

# MON MENU DANS MES GÈNES?

«La personnalisation sera le mantra de ce millénaire», affirmait Hannelore Daniel, chercheuse nutritionniste, lors du Congrès national de la SSN tenu à Berne. On sait déjà que la personnalisation est efficace en nutrition. Mais si la nutriginomique est en plein essor, «pas besoin de génétique pour personnaliser l'alimentation».

Texte: Jürg Lendenmann



Quelle alimentation me convient? La nutrition personnalisée fonctionne même sans informations génétiques.

«L'alimentation selon les gènes» n'est pas nouvelle. «La nutriginomique est un concept très ancien que les humains ont toujours suivi», expliquait Daniel Wallerstorfer, du laboratoire Novogenia, dans son allocution lors du Congrès national de la Société Suisse de Nutrition (SSN) tenu début septembre à Berne.

## La nutriginomique: un concept très ancien

«Il y a 10 000 ans, tous les êtres humains étaient intolérants au lactose. Seuls les nourrissons consommaient du lait.» A l'époque, la capacité à digérer le lait disparaissait car la lactase, une enzyme, n'était peu à peu plus produite. «Il y a 7500 ans, tandis que l'élevage commençait en Europe, une mutation génétique s'est opérée chez les habitants d'Europe centrale, leur permettant de boire du lait pendant toute leur vie sans effets secondaires.» Cette mutation se serait rapidement répandue, «car en cas de famine, les porteurs de cette mutation avaient un avantage de survie considérable. C'est pourquoi au-

jourd'hui 80 pour cent des Européens peuvent boire du lait sans problème.»

Comme l'intolérance au lactose, l'intolérance au gluten ou l'hémochromatose sont des maladies génétiques nécessitant un changement d'alimentation, indique Daniel Wallerstorfer.

## La nutrition personnalisée à l'essai

«Nous ne sommes pas uniquement le fruit de notre génome, mais également de notre environnement», constatait Hannelore Daniel à l'Université technique de Munich. Le terme «Exposome» désigne l'ensemble des influences non génétiques – comme l'alimentation, les médicaments, les substances toxiques, l'environnement l'activité physique, la flore intestinale, etc.

«Les autres influences non génétiques sont beaucoup plus importantes que l'alimentation», ajoute Hannelore Daniel. «Pourtant, 70 pour cent des gens sont prêts à se soumettre à un test génétique pour recevoir des conseils nutritionnels personnalisés. Et 70 pour cent sont convaincus que leur qualité de vie s'améliorera s'ils

suivent ce régime personnalisé.» Mais: «pas besoin de génétique pour personnaliser l'alimentation!» En 2010, une grande méta-analyse avait conclu que les tests basés sur l'ADN ne poussaient pas davantage les gens à modifier leur comportement qu'un conseil nutritionnel classique.

Toujours est-il que les conseils nutritionnels se développent à toute vitesse via les nouveaux appareils et applications dédiés à la santé. Il est déjà possible de mesurer ses fonctions vitales et de photographier ses menus avec son smartphone pour en connaître la quantité de calories. Des sites web comme [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) ou de nombreuses applications proposent également de l'aide pour établir un menu.

## L'(in)efficacité de la nutrition basée sur l'ADN

Cette année ont été publiés les résultats de Food4Me ([food4me.org](http://food4me.org)), le plus grand projet en ligne de nutrition personnalisée. Hannelore Daniel les résume ainsi: «La personnalisation apporte quelque chose, mais il n'y a aucune différence que l'on intègre la tension artérielle ou la génétique.» Le fait que les informations génétiques n'aient que peu d'influence sur le résultat s'explique par la faible sphère d'influence de chaque gène.

## Droit et éthique

Sabina Gallati de l'Hôpital universitaire de Berne a également abordé la «loi fédérale sur l'analyse génétique humaine» (LAGH) dans son discours: «L'objectif de la LAGH est, entre autres, de protéger la dignité et la vie privée des personnes et d'éviter l'abus d'examen génétiques et des données génétiques. Avant tout examen génétique, les personnes concernées doivent recevoir des informations exhaustives et donner leur accord. Elles ont également le droit de refuser que les informations sur leur patrimoine ne soient transmises.» Tout organisme souhaitant proposer des examens génétiques en Suisse doit bénéficier de l'autorisation de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). //