

## 3.3: La prochaine génération l'héritage de notre compte de santé

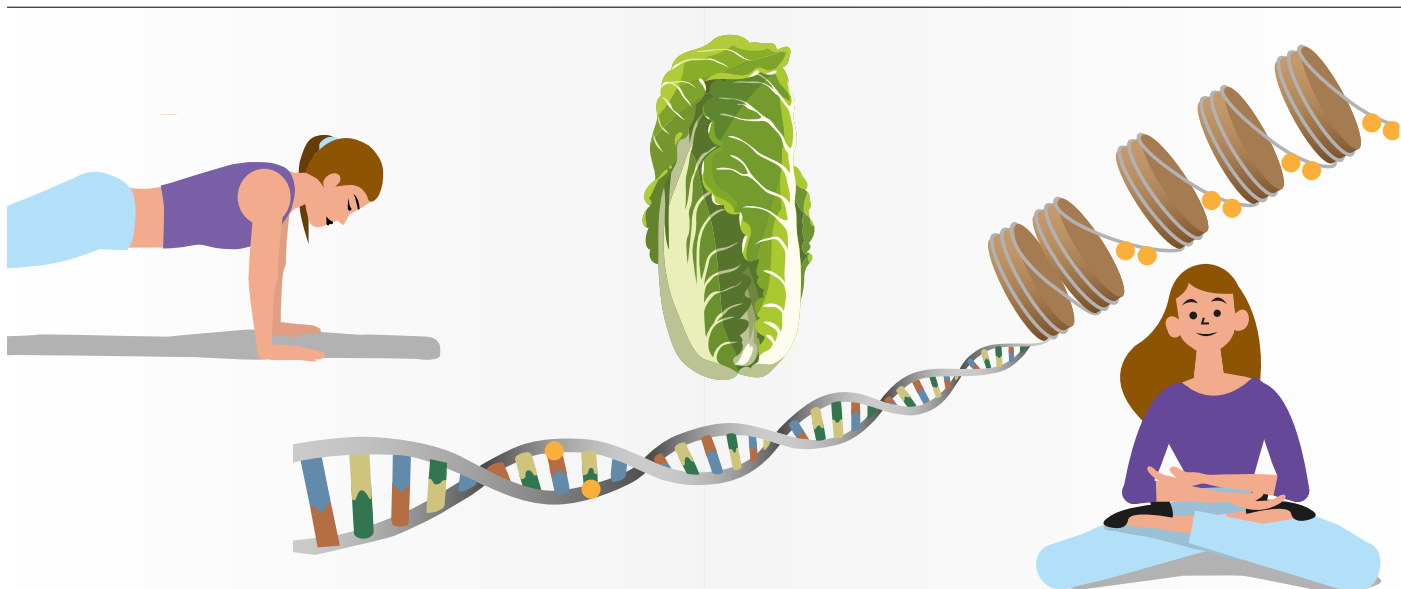
### La santé est-elle une coïncidence ?

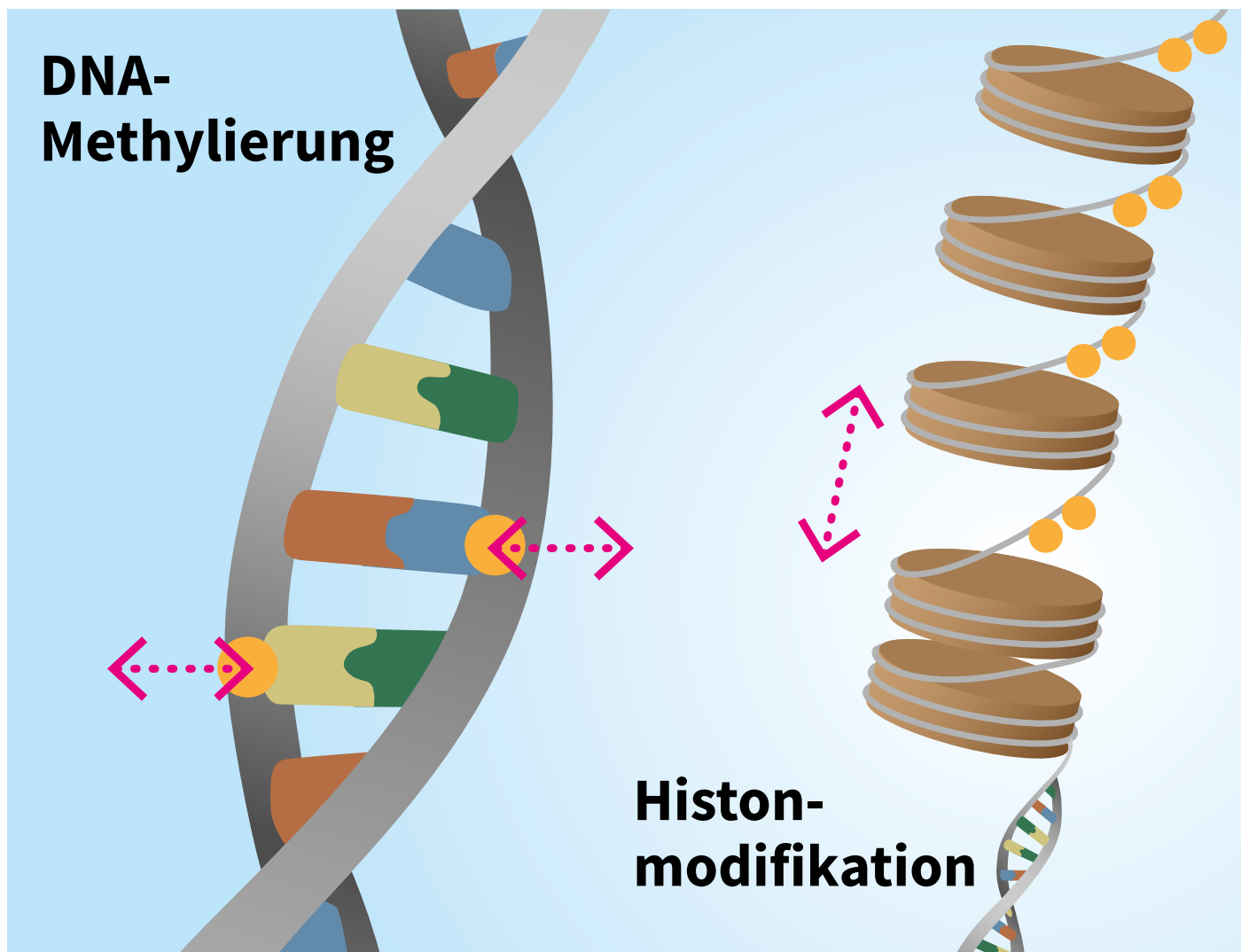
Le dr Peter Spork, un journaliste scientifique allemand bien connu, dit clairement non : « La maladie peut être le fruit du hasard, la santé non ». Nous avons une influence considérable sur l'état de santé dans lequel nous traversons la vie. Les personnes qui prennent soin de l'équilibre des trois domaines suivants vivent en meilleure santé et en moyenne plus longtemps : l'hygiène mentale - vivre une vie attentive ; l'alimentation naturelle - profiter d'un régime équilibré ; et l'hygiène musculaire - vivre une vie en plein mouvement, littéralement. Grâce aux progrès de la médecine, à la prospérité croissante, à des conditions de travail plus humaines, à l'amélioration des conditions d'hygiène et à un niveau d'éducation plus élevé, les gens ont eu davantage de possibilités de se consacrer à cet équilibre de manière intensive et compétente au cours des dernières décennies. En outre, on observe une évolution vers des modes de vie plus sains. Notons, à titre d'exemple, que notre espérance de vie a considérablement augmenté au cours du siècle dernier. Un regard sur les statistiques le montre également : au début du 20e siècle, l'espérance de vie moyenne en Suisse était inférieure à 50 ans ; en 2019, elle était déjà d'un peu moins de 82 ans pour les hommes et de plus de 85 ans pour les femmes. <sup>1</sup> Les circonstances extérieures, telles que l'amélioration des soins médicaux, mais aussi les comportements acquis, comme une alimentation saine, influencent donc manifestement les processus de notre corps - sinon l'espérance de vie n'augmenterait pas. Les scientifiques ont pu démontrer que de telles influences extérieures peuvent même réussir à

façonner les rouages les plus profonds de la physiologie humaine - la régulation des gènes - de manière plus ou moins permanente. La recherche qui traite de l'interface entre les facteurs environnementaux ou le mode de vie et la régulation des gènes est appelée « épigénétique ». Dans le processus que décrit l'épigénétique, ce qui se passe est le suivant : Au lieu d'interférer avec un brin d'ADN pour provoquer des mutations à l'intérieur du brin, les molécules chimiques sont fixées à l'ADN lui-même ou aux protéines qui lient l'ADN. Un deuxième niveau d'information est créé, pour ainsi dire, dans l'information héréditaire d'une cellule. Ce deuxième niveau est un « niveau d'expérience » qui se développe au cours de la vie. Cela peut être bien illustré par l'exemple des jumeaux : si nous comparons des paires de jumeaux génétiquement identiques de trois et de 74 ans, nous constatons que les jeunes jumeaux diffèrent à peine dans leur code épigénétique, alors que les jumeaux les plus âgés diffèrent fortement. Cela est dû aux différentes habitudes, circonstances de vie et expériences vécues par les jumeaux. Cela entraîne à son tour un développement de codes <sup>2</sup> épigénétiques qui peuvent prendre des directions bien différentes.

<sup>1</sup> [Source: Confédération suisse, Office fédéral de la statistique : Espérance de vie | Office fédéral de la statistique \(admin.ch\) \(07.06.2021\).](#)

<sup>2</sup> [Source: Spork, Peter Dr. \(2020\) Neben den Genen. Eine Einführung in die Epigenetik für interessierte Laien und Fachleute aus Bereichen wie Medizin, Psychologie, Soziologie oder den Gesundheitswissenschaften. Link: Fachartikel zur Epigenetik \(riffreporter.de\) \(02.07.2021\).](#)





Nous pouvons donc influencer ce deuxième niveau d'information, c'est-à-dire les « expériences » qui sont attachées à l'ADN. Si nous pouvions maintenant en hériter, alors un mode de vie sain au maximum vaudrait la peine, puisque les générations suivantes pourraient en bénéficier, n'est-ce pas ?

En théorie, oui. Cependant, l'épigénétique est une discipline très jeune et, jusqu'à présent, il n'a pas été possible de clarifier de manière concluante si les changements épigénétiques peuvent être hérités sur plusieurs, c'est-à-dire au moins trois, générations. Il reste donc passionnant de voir ce que la jeune recherche dans ce domaine produira dans les années à venir. Donc, pour l'instant, nous regrettons, mais « malheureusement, cette transaction n'est pas possible ». Toutefois, et nous en revenons à la question mentionnée au début, c'est-à-dire « La santé est-elle une coïncidence ? », force est de constater que nous avons

une forte influence sur la manière dont nous façonnons notre vie - et notre vieillissement. Selon le dr Peter Spork, le vieillissement est également un processus qui s'accompagne de facteurs épigénétiques. Nous devons donc tirer parti de ce processus en rattachant à notre ADN le plus grand nombre possible d'« expériences » favorables à la santé, avec lesquelles notre corps peut travailler<sup>3</sup>. Ce que nous apprenons, c'est que nous pouvons influencer le fonctionnement de notre matériel génétique en modifiant nous-mêmes ces informations. Nous pouvons y parvenir, par exemple, grâce à un exercice physique de qualité, une alimentation particulièrement bonne et saine, un sommeil suffisant et peu de stress négatif. Ce constat est lourd de conséquences pour notre santé et peut-être même pour celle de nos enfants et petits-enfants.

<sup>3</sup> [Source: Spork, Peter Dr \(2020\) Dr. Peter Spork: Gesundheit ist kein Zufall - Wie wir unser Erbgut steuern können - YouTube \(07.06.2021\).](#)

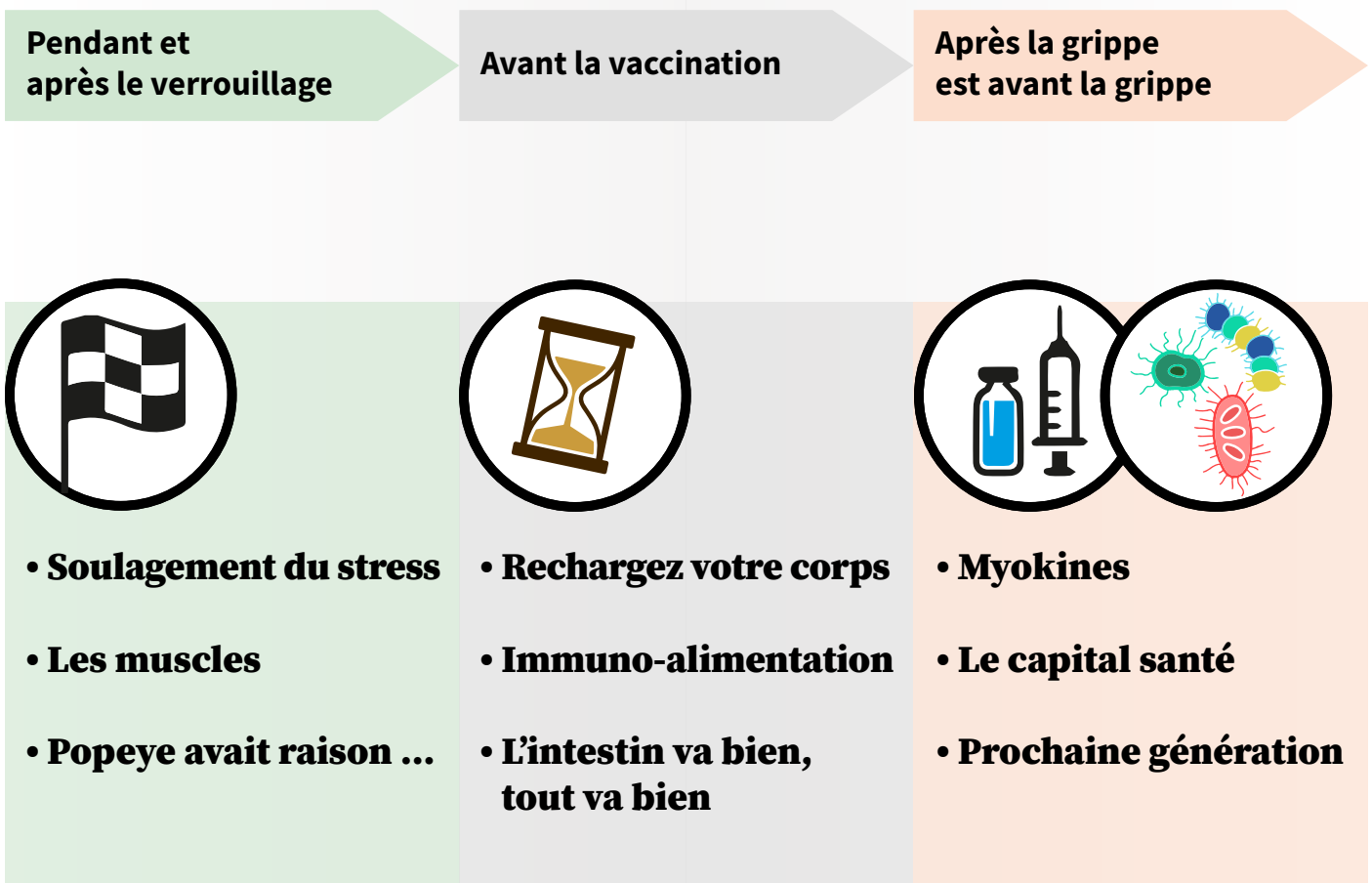
Nous sommes arrivés au terme de notre voyage et nous avons appris que nous avons une influence considérable sur notre santé. Dans le premier épisode de Big Bang of Health, nous avons appris que le stress mental et une alimentation pauvre ou déséquilibrée peuvent avoir un impact significatif sur le système immunitaire. Le manque d'exercice est également un poison pour le système immunitaire. C'est pourquoi, à la fin du deuxième confinement, nous avons également commencé à faire de l'exercice et à bouger tout de suite pour relancer la circulation et renforcer les muscles. Dans le deuxième épisode, nous nous sommes consacrés au thème « En forme pour la vaccination » et avons beaucoup appris sur les influences positives de l'alimentation et de l'exercice sur l'effet de la vaccination. Une bonne alimentation aide les intestins, en particulier, à mettre en œuvre des processus favorables à la santé. Ce n'est pas pour rien que l'on dit que « si l'intestin va bien, tout va bien ». L'exercice joue également un rôle central, car ce n'est que par le mouvement que nous activons les processus dans nos muscles qui font fonctionner le corps et maintiennent le système

immunitaire en forme. L'exercice est important, et à tout âge : dans le troisième épisode, nous avons appris que l'exercice favorise la formation de myokines dans les muscles, qui agissent comme des dynamos pour le système immunitaire. Avec un bon mode de vie, nous pouvons théoriquement vivre jusqu'à 120 ans – et peut-être même hériter d'une partie de ce mode de vie sain. Veillez donc à adopter un mode de vie équilibré à l'avenir – votre corps, votre âme et les générations futures vous en remercieront.

**Dans cette optique, restez en bonne santé, suivez les conseils que notre liste vous offre, gardez le rythme et continuez à nous être fidèles !**

**Comment vous sentez-vous maintenant à la fin de la troisième saison ?** Il est temps de ressortir votre liste de contrôle du bien-être, de saisir à nouveau vos scores et de les comparer à ceux de l'épisode 1 et 2.

Source: WHO, Webinar Series reINVENT & reBUILD. Stronger, fairer physical activity and sport systems for all (2021). Swiss Active: From Evidence to Policy: Physical Activity and Covid-19. Link: Webinar 10.6.21 WHO.pdf (2021).



## Liste de contrôle du bien-être:

La «Liste de contrôle du bien-être Big Bang» est dérivée d'une base de données comprenant un groupe de 60'000 athlètes professionnels, cadres et les adeptes de l'entraînement. En plus des analyses de laboratoire, des analyses de la santé intestinale et des mesures des micronutriments, cette simple liste de contrôle s'est avérée très significative et révolutionnaire. L'enregistrement de 10 paramètres de notre état de santé peut déjà être utilisé comme un système d'alerte précoce:

**Plus on prête attention aux premières anomalies désagréables, mieux c'est. Au début, ces symptômes de bien-être sont l'expression de déséquilibres qui peuvent être facilement surmontés. Plus tôt vous prenez des contre-mesures actives, plus faible sera le risque que les symptômes se transforment en maladies. Un effort excessif accompagné d'un stress chronique peut parfois aussi déclencher des symptômes prononcés en cas de sensibilités multiples.**

Dans le sport professionnel, même des valeurs de stress relativement faibles de 20 sont considérées comme une raison de réduire le plus tôt possible un stress plus important avec le risque de blessure. Pour notre vie quotidienne normale et nos objectifs, les «valeurs limites» du score peuvent être traitées de manière plus souple.

### 3<sup>e</sup> épisode

#### Vérifions notre état de bien-être au début de cette série d'articles:

	<i>très faible</i>					<i>très élevé</i>				
État de bien-être	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Problèmes de dos et de cou										
Tension musculaire										
Flatulence et intestin irritable										
Transpiration légère la nuit										
Sommeil agité										
Irritabilité										
Fatigue croissante										
Manque de concentration										
Agitation intérieure										
Susceptibilité aux infections										
<b>TOTAL des points 3<sup>e</sup> épisode</b>	_____					<b>Points de comparaison 1/2<sup>e</sup> épisode</b> _____				

*Remarque: ce petit bilan de santé, voire le résultat de ce bilan ne constitue pas un diagnostic et ne remplace pas une visite chez le médecin.*