



Sarah DOGNIN DIT CRUISSAT  
00 33 (0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

### *La génétique propose, l'épigénétique dispose...*

*Les gènes sont la partie codante de notre génome. La notion de génome recouvre nos gènes, ce capital inné qui nous est transmis à la naissance par nos parents. Ce capital génétique peut être comparé à un brevet dont disposerait une entreprise ou un livre de recette. Il a potentiellement en son sein tous les éléments théoriques pour fabriquer les molécules dont le corps a besoin pour fonctionner.*

*Or, il est établi que cette potentialité ne se suffit pas à elle-même, cette dernière doit, pour pouvoir s'exprimer, avoir le concours de matériaux. En effet, on a beau avoir une recette, si nous n'avons pas les ingrédients pour la mettre en application, la finalité ne peut être atteinte. Ces matériaux pour l'organisme sont les nutriments, les acides aminés, lesquels résultent et dépendent précisément de notre alimentation...et surtout de nos capacités d'assimilation permettant de puiser à partir de celle-ci nos nutriments.*

*Le génome contient également la possibilité de développer certaines pathologies. Il s'agit en réalité d'un terreau qui tend à favoriser le développement de la pathologie, mais cela ne veut pas dire que ce sera nécessairement le cas. En effet, si nous assurons le bon fonctionnement de la mécanique interne, du métabolisme, ce terreau cultivera la santé et non pas la maladie.*

*Pour que le métabolisme fonctionne correctement, il est nécessaire de mettre les bons « carburants » c'est à dire la bonne alimentation, hydratation et oxygénation pour parer l'organisme face aux sollicitations auxquelles il est continuellement soumis.*

---

**CALMEVA**

57 rue du Président Edouard Herriot - 69002 Lyon - France

SARL au capital de 18000€ - Siret 487 800 062 00027 - APE 7022Z

TVA FR95487800062 - Organisme de formation 82.69.09008.69

00 33 (0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)

*L'étude de la nutrition sur le génome, la nutriginomique, est une véritable révolution scientifique qui a commencée avec la mise en évidence du séquençage du génome (qui n'est plus considéré comme inexorablement figé). D'où l'importance de notre comportement, notamment nutritionnel, qui impact le mode d'expression même de nos gènes, **c'est l'épigénétique***

*Il est donc fondamental d'effectuer des bilans biologiques afin de qualifier les besoins nutritionnels. Certains biomarqueurs mettent notamment en évidence la réaction de la réceptivité de l'ADN face au stress oxydant ou notre capacité de détoxification : c'est **l'épigénétique en pratique***

*L'épigénétique en pratique replace donc nos comportements de vie au cœur de la santé.*

*Il n'y a donc plus ou peu de fatalités génétiques.*

***Si la génétique propose, l'épigénétique dispose...***

---

**CALMEVA**

**57 rue du Président Edouard Herriot - 69002 Lyon - France**

SARL au capital de 18000€ - Siret 487 800 062 00027 - APE 7022Z

TVA FR95487800062 - Organisme de formation 82.69.09008.69

00 33 (0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)