

Est-ce que décoder votre ADN peut améliorer votre santé ?

Vous êtes allé faire une prise de sang.

Les résultats reviennent : votre taux de vitamine D dans le sang est bas.

Immédiatement, vous allez tout faire pour corriger vos apports en vitamine D. Vous savez que ça améliorera votre état de santé : ça ne fait aucun doute.

Si à la place d'une prise de sang, on vous avait proposé un test ADN, qu'auriez-vous pu tirer comme conseil pour améliorer votre état de santé ?

A priori, aucun.

Et pourtant, de plus en plus de laboratoires étrangers proposent de tester votre ADN pour évaluer vos risques de carences nutritives, de maladies, etc.

Est-ce fiable ?

Le test ADN va-t-il devenir une médecine préventive personnalisée ?

Je me suis penché sur la question.

Interdit en France

Avant tout, il faut savoir que tester son ADN est interdit en France, pour plusieurs raisons :

La technologie peut servir pour les tests la paternité, ce qui a tendance à gêner la justice.

La génétique a une connotation... disons... raciste

Il est néanmoins possible de contourner cette interdiction en commandant le test à l'étranger (Royaume-Uni, États-Unis, Suisse...).

Comment ça va se passer

Le laboratoire vous enverra un tube dans lequel vous mettrez un peu de salive. Il y a aussi un questionnaire détaillé. Quand vous aurez terminé, vous leur renverrez le tout par la poste.

Quelques semaines plus tard, vous recevrez un message électronique contenant un vos accès à la plateforme pour consulter vos résultats.

Votre ADN aura été comparé à des centaines de milliers d'échantillons existants. Il est alors possible de faire des probabilités sur votre santé et de vous donner des conseils fondés les recherches scientifiques.

Ce que révèle l'analyse de vos gènes

Par exemple, les personnes qui possèdent un certain polymorphisme d'un seul nucléotide et le gène MCM6 ont très souvent une intolérance au lactose (disaccharide du lait) [1].

C'est le cas de Gilles, un ami qui habite à Londres, et qui m'a raconté son expérience avec le laboratoire iamYiam. Gilles voulait faire ce test ADN pour obtenir des conseils personnalisés pour perdre du poids.

Gilles était a été étonné par ce premier résultat, car il n'a jamais ressenti d'intolérance au yaourt par le passé.

Découvrez vos risques de maladies

Pour vous donner une idée précise des analyses ADN, voici ce que Gilles a aussi découvert sur lui-même :

Il aurait une propension à prendre du poids (ça l'a rassuré)

Il métaboliserait mal les graisses et les protéines (le laboratoire lui a conseillé d'en manger davantage)

Il digèrerait la caféine lentement

Il aurait un risque élevé de maladies cardiovasculaires (le laboratoire lui a fourni quelques conseils de prévention)

Découvrez vos carences probables

D'après le laboratoire iamYiam, les personnes qui ont un ADN proche de celui de Gilles souffrent souvent de carences en :

Vitamine C

Vitamine B6

Vitamine B12

Fer (ceci m'a étonné car les carences en fer concernent surtout les jeunes femmes)

Découvrez vos faiblesses physiques

Les gènes de Gilles révèlent aussi qu'il est susceptible de manquer souplesse musculaire, et de subir des blessures musculaires. Pour compenser la plateforme lui suggère de pratiquer la course à pied ou la natation.

Gilles admet lui-même qu'il se blesse facilement. Il l'avait déjà remarqué. Et qu'il sentait déjà qu'il avait besoin de faire des sports d'endurance, plutôt que de soulever des poids. Ce test ADN le conforte donc dans sa position.

Est-ce que ça vaut 436 euros ?!

Mon ami Gilles m'a confié que, dans la mesure où ces conseils étaient personnalisés (et qu'il avait dû payer cher – 436 euros – pour les obtenir), il avait commencé à les appliquer avec sérieux.

Ça m'a rappelé les paroles de Jean-Paul Curtay lors de notre dernière entrevue :

« On croit souvent que le travail d'un nutrithérapeute consiste à recommander un régime et des compléments alimentaires ciblés.

En réalité, le nutrithérapeute ne parviendra à rien s'il ne propose au patient des techniques et des astuces pour réussir à changer son mode de vie. »

Si faire un test ADN peut vous motiver à changer vos habitudes, ça rentabilise déjà une partie de son prix !

Demandez-vous si leurs conseils ont un sens
Avant de vous jeter sur votre kit de test ADN, réfléchissez à ceci...

La pertinence de ces tests ADN dépendra énormément :

Du nombre d'échantillons déjà enregistrés auxquels votre ADN sera comparé

De la qualité des données déjà enregistrées dans la base – Les questionnaires ont-ils été renseignés avec précision ?

Du sérieux des statisticiens qui travaillent pour ce laboratoire

De la qualité des études scientifiques qui servent de fondement aux conseils que l'on vous donnera. Par exemple : je me méfierais d'un laboratoire qui conseille du fer à un homme de 45 ans en bonne santé.

Je pense qu'avec le temps, ces tests ADN vont devenir plus précis, que les probabilités seront plus certaines, et que les conseils seront plus pertinents.

Pour l'heure, mon conseil est, avant d'envisager le moindre changement, de vérifier que les recommandations ne nuiront pas à votre santé. Commencez par vous renseigner par vous-même. Parlez-en à un nutrithérapeute. Et si le doute persiste, consultez un médecin.

Quitte à faire vous lancer dans un test ADN, choisissez un laboratoire sérieux, plutôt que bon marché.

Ensuite, à chacun d'évaluer si un tel bilan de santé personnalisé vaut 436 euros.

Bien à vous,

Eric Müller