

La génétique ça vous dit quelque chose, mais connaissez vous l'épigénétique ?

N'étant pas une scientifique avérée, je vous livre la définition de l'Inserm et si cet article vous fait comprendre l'importance de celle-ci, j'aurais atteint mon objectif . Vous pourrez ensuite rechercher de la documentation scientifique si cela vous interpelle.

L'Inserm écrit : « Alors que la génétique correspond à l'étude des gènes, l'épigénétique s'intéresse à une « couche » d'informations complémentaires qui définit **comment ces gènes vont être utilisés par une cellule... ou ne pas l'être**. En d'autres termes, l'épigénétique correspond à l'**étude des changements dans l'activité des gènes**, n'impliquant **pas de modification de la séquence d'ADN** et pouvant être **transmis lors des divisions cellulaires**. Contrairement aux mutations qui affectent la séquence d'ADN, **les modifications épigénétiques sont réversibles.....**Le phénomène peut être transitoire, mais il existe **des modifications épigénétiques pérennes, qui persistent lorsque le signal qui les a induites disparaît.** »

Lors de notre conception nous avons tous reçu de nos parents et des générations précédentes un héritage constituant notre patrimoine génétique : les yeux bleus de notre mère, la petite fossette du grand-père ou encore le caractère bien trempé de l'arrière grand-mère, mais bien sûr des tas d'autres particularités croisées qui font aussi que nous sommes un être unique.

L'épigénétique c'est ce qui vient moduler l'**expression** de nos gènes et non pas nos gènes. Et dans cette « couche d'informations complémentaires », des « marqueurs » sont générés par nos comportements, nos habitudes de vie, et par extension par tout l'environnement dans lequel nous vivons et évoluons, agissant sur notre santé aussi bien négativement que positivement. Il y aurait certaines modifications épigénétiques qui, semblerait-il, pourraient être passés aux générations futures comme les effets du stress, des addictions, mais la bonne nouvelle c'est qu'elles peuvent être réversibles, quelquefois en 2 mois seulement, des expériences scientifiques le montreraient.

Les marqueurs épigénétiques sont donc liés à notre qualité de vie : état d'esprit, sommeil, alimentation, activité physique, contacts sociaux, difficultés et événements de vie..... Vous comprendrez alors l'importance des choix de vie que nous faisons, même si les événements de vie ne sont pas toujours de notre responsabilité. L'activité physique, la relaxation, la gestion du stress, l'art de cultiver un état mental neutre et la méditation impacteront plus favorablement notre épigénétique. Vous y reconnaîtrez les atouts du yoga !

