



Doit-on avoir peur de son bagage génétique ?

Ce mois-ci, j'ai voulu aborder avec vous la question sensible de notre **capital génétique**, cette épée de Damoclès suspendue au-dessus de nos têtes, car c'est un sujet dont on parle beaucoup dans l'actualité en ce moment.

Est-ce que nos gènes peuvent réellement **décider de notre santé à 100%** ? Sont-ils **seuls responsables** ?

Je vous propose de faire la part des choses, et de vous montrer comment votre mode de vie, votre assiette peuvent être de **puissants modérateurs voire correcteurs de certaines prédispositions**. C'est d'ailleurs tout le champ d'expérimentation de cette discipline nommée **Epigénétique**.



Zoom sur l'épigénétique ou comment modifier l'expression de nos gènes sans modifier notre ADN.

Notre précieux **ADN**, cette double hélice protégée au cœur du noyau de nos cellules reste bien sûr le **support de notre hérédité**. Elle contient toutes les informations pour la **fabrication des protéines de notre corps** qui maintiennent les processus vitaux (enzymes, anticorps, ...).

→ **Capacités de défense, de récupération, et de régénération** sont donc directement liées à l'ADN.

Oui mais attention ! Imaginez que cet **ADN est comme un accordéon**. Il a la capacité de se replier sur lui-même pour masquer une partie de son code pour que celui-ci ne soit pas traduit. Il a aussi la capacité de se déplier pour mettre en avant une autre partie de son code qui sera traduite et déclenchera une cascade de réactions.

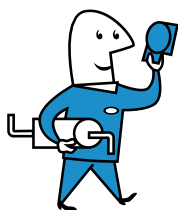
Cette **expression** ou **non-expression** des gènes est donc **partiellement modulable**.

Et pour agir sur ce mécanisme (*appelé méthylation*), il nous faut des molécules qui jouent le **rôle d'interrupteurs** pour passer nos gènes en mode ON ou OFF (**les donneurs de méthyle**).

Quand on achète une nouvelle voiture, on aimerait bénéficier des meilleures options, et surtout limiter les risques de panne, de défauts de fabrication pour qu'elle puisse aller le plus loin possible sans réparation. C'est la même chose pour notre santé.

Qui ne voudrait pas agir sur ses gènes, et partiellement désactiver ces options qui font si peur : « diabète », « cholestérol », voire « cancer » ?

Alors même s'il est évident qu'une part importante de notre capital santé se joue avant notre naissance, certains estiment que **nos choix alimentaires et d'hygiène de vie interviennent jusqu'à 80% dans l'expression de certaines pathologies**, ce qui est énorme !

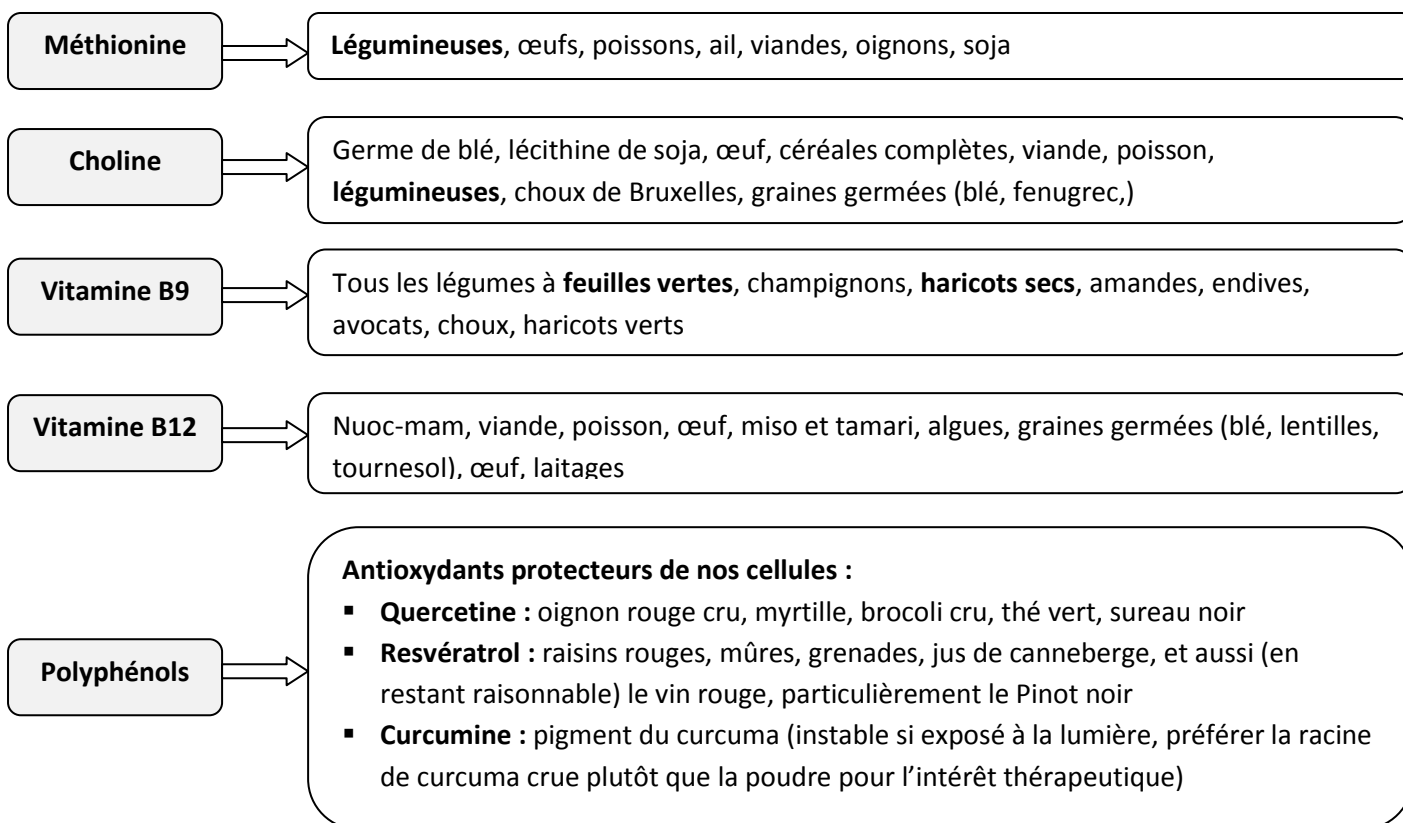


Envie d'un **réparateur à domicile**
pour **renforcer votre organisme** et **prévenir certaines pannes** ?

⇒ **La clef** : enrichir votre alimentation en **nutriments ciblés**

Quel sont ces interrupteurs bénéfiques à glisser dans notre alimentation ?

Voici donc ces fameux nutriments qui vont nous affranchir en partie de notre mauvais héritage génétique (action directe sur l'expression des gènes, ou l'étape d'après (*blocage de l'ARN messenger*)).



Et en soutien supplémentaire: **Vitamines B2** (germe de blé, oléagineux (noix), poissons, œufs), **B6** (céréales complètes, noix, jaune d'œuf, raisins), **Zinc** (fruits de mer, céréales complètes, blé germé), **oméga 3 longues chaînes** (sardines, maquereaux, saumons bio).

La **betterave** a aussi toute sa place grâce à sa teneur en bêtaïne (donneur de méthyle).



Un projet de grossesse ? La santé en cadeau de naissance

Ce sont les **semaines qui entourent la conception de l'enfant** qui sont la **période clef** pour les processus de méthylation de l'ADN.

- C'est donc à ce moment-là que les parents peuvent agir directement pour contribuer à bloquer le développement de pathologies de leur enfant à l'âge adulte.

Comment ? En veillant eux-mêmes à **combler leurs propres besoins** dans les nutriments clefs.

L'idéal serait d'anticiper le projet bébé environ 2 mois avant la conception, pour s'assurer des taux optimum de nutriments, via l'alimentation ou une éventuelle supplémentation conseillée par un thérapeute.

En résumé, on pourrait dire que **l'ADN de l'enfant sera comme « patché » sur les zones à risque**, et ce bénéfice durera pour le reste de sa vie. N'est-ce pas un beau cadeau ?



Parenthèse de détente pour Noël (offre spéciale fêtes de fin d'année)

A l'occasion des fêtes de fin d'année, je vous propose deux **Massages Bien-Être** à offrir à vos proches (ou à vous offrir ;-)

- ♥ **Le Massage Bien-Être relaxant et réconfortant** aux huiles essentielles (1h) : **48€** au lieu de 60€. Alternance de mouvements lents et amples... Effleurages, pétrissages, vibrations et étirements doux visent à relier toutes les parties du corps pour que la tension mentale cède la place à une relaxation profonde. Le geste est enveloppant et berce le corps respectueusement, en douceur.

*La synergie d'huiles essentielles est choisie spécifiquement en fonction de votre besoin et de votre souhait. L'huile essentielle de **lavande fine** vous aidera par exemple à vous libérer des tensions physiques et mentales ; l'**estragon** dénouera en douceur les plexus bloqués, le **petit grain bigarade** relancera votre joie de vivre...*

- ♥ Et pour un **cadeau spécial**, nous vous avons concocté avec une amie naturopathe un massage à 4 mains (1h) : **80€.**





Imaginez **un moment hors du temps**, où le **rythme coordonné de 4 mains** vous porte en quelques instants au cœur de la détente.

La **synergie d'huiles essentielles** que nous avons élaborée pour vous sera **le petit plus** pour vous aider à **libérer vos tensions profondes** et **harmoniser votre corps**. Ce massage a lieu sur une péniche, pour que cette pause vous enveloppe comme sur une vague de détente.



Avant de cloturer 2012, voici les **2 derniers ateliers** :

	<p>Le samedi 8 décembre De 17h à 18h30</p> <p>Participation : 15€ Lieu : Ma Terre Première *</p>	<p>✓ Les solutions pour bien digérer et retrouver son équilibre intestinal</p> <p>Quand tout se dérègle, que le fait de manger devient douloureux ou que les kilos s'accumulent, c'est le moment de réapprendre ces règles simples qui permettent de retrouver un peu de légèreté et beaucoup d'énergie.</p> <p>Nous verrons comment garder le plaisir de la table en préservant sa santé.</p>
	<p>Le samedi 15 décembre De 14h à 15h30 (atelier de groupe)</p> <p>Participation : 15€ Lieu : ApiNapi **</p>	<p>✓ Naturopathie et petits maux de bébé</p> <p>Comment soutenir la santé de bébé naturellement ? Comment l'aider à dépasser ses petits maux du quotidien (problèmes de digestion, tensions, immunité ...) par l'alimentation, les massages, et quelques remèdes utiles (huiles essentielles, bourgeons de plantes).</p>

***Ma Terre Première** : 88 rue Oberkampf - Paris 11 - M°Parmentier (3) ou Ménilmontant (2)
www.ma-terre-premiere.fr

** **ApiNapi** : 59 avenue du Dr Arnold Netter - Paris 12. M° Picpus (6) ou Porte de Vincennes (1)
(www.apinapi.fr). Magasin de puériculture. Inscription sur le site dans la section ateliers et locations

Je vous souhaite à tous d'excellentes fêtes de fin d'année !



Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe
Velez_pro@yahoo.fr 06 83 57 64 39
www.naturopathe-paris.net

Décembre 2012