

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 106

**Rubrik:** Chronique : nos gènes ne déterminent pas notre vie

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

# Nos gènes ne déterminent pas notre vie

**T**ant 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.



## acoustiquesuisse

### NOTRE INDÉPENDANCE VOUS GARANTIT LES MEILLEURS SERVICES

- ✚ Essais **comparatifs** parmi **toutes les marques**
- ✚ Des aides auditives pour **tous les budgets**
- ✚ Des acousticiens **indépendants** avec diplôme fédéral

VOUS NOUS FAITES DÉJÀ CONFIANCE DEPUIS **15 ANS**  
NOUS SOMMES LES MEILLEURS PARTENAIRES POUR VOTRE AUDITION

acoustiquesuisse  
Grand'rue 4  
1009 PULLY  
**021 728 98 01**

**Echallens Vision**  
place des petites Roches 3  
1040 ECHALLENS  
**021 728 98 01**

**Pharmacie Arc-en-Ciel**  
Centre Coop  
1610 ORON-LA-VILLE  
**021 728 98 01**

**auditionplus**  
Rue du Concert 6  
2000 NEUCHÂTEL  
**032 724 80 15**

**Pharmacieplus**  
Rue Haute 23a  
2013 COLOMBIER  
**032 724 80 15**