

# REPENSER NOTRE RAPPORT AU MONDE

Résumé de la lettre du Dr RUEFF (Octobre 2019)

Thème : L'épigénétique

Le Professeur Gilbert DERAY est un homme « hors normes ». Chef du service de néphrologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, son dernier livre « Choisissez votre destin génétique » parle des moyens à notre portée pour contrôler notre destin génétique.

## C'est justement cela l'épigénétique

Il y a une vingtaine d'années, nous pensions que notre génome était établi une fois pour toute. Depuis, nous avons appris que plus de 2/3 de nos gènes sont en fait contrôlés par nos conditions de vie et notre environnement.

« Épigénétique » signifie « par-dessus la génétique classique ». Il s'agit de la possibilité de modifier l'expression de nos gènes par notre comportement. C'est un formidable message de liberté : que nous soyons malade ou en bonne santé, nous pouvons donc intervenir activement sur notre devenir. **En bonne santé ou malade, on peut changer son destin médical.**

Dans son ouvrage, « La symphonie du vivant », Joël de ROSNAY explique que notre code génétique n'a pas évolué à la vitesse de notre environnement. Il s'interroge sur l'impact de la « malbouffe », des huiles chauffées et raffinées et de l'appauvrissement nutritionnel des aliments actuels.

## De la médecine hospitalière à l'accompagnement environnemental

Gilbert DERAY pratique depuis des années avec ses patients une médecine qui allie la médecine moderne et hospitalière à celle intervenant sur l'environnement et le mode de vie du patient. Il insiste sur les désormais preuves scientifiques.

## Mais comment pouvons-nous intervenir sur notre destin génétique ?

Gilbert DERAY propose un programme d'action en 9 points qu'il nomme « **ÉPICURE** » :

- 1) Une meilleure gestion du stress,
- 2) Une nutrition adaptée à nos conditions génétiques,
- 3) Une consommation régulière de thé vert,
- 4) Une immersion dans la musique, l'art et la lecture,
- 5) Une éviction totale du tabac,
- 6) Une pratique du rire et de l'humour,
- 7) Une attention portée à la qualité du sommeil,
- 8) Une attention particulière à l'empathie, à l'amour, à la sexualité,
- 9) Une activité physique régulière.

Le Dr RUEFF ajoute 2 autres points reconnus pour leur action génétique positive :

- 1) Une bonne gestion de ses relations sociales,
- 2) Une meilleure attention à son environnement et aux pollutions.

## Le stress : un facteur de survie devenu toxique au fil de notre évolution

Le stress et son corolaire immédiat (fuite, colère ou combat) n'ont plus les mêmes raisons d'être de nos jours qu'à l'époque du Paléolithique. On sait maintenant que le bon stress peut tuer aussi bien que le mauvais. Mais c'est cependant le stress chronique qui est le plus toxique.

Les conséquences du stress peuvent être « Trans générationnelles » et échapper à notre conscience.

Le stress chronique se traduit biologiquement par une élévation d'une hormone surrénalienne : le **cortisol**. Cette hormone active et entretient une inflammation chronique. Ce stress chronique peut

aggraver l'évolution des cancers, de maladies cérébrales comme ALZHEIMER ou PARKINSON, augmenter le risque d'infarctus, perturber l'absorption nutritionnelle.

Malheureusement, certains patients refusent de le comprendre et il n'y a rien de plus difficile pour un thérapeute que de devoir inlassablement convaincre un patient. Or, nous savons qu'un patient ne profitera vraiment d'un médicament ou d'une intervention que s'il l'a finalement accepté.

### **Mais notre destin épigénétique lié au stress n'est pas scellé dans le marbre !**

Les moyens de surmonter un stress chronique ne manquent pas. La pratique de la cohérence cardiaque est l'un des plus simples. Alliée à de l'exercice physique régulier et à l'apprentissage de la méditation, elle permet de prendre de la distance par rapport à ces tracasseries qui nous empêchent de nous accepter et d'accepter les autres. En rallongeant nos télomères, l'espérance de vie est augmentée.

Lâcher prise, c'est reconnaître que le résultat final n'est pas toujours entre nos mains.

### **Une nutrition adaptée à nos conditions génétiques**

On sait qu'une alimentation riche en polyphénols, en nutriments et en antioxydants, équilibrée en acides gras oméga-3, appauvrie en graisses saturées est en mesure d'allonger nos télomères. Gilbert DERAY précise que cela peut modifier l'activité de nombreux gènes. C'est l'exemple même de l'action épigénétique.

Malheureusement, on constate dans de nombreux pays que le manque d'argent empêche une grande partie de la population d'accéder à ce type d'alimentation même si l'abstention de produits industriels et la diminution de consommation de viande et de fromage pourrait compenser.

Par ailleurs, le manque cruel d'éducation des enfants et de leurs parents est un autre problème.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : adopter une alimentation de type méditerranéen diminue de 30 à 50% les risques de cancers et autres maladies en tout genre.

Pour les personnes prenant de l'âge, ce régime augmente le flux circulatoire cérébral, évitant la maladie d'ALZHEIMER, les dépressions, les AVC en procurant une amélioration de la mémoire.

A l'inverse, une nourriture toxique avec la consommation de viande rouge industrielle et d'aliments ultra-transformés augmente le risque de cancer de 45%.

### **Thés verts et autres sources alimentaires d'antioxydants, de polyphénols et de catéchines**

La consommation régulière de thés verts, c'est le troisième principe du programme EPICURE. Mais on peut trouver également ces substances dans le cacao, le chocolat, le café, les noix, les amandes, le curcuma, le persil, la coriandre, le vin rouge de bonne qualité, les fruits rouges.

### **Quatrième pilier du programme EPICURE : Musique, art, lecture**

« La médecine est un art, et l'art est une médecine » ! Il suffit de voir sur une IRM le feu d'artifice que déclenche la musique dans le cerveau pour être convaincu de la puissance thérapeutique de ce qui doit être considéré comme un phénomène biologique. La génodique est l'art de soigner les plantes et les animaux par la musique. Gilbert DERAY cite de nombreuses études qui démontrent l'influence de la musique sur l'épigénétique, la régulation du cortisol, l'inflammation chronique, l'augmentation de l'ocytocine (hormone de la relation empathique et amoureuse), de la dopamine (action), de la sérotonine (détente), et plus globalement sur l'immunité. A noter que la musique agit également sur le cœur.

La lecture a les mêmes propriétés d'apaisement et de neuro-régulation que la musique. On sait maintenant depuis une quinzaine d'années que les modifications de la plasticité cérébrale induites par la lecture, l'écoute musicale, le calcul mental peuvent réparer le cerveau.

Une étude de l'université de YALE vient de prouver que les personnes de plus de 50 ans qui lisent plus de trois heures ½ par semaine sur une période de 12 ans ont une longévité augmentée de 23% comparée à celles qui ne lisent pas.

**Que penser de la lecture numérique ?** Il est encore trop tôt pour conclure quoi que ce soit. On sait seulement que la lecture sur écran et l'écriture sur clavier ne sollicitent pas les mêmes zones du cerveau. (nota de DG : voir tout de même les effets de la lumière bleue).

« Ne cherchez pas de réponses intellectuelles, pratiquez, pratiquez seulement et simplement » (Maître ZEN)

### Le cinquième pilier « EPICURE » : le sevrage du tabac

Le tabagisme modifie les chromosomes et leur activité. Chez le fumeur, 7000 gènes, soit 1/3 du génome humain, ont une activité modifiée par le tabac.

Une seule cigarette peut augmenter le besoin en vitamine C de 20 milligrammes. Bien évidemment, fumer entraîne un raccourcissement des télomères, une diminution de l'immunité, une augmentation du cortisol, une élévation des risques de dépression.

La cigarette provoque une mort lente mais douloureuse chez les personnes âgées de plus de 65 ans. En arrêtant le tabac, les risques cardiovasculaires baissent de 39% après 5 ans de sevrage.

### Il n'est donc jamais trop tard pour cesser de fumer et d'enfumer ses proches

Si vous ne le faites pas pour vous, faites-le au moins par respect pour votre entourage, en particulier pour les enfants. La fumée de tabac se comporte comme un perturbateur endocrinien.

---