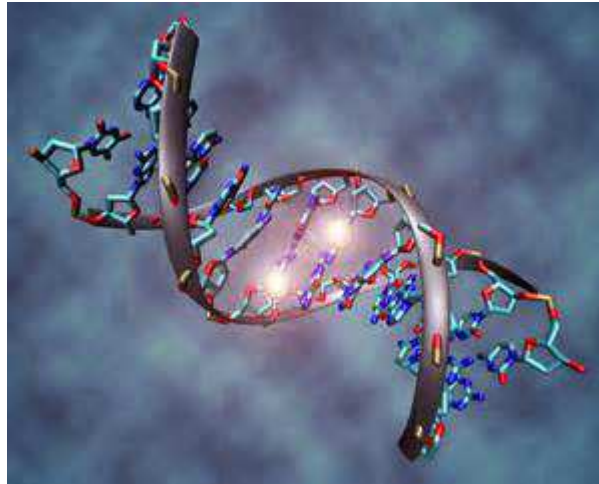


## L'EPIGENETIQUE



Selon certains experts, l'épigénétique est la grande révolution biologique de ces cinq dernières années.

La définition donnée par Wikipédia est la suivante :

*« L'épigénétique est le domaine qui étudie comment l'environnement et l'histoire individuelle influe sur l'expression des gènes (...) »*

On a longtemps cru que le patrimoine génétique, l'ADN, ne pouvait être influencé que par des mutations très longues à survenir qui permettent l'adaptation des espèces à leur environnement.

Aujourd'hui, on s'aperçoit que 85% de l'ADN permet la fabrication de petites molécules qui, en permanence, circulent dans le corps et régulent le fonctionnement des gènes.

L'épigénétique est donc la modulation de l'expression des gènes en fonction du comportement quotidien de l'individu.

Le comportement dans la vie quotidienne se définit par cinq éléments :

- L'alimentation,
- L'activité physique,
- La gestion du stress,
- Le plaisir dans nos activités,
- Le réseau social (familial, amical).

Il y a des gènes qui s'expriment, d'autres silencieux, d'autres inhibés et cela dépend avant tout de notre comportement.

L'environnement dans lequel baignent les gènes est déterminant.



Le but de plusieurs études en épigénétique est de comprendre quels facteurs précisément produisent quels effets afin de trouver des médicaments permettant de déjouer l'inhibition des gènes impliqués dans les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète, l'ostéoporose ou encore la longévité.

Il s'agit en quelque sorte de passer de la médecine curative à la médecine préventive. Que chacun soit en grande partie responsable de sa santé. Que chacun fasse quelque chose pour lui-même. Que chacun essaie de vieillir moins vite.



Il nous reste donc à reprendre en main les rênes de notre santé : en apportant de bons nutriments à notre organisme, en l'oxygénant, en se mettant au maximum à l'abri de toute pollution, en travaillant sur notre état mental et émotionnel, en pratiquant chaque jour au moins une activité nourrissante et en entretenant les différents liens sociaux autour de nous.

Je vous propose de piocher un ou plusieurs éléments parmi les cinq items ci-dessus et d'en faire une ou plusieurs résolutions pour l'année 2015. Ne soyez pas trop gourmand(e) en ces temps de fête, deux résolutions semblent raisonnables, une résolution peut peut-être suffire ...

Je vous souhaite de très agréables fêtes de fin d'année.

Joyeux Noël !!!



Isabelle Thommeret