Plus d'informations:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19526109/>

# Risque de blessure

## Taux de densité osseuse

La densité minérale osseuse (DMO), également appelée densité osseuse ou masse osseuse, est l'indicateur le plus utilisé pour évaluer le risque de fracture de stress. Les fractures de stress sont de petites fissures dans l'os causées par l'application répétitive d'une force, un mouvement répétitif ou l'utilisation régulière d'un os affaibli. Certaines personnes ont une plus grande prédisposition aux fractures de stress associées à une faible densité osseuse, avec une composante génétique pouvant atteindre 85 %. Le cas le plus avancé de faible densité osseuse est l'ostéoporose, une maladie qui touche davantage les personnes âgées et surtout les femmes après la ménopause. En outre, des études ont associé des variations spécifiques des gènes FAM210A et C18orf19, parmi beaucoup d'autres, au risque de fractures de stress osseux.

## Que dit votre génétique?



Selon cette étude, vous avez une prédisposition similaire à celle de la majorité de la population à présenter des taux normaux.

## Plus d'informations:

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22504420](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22504420)

## Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
FABP3P2	TC
ZNF408	TC
AXIN1	TT
TMEM263	TT
RPS3AP2 PTX4	GG
HROB	AA
FAM210A	GG
CCDC170	TT
CPED1	AG
CBR1 AS1	AC
CPN1	TC
LOC105377045	CC
LOC107983964	GG
DCDC1	TT
RHEBL1 DHH	TC
DNM3	TG
LOC107984507	AA
FOXL1	AG
FUBP3	CC
CSRNP3	AG
GPATCH1	CC
HOXC6	CG
IDUA	AG
LOC105373578	GG
JAG1	TT
KCNMA1	CC
USF3	GG
LOC105369709	TT
LEKR1	TT
RPL37AP7	CC
LRP5	CC

# Risque de blessure

## Commotion cérébrale

Une commotion cérébrale, également appelée lésion cérébrale traumatique, peut se produire lorsque la tête heurte un objet ou lorsqu'un objet en mouvement frappe la tête. Ce type de blessure peut provoquer des maux de tête, des changements dans la vigilance, une perte de conscience (rare) ou une perte de mémoire. Il peut également affecter le fonctionnement du cerveau et, selon la gravité du traumatisme, l'étendue de la blessure et sa durée, les conséquences peuvent être plus ou moins importantes. Les activités sportives sont une cause fréquente de commotion cérébrale, qu'un médecin doit diagnostiquer.

Plusieurs études ont montré que les mutations des gènes IL6R et APOE sont corrélées à une plus ou moins grande probabilité de commotion cérébrale.

## Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
IL6R	AC
APOE	TG

## Que dit votre génétique?



D'après votre génotype, vous avez une faible prédisposition aux commotions cérébrales. D'autres facteurs génétiques et cliniques peuvent jouer un rôle. Comme une commotion cérébrale est causée par un traumatisme, il s'agit d'une blessure complexe à prévenir. Les casques, les protège-dents et autres éléments de sécurité peuvent réduire le risque de traumatisme crânien, en particulier dans les sports à haut risque où le traumatisme peut être plus grave.

## Plus d'informations:

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/52/3/192.full.pdf?ijkey=ZKH90hYIAcypOJa&keytype=ref>

## Cœur

## Modification des structures cardiaques

La structure morphologique du ventricule gauche et la taille de la racine aortique sont des caractères héréditaires qui, s'ils sont altérés, peuvent provoquer des maladies cardiovasculaires. La pratique des sports d'endurance entraîne une surcharge de pression et de volume sur l'ensemble des structures cardiaques. Pendant l'effort, le ventricule gauche augmente sa capacité contractile proportionnellement à la demande de débit cardiaque, ce qui augmente le risque cardiovasculaire en cas d'altération des structures. Il est donc essentiel de prendre en compte les mesures échocardiographiques. Les complications possibles peuvent être une insuffisance cardiaque, une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou un anévrisme. Des études montrent que les mutations des gènes SMG6 et LOXL1, parmi beaucoup d'autres, sont corrélées à une plus grande prédisposition à subir des altérations des structures cardiaques.

## Vos résultats génétiques

Gène	Génotype
SLC35F1	GG
TMEM232	TC
SMG6	GG
PRDM6	GG
HMG2	TT
LINC02398	AA
LOXL1	GG

## Que dit votre génétique?



Selon cette étude, vous avez une prédisposition similaire à la majorité de la population à avoir des taux normaux.

## Plus d'informations:

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19584346](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19584346)

# Adnà

[info@adnalacarte.com](mailto:info@adnalacarte.com)  
[www.adnalacarte.com](http://www.adnalacarte.com)

---

Powered by

24Genetics

