Chronique : nos gènes ne déterminent pas notre vie

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 106

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

A cœur ouvert

par **Rosette Poletti**

Nos gènes ne déterminent pas notre vie

Tant de fois, j'ai entendu des gens imputer leurs gènes pour expliquer leurs difficultés sur le plan de la santé physique ou mentale. «On ne peut rien y faire, c'est génétique», disaient-ils!

D'autres expliquaient leur formidable niveau d'énergie ou leurs compétences sportives de la même manière.

Il y a encore une dizaine d'années, les chercheurs en psychologie positive postulaient que notre vie était déterminée à 50% par nos gènes, à 10% par notre environnement et nos circonstances de vie et qu'il ne restait que 40% de possibilités de choisir et de créer sa vie. Eh bien, 40%, ce n'est pas mal, mais c'est tout de même moins de la moitié.

Là, tout cela est remis en question. Les scientifiques avancent qu'une nouvelle manière de comprendre ce qui détermine la vie de l'être humain est née, il s'agit de l'«épigénétique».

Pour l'un des savants, Joël de Rosnay: «Ce dont nous avons hérité de nos parents, ce n'est pas une musique sur laquelle nous serions contraints de danser de gré ou de force, mais un instrument de musique sur lequel nous pouvons jouer une infinité de mélodies dont nous sommes le compositeur et l'interprète.» (*La révolution épigénétique,* Editions Albin Michel.)

C'est donc notre manière de nous alimenter, la qualité de notre sommeil, la façon dont nous utilisons notre corps, notre perception des circonstances, notre gestion du stress et, surtout, les liens d'affection et d'amour que nous tissons, qui déterminent notre qualité de vie et, d'après Joël de Rosnay, en grande partie, la longueur de notre vie.

L'important dans ces découvertes, ce n'est pas de se mettre de nouvelles contraintes ou de trouver de nouvelles sources de culpabilité, mais de savoir qu'on n'est pas déterminé par nos gènes.

Toute modification de notre manière de vivre, tout choix que nous posons, agissent sur nos gènes. Nous ne sommes pas les victimes d'un destin. Nos pensées, nos perceptions et les interprétations de notre existence sont plus importantes que notre génétique.