



Par **Luc Bodin**  
Docteur en médecine,  
conférencier et auteur

**POUR MIEUX LE CONNAÎTRE**  
Robert Savoie, conférencier, ayant plus de 2 000 conférences à son actif est un homme de cœur qui vante les mérites du pardon. Il est une inspiration pour des milliers de personnes qui ont suivi ses ateliers. Grâce à son parcours de vie unique, il a su déjouer épreuves, obstacles, drogue, boisson, divorce, assassinat de son père, maladie de Crohn, pour devenir un homme d'affaires prospère, coach de vie, conférencier et auteur des livres *Se choisir, Agis - fais ce que tu dis* et *Laisse-moi t'aimer*.

**Aora au quotidien**



Guy Trédaniel, éditions

**Manuel de soins énergétiques**



Guy Trédaniel, éditions

**Information:**  
[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)



# ÉPIGÉNÉTIQUE : Prisonnier de mes gènes ? Non merci !

**Depuis des décennies, la médecine considère que les gènes sont acquis une fois pour toutes à la naissance et sont immuables pendant toute la vie d'un individu. De ce point de vue, les êtres humains arriveraient sur Terre avec un patrimoine génétique issu pour moitié de leur mère et pour moitié de leur père, et devraient «faire avec» durant toute leur vie sans rien pouvoir en changer. Tant pis pour eux, si parmi ces gènes, s'en trouvent certains prédisposant à des maladies ou à des malformations.**

**Même** si ces hypothèses n'avaient jamais été formellement démontrées, cette pensée s'était érigée en dogme intangible dans la médecine moderne. Mais aujourd'hui, l'épigénétique démontre que cette idée est fautive et doit complètement être revue.

**Codant ou silencieux?**

Pour comprendre en quoi consiste l'épigénétique, rappelons que l'ADN est porteur de gènes qui sont les unités d'information génétique. Chaque gène permet la synthèse d'une ou plusieurs protéines qui sont à l'origine de leur action dans l'organisme. Il y a seulement 35% des gènes qui sont «codants», ou actifs, alors que 65% sont dits «silencieux» et donc ne serviraient à rien, toujours selon la *version officielle*. Cette partie de l'ADN fut même surnommée pendant un temps «ADN oubliée», ce qui démontre le peu de considération qu'en avaient les chercheurs.

Les dimensions de l'ADN humain sont impressionnantes. En effet, la longueur totale de tous les ADN contenus dans les cellules d'un être humain est de  $1,2 \times 10^{11}$  km soit plus de 300 000 fois la distance terre-lune. C'est

pourquoi, devant l'importance de ces chiffres, il semble curieux que la nature se soit donnée tant de peine pour fabriquer un si grand nombre de gènes qui ne serviraient à rien!

**Un peu d'histoire**

L'épigénétique fut évoquée par le biologiste Conrad Waddington en 1942 alors qu'il étudiait les implications de l'environnement sur les gènes et le phénotype d'un individu, soit l'ensemble des caractéristiques visibles d'un organisme: couleur des cheveux, des yeux, forme des oreilles ou du nez, taille, groupe sanguin... Mais il a fallu attendre ces dernières décennies pour que l'épigénétique entre silencieusement et très timidement dans le domaine de la recherche moderne. Pourtant, cette donnée révolutionne la pensée médicale actuelle et peut déboucher sur de nouvelles voies de traitement.

L'épigénétique est donc une branche de la génétique qui s'intéresse à l'influence de l'environnement et de l'histoire individuelle sur les gènes. Un changement épigénétique n'est pas une mutation. Il ne va pas «changer» les gènes – c'est-à-dire enlever un gène pour le remplacer par un autre –, il va simplement les **ouvrir** ou les

**VIVRE, c'est...**  
**Devenir pleinement créateurs de notre vie**  
Nous sommes victimes ni de personne, ni de rien ! Mieux encore, nous avons la capacité de nous créer une vie qui répond à nos aspirations les plus profondes. Comment ? En choisissant consciemment notre façon de faire, d'agir, de penser et d'être.

**fermer** selon les circonstances. Les gènes sont donc des sortes d'**interrupteurs** avec des positions « ouvertes » ou « fermées » ainsi que tous les intermédiaires possibles entre ces deux extrêmes, soit de très nombreuses combinaisons possibles.

L'épigénétique consiste donc à **modifier l'expression des gènes** sans changement de l'ADN. Cela s'obtient le plus souvent grâce à une méthylation de l'ADN, c'est-à-dire l'ajout d'un groupe méthyle (CH3) à la place d'un atome d'hydrogène (H) sur une des quatre bases azotées. Dans ces conditions, la séquence d'ADN devient muette, c'est-à-dire inactive, car elle ne peut plus donner lieu à la fabrication de protéines. Ces changements dans les gènes vont se transmettre ensuite aux enfants et à toute la descendance. Ils sont donc **héréditaires**.

### Les preuves parlent d'elles-mêmes

Ce sont des mécanismes épigénétiques qui interviennent dans le développement de la reine chez les abeilles. En effet, à la naissance, rien ne distingue une reine d'une ouvrière. Ce n'est que la nourriture qui est fournie à la larve, soit la gelée royale, qui permet son développement en reine. Cette alimentation particulière modifie les gènes de la larve pour induire un développement différent de celui des ouvrières.

Chez l'homme, de nombreuses activités épigénétiques ont aussi été démontrées, comme :

- Les famines vécues par les grands-parents favorisent la survenue de diabète chez les petits-enfants.
- Le stress des victimes de l'holocauste s'est transmis à leurs enfants, tout comme pour les enfants des femmes enceintes au moment des événements du 11 septembre.
- Les femmes afro-américaines descendantes d'esclaves présentent des bébés de plus petite taille que la moyenne.
- Le stress, la pollution, la mauvaise alimentation, les périodes de famine, le tabagisme, les fécondations in vitro (FIV) et même les vécus personnels peuvent modifier les gènes des individus.
- L'environnement est responsable de la survenue d'allergies et d'asthme.
- La solitude interfère sur les gènes, notamment sur ceux impliqués dans les défenses immunitaires qu'elle amoindrit.

Aujourd'hui, de très nombreuses études ont établi une relation entre le mode de vie d'une personne et l'expression des gènes responsables de maladies, qui autrement seraient restés silencieux comme le cancer, l'obésité, le diabète de type 2, l'allergie, l'asthme, l'autisme, la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer, etc.

### Changer... pour le mieux!

Mais si de mauvaises conditions de vie peuvent activer des gènes responsables de maladies, inversement des changements favorables de mode de vie sont capables, en l'espace de quelques mois, de les rendre silencieux.

Ainsi, l'épigénétique nous montre que **rien n'est jamais écrit** dans notre vie; que notre mode de vie et notre vécu sont capables d'influencer l'expression de nos gènes de manière favorable ou défavorable selon les attitudes suivies. Cela démontre que chaque individu n'est pas prisonnier des gènes transmis par son ascendance, et que chacun peut changer la façon dont ils s'expriment. Tout ceci ouvre la voie à de nouvelles approches de soins sur le plan des maladies. Cela rejoint aussi certaines philosophies ancestrales, comme Ho'oponopono, qui nous expliquent que nous sommes **les seuls créateurs de notre vie**. 🍀

### Au-delà des gènes...

Non, les gènes ne sont pas les seuls à gérer notre vie, notre santé et notre bien-être :

*La découverte de l'impact qu'a l'environnement sur le fonctionnement des cellules change radicalement l'idée qu'on avait de l'immuabilité du code génétique. C'est aussi la preuve que les émotions régulent l'expression des gènes.*

*Quel que soit leur contenu, nos pensées pénètrent l'organisme sous la forme d'énergie, une énergie de nature affective, mentale, psychologique ou spirituelle. Elles suscitent des réactions biologiques qui sont ensuite enregistrées dans la mémoire des cellules. Voilà donc de quelle manière notre biographie s'inscrit graduellement dans le système biologique; cela s'accomplit au fil des jours qui passent.*

Dr Bruce Lipton

La référence depuis 1995

# CFPRH

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE  
EN RELATIONS HUMAINES

« Une **vocation professionnelle** est le fait d'exercer comme métier une **passion**. »

Vous désirez être outillé afin de contribuer, le **CFPRH** offre différents programmes afin de répondre à vos besoins.

Formation spécialisée en **RELATIONS HUMAINES** et en **RELATION D'AIDE** de 1 200 heures sur 2 ans

- Encadrement pédagogique personnalisé.
- Programme accrédité, déductible de vos impôts.
- Approche unique MDRH™, semi-directive.
- Programme de formation à temps partiel.
- Cours disponibles à la carte.

Vous avez envie de faire une différence autour de vous?

DEVENIR THÉRAPEUTE

UNE CARRIÈRE À L'ÉCHELLE HUMAINE

**20** ans  
D'INSPIRATION  
**MERCI!**



Info: (450) 465-2464 • 1-800-847-6909  
www.cfprh.ca info@cfprh.ca

RIVE-SUD / RIVE-NORD DE MONTRÉAL

Vous songez à une réorientation de carrière?  
DEMANDEZ NOTRE BROCHURE