

VOGUE

PARIS

BIEN-ÊTRE

ÉQUILIBRE
PARFAIT



L'épigénétique, secret de l'équilibre absolu ?

Par FRÉDÉRIQUE VERLEY.
Photographe CHARLES NEGRE. Réalisation MORGANE BEDEL.

*Et si L'ÉPIGÉNÉTIQUE était la clé pour retrouver un équilibre parfait ?
En optimisant chacun des 5 paramètres qui influencent **l'expression de nos gènes**, on peut effectivement devenir une meilleure version de soi-même.*

Maquillage Clarins avec le fond de teint Everlasting Nude, la Poudre de Soleil Effet Bonne Mine Bronzing Compact, l'Ombre Satin Glossy Brown, le mascara Wonder Perfect 4D Perfect Black et, sur les lèvres, My Sweetie Balm. Débardeur, Majestic Filatures.

ON SAIT AUJOURD'HUI QUE SEULEMENT 15 % DE NOS GÈNES (héréditaires) programment notre fonctionnement depuis la naissance. Et que les 85 % restants sont modulés par notre mode de vie et nos comportements. Ce qui explique d'ailleurs pourquoi de vrais jumeaux n'évoluent pas de la même façon dans le temps. Nous avons effectivement des gènes «potentiellement» facteurs de maladie (diabète, cancer, ostéoporose...) et des gènes «potentiellement» facteurs de bonne santé (vitalité, immunité, bonne humeur...). Et qu'ensuite, nous les activons ou les mettons en veille en fonction de nos actions. C'est plutôt une excellente nouvelle, puisque cela signifie que rien n'est joué à la naissance, mais que nous pouvons, à tout moment, décider d'améliorer notre santé (physique et mentale) et notre longévité. C'est dire s'il est temps d'agir...

Mais quels leviers faut-il actionner en priorité ? À ce jour, il en existe 5 répertoriés, et bien documentés : 1) l'alimentation, 2) le niveau d'activité physique, 3) la régulation du système nerveux, donc la gestion du stress, 4) les relations humaines et l'environnement social, 5) le plaisir et le niveau de satisfaction que nous retirons justement de notre propre vie. C'est en optimisant ces 5 paramètres que l'être humain arrive à l'équilibre parfait et qu'il peut vivre en pleine forme, le plus longtemps possible. Voici comment...



1. Une alimentation antioxydante et anti-inflammatoire

Au départ, dans une ruche, toutes les abeilles ont le même génome. Et pourtant, l'une d'entre elles, celle qui se nourrit de gelée royale, va se transformer en reine : elle sera plus grosse et aura une espérance de vie de 5 ans (contre 5 semaines pour une ouvrière). Cela montre combien l'alimentation peut jouer un rôle capital dans l'expression de nos gènes. Et quelle est notre gelée royale, à nous, les humains ? Ce régime qui va optimiser notre potentiel ? « Tous les aliments dits "vivants", car chargés en vitamines, minéraux et antioxydants qui vont lutter contre l'hyperméthylation de l'ADN. On pense d'abord à des aliments clés comme les végétaux crus, les fruits, le soja, les abricots, les crucifères (brocoli, chou de Bruxelles, cresson...), les noix, les graines, les légumineuses, les poissons gras (saumon, sardine, maquereau), les fruits de mer, les algues, les œufs, la levure alimentaire, les amandes, le pain de seigle, le cacao, le curcuma. Tous ceux notamment qui sont riches en vitamines A, B2, B6, B9, B12, mais aussi en zinc et magnésium », liste le Dr Olivier Courtin-Clarins, auteur des livres *Belle dans mon assiette* et *Belle dans mes recettes*. Le régime crétois par exemple, avec sa large consommation de fruits et légumes frais (locaux, de saison, colorés), légumineuses, poissons riches en oméga 3, graisses insaturées végétales (comme l'huile d'olive) fait figure de référence pour apporter les bons nutriments et rééquilibrer le microbiote. À noter aussi, le thé vert est celui qui possède le plus de catéchines qui modifient favorablement l'activité des gènes impliqués dans l'inflammation. En boire 3 tasses par jour suffirait à faire grandir nos télomères. « À l'inverse, il faut oublier les graisses saturées, les plats industriels, les produits laitiers, les céréales raffinées et surtout les sucres, qui par un phénomène de glycation vont entraîner une inflammation généralisée, avec production de toxines et raccourcissement des télomères », ajoute Valérie Orsoni, coach sportif et en nutrition, qui prône quant à elle un régime Keto Smart calqué sur nos besoins physiologiques ancestraux. Le Dr Olivier Courtin-Clarins d'ajouter : « Selon moi, l'avenir offrira une nutrition personnalisée et non une façon de se nourrir pour suivre une mode (sans gluten, sans lactose...). Connaître la carte génétique, épigénétique et le microbiome d'un individu permettra d'affiner la nourriture qui lui fait du bien. Ces tests commencent à se développer, mais il faut les rendre accessibles au plus grand nombre. »

2. Une activité physique soutenue et régulière

Plus nous utilisons notre corps, plus il se développe et mieux il fonctionne. Moins nous l'utilisons, plus il se met en sommeil et s'atrophie. C'est d'ailleurs vrai des muscles comme des neurones. L'idée est donc de mettre son corps en mouvement le plus souvent possible, pour qu'il reste au top de ses capacités. Une activité quotidienne de 30 à 45 minutes (mieux qu'1 h 30 de temps en temps) active les « bons » gènes, rallonge les télomères (donc la durée de vie des cellules et par là-même notre espérance de vie), stimule l'immunité, diminue l'inflammation (les douleurs articulaires ou l'inflammation chronique des intestins par exemple), ainsi que le stress oxydatif. Les études montrent que pratiquer du sport 15 minutes par jour augmente carrément la durée de vie de 3 ans, 30 minutes par jour de 5 à 6 ans. « Une étude américaine sur 1 200 paires de jumeaux a même dévoilé que le jumeau qui pratiquait au moins 20 minutes de sport par jour, le tout associé à une bonne hygiène de vie, présentait un âge physiologique inférieur de 9 ans à celui de son frère ou de sa sœur qui ne faisait rien », rapporte Valérie Orsoni, fondatrice du Bootcamp (*lebootcamp.com*). Il semblerait

en fait que la télomérase, l'enzyme qui répare les télomères et les empêche de raccourcir, soit activée quand on fait du sport. « Mais pas n'importe lequel. On sait aujourd'hui que l'endurance, davantage que la musculation, stimule l'activité de cette précieuse télomérase », précise Valérie Orsoni. D'où ses programmes HIIT (High Intensity Interval Training) de 20 minutes qui intègrent des séries de 1 minute de renfo, 30 secondes de cardio, 8 secondes de repos. Avec une fréquence cardiaque qui doit se situer entre 140 et 150. Au-delà, les bénéfices ne sont plus aussi intéressants, ni sur la fabrication du muscle, ni sur la réparation des télomères. « De même, il faut engager les deux grands types de fibres, pour optimiser l'effet de la séance : les fibres I (à contraction lente) qui sont sollicitées lors de poses statiques, de marche tranquille ou d'une randonnée. Et les fibres de type II, qui se contractent et se fatiguent plus vite, comme pendant les jumping jacks, " les sauts et les pulses. Sans oublier les étirements (naturels chez tout mammifère), pour éviter que les muscles se raccourcissent et créent des tensions au niveau des articulations. » En résumé, pour optimiser l'expression de ses gènes, Valérie recommande chaque semaine : 3 séances de HIIT, 1 séance de Tabata (du HIIT hyper-intense), 5 séances de stretching doux + 12 000 pas par jour. « Vous vous rendez compte qu'une marche de 20 minutes suffit à augmenter l'immunité de 5 % à l'instant où on la pratique ? », ajoute Valérie Orsoni. Et de conclure : « On peut se transformer physiquement et agir sur l'expression de ses gènes, quels que soient son âge, son poids de départ et son énergie, et ça c'est vraiment formidable. »

3. Un rythme de vie serein et équilibré

Le but étant d'obtenir un équilibre des systèmes sympathique (le moteur, l'action) et parasympathique (le frein, la détente, nécessaires à la réparation du corps). Car c'est désormais prouvé : le stress (aigu ou chronique), la pression et le manque de sommeil épuisent d'abord le système nerveux. Or c'est lui qui commande et active la plupart des fonctions corporelles. Un déséquilibre du système nerveux au profit du système sympathique entraîne une cascade d'effets physiologiques négatifs : libération de cortisol, inflammation chronique, diminution de l'immunité, diminution des endorphines, de la sérotonine, de la dopamine, de l'ocytocine, rigidification des artères, et enfin raccourcissement des télomères.

À l'inverse, toutes les activités qui stimulent le système parasympathique (comme le yoga, le tai chi, le qi gong, la méditation, mais aussi le contact avec la nature et un bon sommeil) réduisent le stress oxydatif, activent les bons gènes, réparent et allongent les télomères. Des épisodes de méditation en pleine conscience, de cohérence cardiaque (6 inspirations-expirations par minute, pendant 5 minutes), mais aussi le rire ont des effets positifs sur l'expression de nombreux gènes, notamment ceux ayant une activité anti-inflammatoire. Des activités simples comme écouter de la musique ou lire un livre entraînent une baisse du cortisol, de l'inflammation, ainsi qu'une hausse de la dopamine, de la sérotonine et de l'immunité. En 2016, l'université de Yale a ainsi démontré que des personnes de plus de 50 ans qui avaient lu plus de 3 heures et demie par semaine, pendant 12 ans, avaient augmenté leur longévité de 23 %, soit 23 mois de vie en plus par rapport à des personnes qui ne lisent pas.

4. Des relations humaines riches et harmonieuses

L'isolement ne réussit pas forcément à l'homme, être de contacts et d'échanges sociaux par excellence. Nous avons besoin d'interactions verbales, cutanées, olfactives, auditives, affectives. D'ailleurs, les études sur les centenaires de la planète ont montré qu'ils étaient souvent très entourés. Mais pas par n'importe qui.

Il est important de fréquenter des personnes heureuses de vivre, qui nous donnent de l'énergie (alors que d'autres ne font que prendre la nôtre). L'optimisme et le bonheur sont contagieux et allongent nos télomères et l'activation de nos bons gènes. Une étude sur la cohorte de Framingham a montré que les chances d'être heureux sont significativement supérieures si on se lie à des gens heureux (+ 15 %). À l'inverse, les relations sociales toxiques ont une influence négative sur notre immunité, notre stress oxydatif, la taille de nos télomères, exactement comme l'absence d'activité physique, le tabac ou une mauvaise alimentation. Il paraît même que nous devenons la somme des 5 personnes avec qui nous passons le plus de temps. Observez donc qui vous entoure... Nous avons besoin de contacts physiques et sensoriels aussi. D'où l'importance ici des massages et de toute autre thérapie manuelle. C'est une source très efficace de sensations transmises à notre cerveau et ils participent au rééquilibrage des systèmes sympathiques et parasympathiques. «Je les recommande une fois par mois en institut et quotidiennement en auto-massage à la maison, en utilisant toute la surface de la main, avec la paume et la pulpe des doigts, précise le Dr Olivier Courtin-Clarins. En 2021, nous proposerons ainsi des ateliers de massage et d'auto-massage dans nos boutiques.» Sans oublier, enfin, le contact avec les animaux qui nous apporte énormément et qui augmente la durée de vie de ceux qui les côtoient de 15 %, selon une étude suédoise récente.

5. Une vie plaisante et appréciée à juste titre

Pour déclencher des émotions positives, qui ont un impact sur nos gènes, il faut aussi se faire plaisir : déguster un bon plat, profiter d'un bain de soleil, d'un moment de silence dans la nature, partager un repas chaleureux avec ses amis ou sa famille, voyager, regarder un bon film. Et le faire surtout en pleine conscience en savourant ce moment. Il faut aussi bien se connaître, savoir ce qui nous réussit (qui peut différer d'un individu à l'autre) et profiter de ce qui nous est offert, en trouvant par exemple une justification à son travail. Il faut pouvoir prendre du recul, atténuer notre sens critique ou insatisfait, et observer la somme de tous les paramètres positifs qui composent notre vie.

6. Un sixième pilier bientôt à l'étude ?

«Je pense même qu'un sixième pilier de l'épigénétique, dont nous n'avons pas encore trop conscience, va voir le jour dans les années qui viennent, ajoute le Dr Olivier Courtin-Clarins. À savoir l'influence de l'environnement sur l'être humain. Nous commençons tout juste à en mesurer les effets, avec l'impact négatif de la pollution (des gaz, des particules et des ondes) sur le corps, la peau et le cerveau. Mais nous n'en sommes vraiment qu'au tout début.» Dans le règne animal par exemple, la température détermine le sexe de certaines grenouilles. La dorade ou le mérou naissent également hermaphrodites et changent de sexe sous l'effet de la température, de l'acidité de l'eau ou d'un changement de structure de la colonie. «Il y a donc un réel impact de l'environnement sur les êtres vivants, qui pourrait donner de nouvelles découvertes dans les 10 ans à venir».

La première maison de l'épigénétique

Pour une vie en meilleure forme. Et parce que l'épigénétique est un enjeu au quotidien, le premier centre, qui lui est intégralement dédié, a ouvert ses portes au cœur de Paris. Son nom : 85 % Epigenetic, comme les 85 % de gènes qui peuvent être modulés par notre environnement et notre mode de vie. Cette bulle verte et zen de 700 m², avec son air purifié et son eau filtrée, abrite 10 cabines de soin, un studio d'activités physiques et mentales, un bar nutri-biologique pour une nutrition healthy et un plateau esthétique dernière génération, pour pouvoir agir de concert sur les 5 piliers de l'épigénétique. L'idée étant d'augmenter sa vitalité, et de la conserver le plus longtemps possible. Car, comme l'explique Xavier Rambaud qui dirige ce projet : «Les données et les technologies les plus récentes permettent d'anticiper notre bonne santé. C'est aujourd'hui que nos actions engagent notre vitalité future.»

Déterminer son âge épigénétique. La clé de voûte de 85 % Epigenetic repose au départ sur un bilan complet de 2 h 30. Il comprend l'analyse des résultats des tests sanguin, salivaire, postural, énergétique, pour déterminer l'âge épigénétique de chacun. Cet âge regroupe entre autres les âges biologique, cognitif, artériel et esthétique. Ce bilan holistique donne une cartographie de notre état de santé et conduit à un protocole personnalisé qui va nous permettre d'agir positivement sur ces 5 fameux piliers et ainsi optimiser l'expression de nos gènes.

Les 5 leviers d'action. Chez 85 %, le concept consiste justement à avoir accès aux 5 fameux piliers en un seul lieu. 1) L'alimentation, avec un bilan nutritionnel ultra-poussé, suivi d'un protocole et de compléments alimentaires pour corriger les déséquilibres. 2) L'activité physique et le biohacking, avec des coachs et du matériel d'entraînement dernière génération comme le Vasper, une machine de type elliptique qui se pratique avec des brassards glacés pour amplifier les effets physiologiques tout en évitant les courbatures et l'inflammation. 3) La gestion du stress, avec yoga, méditation, massage, acupuncture, séances de luminothérapie et de respiration selon la méthode Wim Hof pour rééquilibrer le système nerveux. 4) La communauté sociale, avec des conférences, des ateliers de cuisine healthy, des expositions éphémères, des dîners à thème. 5) Le plaisir et la satisfaction de sa vie, avec des ateliers de «body positivism», associés, ou non, à des actes de médecine esthétique.

Club d'élite. En devenant membre à l'année de 85 % Epigenetic, on bénéficie du bilan complet et de 3 sessions de suivi par une infirmière, d'un accès permanent à toutes les installations, au studio et ses cours collectifs, aux événements, avec des tarifs préférentiels bien sûr pour tous les soins et actes esthétiques. ♥

À partir de 3950 €/an. 85 % Epigenetic, 4 rue Cimarsa, 75016 Paris.
85epigenetic.com