



# LES GÈNES ET L'ALIMENTATION

Nathalie Constantin, Walter Wahli

LA NUTRIGÉNOMIQUE DANS VOTRE ASSIETTE

Ed. de Boeck, 2011 / 224 pages / CHF 47.40 / ISBN 9782804163297

Qu'est-ce que la nutriginomique? C'est la science qui étudie l'influence des composants alimentaires sur le patrimoine génétique et la réponse de l'organisme qui en découle, notamment en termes de santé. 30% de la population mondiale digèrent le lactose au-delà de la période d'allaitement, alors que tous les autres sont confrontés à des douleurs abdominales lorsqu'ils boivent du lait. L'étude du génome a montré une mutation apparue il y a plus de 3'000 ans chez des éleveurs de bétail et qui permet au gène de la lactase, l'enzyme qui digère le lactose, de rester actif à l'âge adulte. D'autres exemples sont décrits, que ce soit le lien entre le goût pour certains légumes et celui pour le tabac ou l'explication des différences de corpulence entre les individus, le gros mangeur qui ne grossit pas face au petit à qui un rien fait prendre

3 kg. L'explication passe par le décodage des gènes. Les deux auteurs travaillent au Centre Intégratif de Génomique de l'Université de Lausanne, la première comme collaboratrice scientifique, le second comme professeur et fondateur. Ils s'appliquent tout au long de l'ouvrage à initier le lecteur aux décryptages de l'ADN et de ses perspectives nutritionnelles. Aujourd'hui, les recommandations alimentaires se basent sur des études portant sur des milliers de personnes, demain, le spécialiste en nutrition commencera peut-être par analyser le génotype de son client avant de le conseiller.

**BILAN:** ⊕ beaucoup de tableaux synthétiques et d'illustrations complètent le texte ⊖ un livre pas forcément facile à lire à la plage, mais plutôt à voir comme un roman policier

**LAURENCE MARGOT**

diététicienne diplômée HES

Les auteurs expriment ici leur opinion personnelle, laquelle ne reflète pas obligatoirement le point de vue de la SSN.