

PUBLICITÉ

Régime Personnalisé

Trouvez le Programme Minceur adapté à vos Besoins en quelques clics
Insudiet.fr/Maigrir

MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime Résultats 100% Garantis -SANS yoyo
www.je-mange-et-je-maigris.com

Eau et régime

Boire 1,5 L d'eau minérale par jour pendant votre régime est essentiel
EauMineraleNaturelle.fr/sante

Annonces Google

aujourd'hui.com **Combien de KILOS souhaitez-vous PERDRE ?**
Jean-Michel C... Expert en Nut...
Articles et Dossiers Nutrition et Physiologie, le 05/03/2010

Calories et valeurs nutritives

- Calculateurs diététiques
- Avez-vous le poids idéal ?
- Et vos besoins caloriques ?
- Morphobilan gratuit : testez-vous !
- Morphobilan gratuit : testez-vous !
- Quel mangeur(se) êtes-vous ?
- Maigrir selon vos hormones ?
- Alors, trop gras, sucré, salé ?

- Informations par thématiques
- Informations par catégories
- Chercher dans les archives
- Chercher dans les recettes
- Revue de presse du web

A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M
N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z

Tapez votre aliment ici...
A.R.P Glouchkoff OK

» Découvrir les 10 dernières entrées

Annonces commerciales

Envie d'arreter de Fumer?
Découvrez comment en finir avec la cigarette sur le site Help
Help-eu.com

MAIGRIR vite de 10-30kg ?
Avec les protéines et SANS régime Résultats 100% Garantis -SANS yoyo
www.je-mange-et-je-maigris.com

Recettes sante
Contrôlez votre Alimentation en Utilisant nos recettes santé !
Tendance-Sante.fr/Recettes_5

Eau et méthode régime
Quelle que soit votre méthode de régime, préférez l'eau minérale !
EauMineraleNaturelle.fr/sante

Régime - 100 % Gratuit
Recevez votre guide minceur personnalisé. Coaching Gratuit
www.mon-guide-minceur.com

Ce site adhère aux Principes de la charte HONCODE
CERTIFIE 10/2009
» Vérifiez ici

Oubliez que vous êtes au régime ! Maigrissez autrement, une fois pour toute ! Construisez dès maintenant votre PROGRAMME MINCEUR personnalisé à partir de vos souhaits et bénéficiez d'un suivi diététique unique avec LeDiet, votre assurance perte de poids durable...
Oubliez que vous êtes au régime ! Maigrissez autrement, une fois pour toute ! Construisez dès maintenant votre PROGRAMME MINCEUR personnalisé à partir de vos souhaits et bénéficiez d'un suivi diététique unique avec LeDiet, votre assurance perte de poids durable...

EN SAVOIR PLUS >>

Manger comme nos ancêtres : une croyance à réviser

FRANCE, 05 mars 2010 (Toute la diététique !) - Notre alimentation a été bouleversée au cours des 10 000 dernières années alors que nos gènes ont peu évolué. L'épigénétique nous apprend que le fonctionnement de notre génome peut être modifié par notre alimentation, ce qui permet une adaptation cellulaire rapide, profonde et héréditaire.



Les régimes "miracles" pour la jeunesse éclosent régulièrement. Ils sont souvent plus basés sur des croyances que sur des réalités scientifiques. Il n'était pas possible de retracer dans ce dossier l'ensemble des régimes qui ont déjà démontré leur peu d'utilité comme l'instinctothérapie ou ceux construits sur un simple raisonnement intellectuel et des hypothèses souvent fausses comme le régime des groupes sanguins. Le cas du régime paléolithique des chasseurs cueilleurs en est un bon exemple. Le docteur Jeffrey Bland en annonce la mort dans un article intitulé : Épigénétique : la mort de l'homme paléolithique.

En 1985, Boyd Eaton et Melvin Konner, professeurs à l'Emory Medical College d'Atlanta ont écrit un article, Nutrition paléolithique : examen de sa nature et de ses implications actuelles. Leur postulat était que bien que notre génétique ait peu ou pas changé depuis l'époque paléolithique, notre régime alimentaire avait été complètement bouleversé. Ils émettaient l'idée que les changements secondaires à l'évolution de l'industrie agroalimentaire, tant en matière d'élevage que d'agriculture intensive, que de préparation et de conservation des aliments, débouchaient sur une diététique totalement inadaptée à notre patrimoine génétique traditionnel. Ceci expliquant les maladies du monde occidental.

Cette théorie a été reprise par plusieurs médecins et scientifiques jusqu'à ces dernières années. On le retrouve d'une certaine manière dans un best-seller des médecines alternatives françaises, l'alimentation ou la troisième médecine du professeur Seignalet. La conclusion étant identique, à savoir que l'alimentation moderne n'est pas faite pour nous. Ces articles développent un raisonnement très cohérent sur l'alimentation des humains les plus civilisés. Celle-ci est principalement composée de graines de céréales, d'aliments transformés, de protéines provenant d'animaux suralimentés et de lait de vache. Ceci est incompatible avec notre héritage génétique paléolithique.

Nous sommes donc devant une hypothèse raisonnable facile à accepter. Mais, est-il exact de dire qu'aucune adaptation significative de notre génétique face à notre nourriture altérée n'est possible en une période aussi courte que l'affirment G Jacks and JS Torgerson dans leurs articles ? Il n'est pas question de discuter le fait que de mauvaises habitudes alimentaires contribuent à la montée en puissance des maladies chroniques. L'excès de glucides lents ou rapides absorbés chaque jour est responsable du nombre important de diabètes. Même en Chine, on voit apparaître de façon exponentielle les maladies chroniques occidentales. La question qui reste posée est : "le régime paléolithique est-il oui ou non celui qui est le mieux adapté pour nos gènes ?"

La révolution épigénétique

Il est possible que l'expression de notre patrimoine génétique puisse changer beaucoup plus rapidement que ce qui est suggéré par le modèle de sélection naturelle, selon les théories de Charles Darwin. Les mécanismes épigénétiques pourraient expliquer notre capacité à nous adapter à un environnement nutritionnel rapidement changeant. Le domaine de l'épigénétique est apparu pour combler la brèche entre l'inné et l'acquis. Sommes-nous le fruit de notre confrontation à notre environnement ou sommes-nous programmés à partir de séquences chimiques inscrites dans nos gènes ?

Au XXIe siècle, la définition la plus courante de l'épigénétique est " l'étude des changements héréditaires dans la fonction des gènes, ayant lieu sans altération de la séquence ADN ". Il s'agit de modifications des fonctions cellulaires qui influent sur le comportement cellulaire sans changement des molécules de l'ADN ou patrimoine génétique. Ceci est possible en

Accès à l'espace INTEGRAL

E-mail : Tapez votre email
 Passe :
 Je m'identifie

Accédez aux informations et services réservés exclusivement aux abonnés !
 » Vous n'êtes pas encore abonné(e) ?

Votre NEWSLETTER gratuite

Prenez de l'avance sur l'info !

Je m'inscris gratuitement

Annonces partenaires

Perdre 4 kilos : j'y vais

Perdre 4 kilos : j'y vais

Dans la même THEMATIQUE

modifiant l'architecture des brins d'ADN en faisant intervenir des protéines fixées aux brins d'ADN. Ces changements rendent silencieux certains gènes. Même si nos gènes ne changent pas rapidement, leur expression peut être rapidement modifiée. Comme ses protéines et leur mode de fixation dépendent de notre alimentation, celle-ci joue un rôle dans l'expression de nos gènes. Ce concept est le début d'une révolution de notre mode de pensée il est appelé "la médecine épigénétique".

Le régime paléolithique est-il oui ou non celui qui est le mieux adapté pour nos gènes ?

Durant les 100 dernières années, la médecine s'est basée sur les connaissances génétiques de Darwin. Mais récemment, une médecine néo-Lamarckienne basée sur des principes épigénétiques modifie le dogme de la sélection naturelle. Jean-Baptiste Lamarck (1744-1829) est connu pour ces théories sur l'évolution survenant par l'héritage de caractéristiques acquises, on appelle cela le "Lamarckianisme".

John Miller, de l'institut national du cancer, indique que le concept d'épigénétique complique la possibilité de la définition d'un régime idéal. Il suggère que de nombreux composants alimentaires peuvent interagir avec les réactions biologiques de plusieurs façons, ce qui modifie l'expression des gènes sans faire intervenir les effets de la sélection génétique liées aux mutations génétiques aléatoires. Nous commençons à comprendre que les facteurs épigénétiques sont construits dans les processus biologiques afin de permettre des modifications rapides de la génétique en réponse à un environnement rapidement modifié.

Une personne moderne, dont le patrimoine génétique est issu de parents vivant dans un pays industrialisé, possède-t-elle encore des caractéristiques génétiques paléolithiques ou son expression génétique a-t-elle été épigénétiquement modifiée pour s'accommoder du nouvel environnement nutritionnel ? D'une certaine façon, ce concept pose une question importante : " Sommes-nous encore des paléolithiques ou sommes-nous devenus des consommateurs adaptés aux produits de l'industrie agroalimentaire et de l'élevage moderne ?

Certains micronutriments jouent un rôle important dans l'émergence des modifications épigénétiques. Par exemple, les vitamines PP, B9, B12 et le zinc sont connus pour modifier l'expression génétique. Les régimes végétariens stricts sans viande, poissons et œufs sont connus pour être pauvres en vitamine B12, ce qui influence les fonctions de méthylation dans notre corps. Des études ont déjà été menées pour évaluer les répercussions de ce régime sur notre fonctionnement génétique. Les études chez l'animal ont montré que les facteurs de méthylation influencent l'expression épigénétique et à terme le phénotype. Ceci a été montré chez des souris génétiquement obèses. Un régime riche en facteurs de méthylation (Vit B9, Vit B12, choline et bétaine) pendant la gestation, modifie positivement l'expression des éléments épigénétiques de leur progéniture.

En 2006, une étude sur des souris obèses du même type a montré qu'en les nourrissant avec un régime enrichi en génistéine (à des doses comparables à celles d'humains mangeant beaucoup de soja), leur progéniture était moins obèse que les témoins. Cet effet positif s'explique par des modifications épigénétiques. Ceci suggère que l'expression génétique peut être modifiée par certaines vitamines mais aussi par des molécules provenant de plantes.

On commence à comprendre le rôle de l'alimentation sur les modifications épigénétiques, ce qui peut laisser penser que nous ne partageons plus les caractéristiques métaboliques de nos ancêtres du paléolithique. D'une certaine manière, nous nous sommes adaptés à notre nouvelle alimentation et nous ne sommes plus faits pour une alimentation de chasseur cueilleur. Il devient alors difficile d'accepter sans réserve l'idée que nous devrions suivre un régime paléolithique pour être en bonne santé. En fait, il est hautement probable que les hommes du paléolithique ne pourraient pas s'habituer facilement à une alimentation du XXIe siècle.

L'homme du paléolithique a disparu, l'homme du XXIe siècle a le potentiel de s'adapter à son environnement nutritionnel. Tout au moins, s'il n'est pas carencé en vitamines et minéraux ou molécules permettant à l'épigénétique de jouer son rôle bénéfique. Malheureusement, ces carences sont souvent rencontrées à notre époque. L'intérêt de la supplémentation en vitamine B9 des jeunes femmes, avant qu'elles ne mettent en route une grossesse, a déjà été démontré pour prévenir des anomalies neurologiques. Mais doit-on se limiter à cette supplémentation ?

Ceci ne remet tout de même pas en question le fait que de nombreux facteurs perturbant nos apports alimentaires, comme la disparition de certains nutriments au cours du parcours industriel des aliments et l'introduction de nombreux produits chimiques, favorisent certaines maladies du monde moderne. Il est certain que des changements survenus pendant les 60 dernières années ont grandement modifié les propriétés des aliments et les effets qu'ils ont sur l'expression génétique et le développement de maladies chroniques. Il serait plus utile d'inciter nos patients à manger des produits peu raffinés ou appauvris par l'industrie agroalimentaire plutôt que de calquer leur alimentation sur celle de nos ancêtres.

Pour de plus amples informations, consulter "[L'alimentation à l'origine de l'humanité et ses évolutions](#)".

(Par le Dr Philippe Tournesac, d'après l'article "Epigenetics : The death of the human ?". Jeffrey Bland, PhD, chairman, Institute for Functional Medicine. Integrative Medicine, Vol. 5,10 No. 4, Aug/Sept 2006. - SANTE INTEGRATIVE n°13 - Janvier/Février 2010)

Source : [SANTE INTEGRATIVE](#)



Observation, remarque, commentaire

Laisser un commentaire [@Controls](#)

Manger les produits de la mer durant la grossesse apporte plus de bénéfice que de risques



Le gouvernement des États-Unis a ajouté du poisson, des mollusques et des crustacés à la liste des aliments potentiellement dangereux [...]

Un score pour les « bons » aliments ?



Chez les obèses ou les personnes en surcharge pondérale, le déséquilibre alimentaire n'est pas seulement quantitatif mais aussi qualitatif. Ces [...]

Qui a faim, bouge plus !



Une alimentation trop fréquente est très souvent corrélée avec un manque d'exercice, l'obésité et finalement, le diabète. Il semble, selon [...]

XiTi **XiTi**
GET CLICKY
sitemeter
10,374,731



A lire également : [Articles](#) [Brèves](#) [Livres](#) [Podcast](#) [Actualités](#)

- [Zoom sur... l'index glycémique](#)
- [Les images du corps, de la préhistoire à nos jours](#)
- [Bien manger santé : progressons-nous ?](#)
- [La danse des acides gras](#)

Autres suggestions ➤

Oubliez que vous êtes au régime ! Maigrissez autrement, une fois pour toute ! Construisez dès maintenant votre **PROGRAMME MINCEUR** personnalisé à partir de vos souhaits et bénéficiez d'un suivi diététique unique avec [LeDiet](#), votre assurance perte de poids durable...

Oubliez que vous êtes au régime ! Maigrissez autrement, une fois pour toute ! Construisez dès maintenant votre **PROGRAMME MINCEUR** personnalisé à partir de vos souhaits et bénéficiez d'un suivi diététique unique avec [LeDiet](#), votre assurance perte de poids durable...

▼ PUBLICITE ▼

Chrome de Google
Un navigateur rapide ... et stylé !
Télécharger Chrome maintenant

La diététique est le moyen le plus naturel pour garder ou retrouver son poids, préserver ou améliorer sa santé... L'information fournie ici tente de donner des renseignements pertinents sur un certain nombre de données dans le domaine de l'alimentation, la diététique et de la nutrition. Bien que l'ensemble de ces informations proviennent de sources réputées "fiables" et "scientifiquement valables", celles-ci vous sont transmises à titre purement indicatif et doivent être utilisées sous votre entière responsabilité. Ces informations proposées ne sont ni complètes, ni exhaustives et il vous appartient de les utiliser à vos risques et de procéder à toutes les vérifications nécessaires sous votre entière responsabilité. Elles ne visent qu'à vous aider et ne doivent en aucun cas remplacer ou être associées de quelque manière que ce soit à un quelconque diagnostic, avis ou traitement médical personnel. Si vous pensez avoir besoin d'une consultation médicale, veuillez vous adresser à votre médecin traitant référent.

[RETOUR](#)