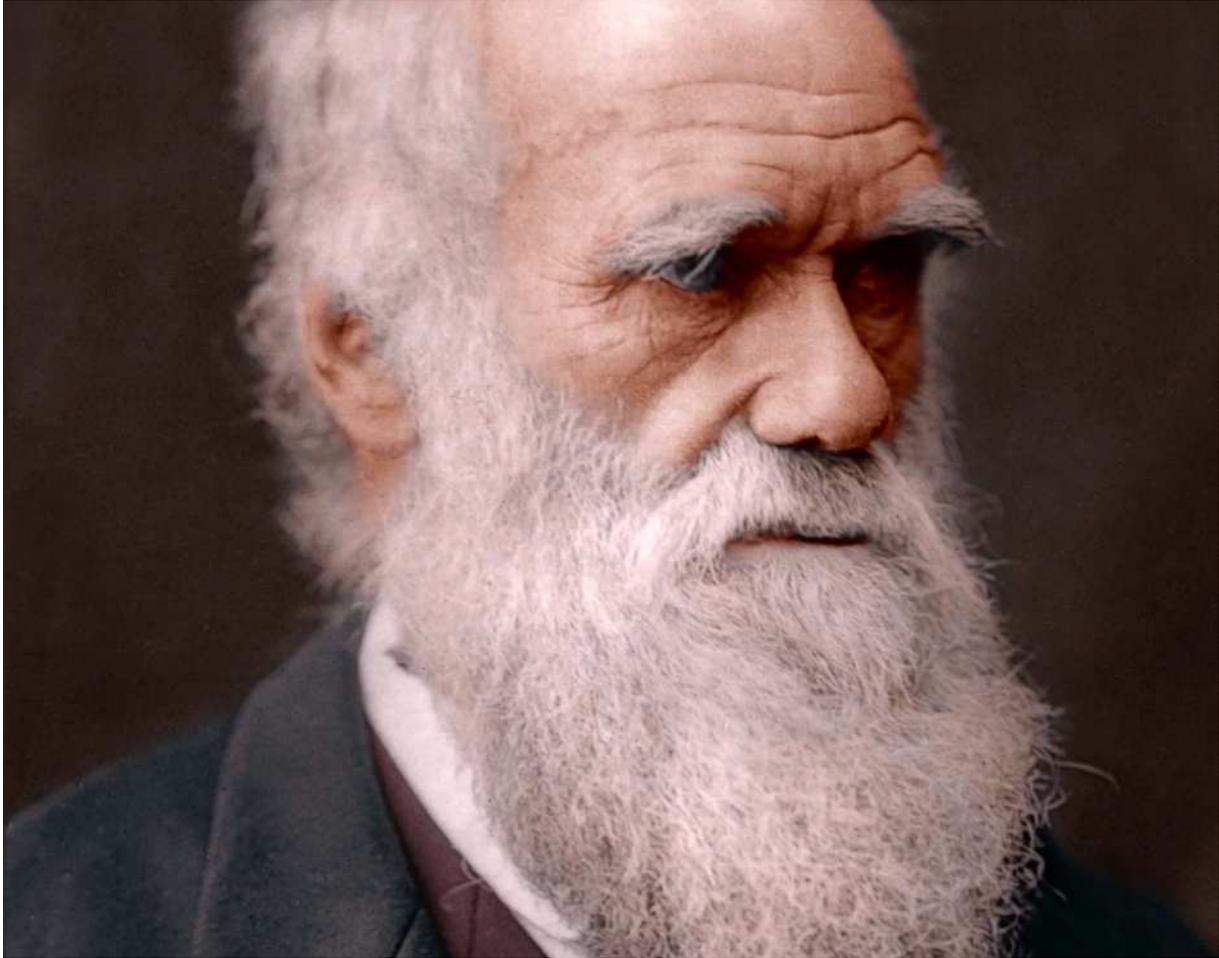


7. Darwin est-il toujours d'actualité ?



Depuis longtemps, deux théories se sont toujours affrontées sur l'origine du vivant : le créationnisme et le darwinisme.

Maintenant une troisième théorie émerge : le saut quantique.

Propos du Dr Amit Goswami, physicien quantique :

« En sciences, je pense que l'on essaye inlassablement de voir plus loin, de découvrir des frontières toujours nouvelles et aussi de nouvelles relations entre science, vie et société.

La révolution darwinienne a profondément changé notre représentation de l'univers vivant et de l'idée que nous nous faisons de notre place dans cet univers. Elle nous a révélé l'unicité du monde vivant, son origine commune, sa généalogie commune, l'apparenté de tous les êtres vivants. Nous avons un attachement profondément ancré au darwinisme.

Mais cette théorie est-elle toujours aussi irréfutable ? C'est la question à se poser ?

Dans sa **théorie sur l'évolution, Darwin** explique qu'il existe des variations dans le matériel héréditaire des créatures vivantes et que ces variations sont produites par des phénomènes naturels comme les mutations. Il dit aussi que la reproduction sexuelle combine le matériel génétique et héréditaire de deux personnes et produit des variations de ce matériel. Une autre idée de Darwin est que l'environnement s'est transformé pendant des milliards d'années, parfois très violemment : les catastrophes géologiques. Il était donc impossible que des organismes puissent échapper au changement. Les mieux adaptés sont ceux qui ont pu produire des variations adéquates à leur survie. **La nécessité de survie est le point crucial de cette théorie.** »

« La nature va sélectionner ce dont l'organisme aura besoin pour survivre à ces changements provoqués par l'environnement.

Donc variations puis sélection, sélection naturelle. Tout cela fonctionne très bien jusqu'à un certain point.

Déjà le terme de survie est un peu surprenant pour qualifier des choses qui n'ont pas encore de conscience !

Prenons les organes.

Un organe comme l'œil nécessite des milliers et des milliers de mutations.

Suivant la sélection naturelle selon Darwin, vous devez croire que des milliers de mutations favorables ont été regroupées. Sinon cela ne rime à rien. Pourquoi la nature sélectionnerait-elle des mutations séparément ? A quoi sert un millième d'œil ?

Les darwiniens s'interrogent sur les mutations : serviraient-elles d'abord un autre but, qui se produiraient non pas pour la vision, dans un premier temps, mais pour une autre raison choisie par la nature. Exemple ? Pas d'explication.

Mais analysez l'idée : à chaque mutation correspond un but, une autre mutation, une autre nécessité de survie est satisfaite. Il faut accumuler des milliers de scénarios pour permettre à la nature de préserver ces mutations sans les rejeter pour cause d'inutilité, puisque seul le rôle décisif dans la survie justifie la sélection. Cela devient invraisemblable !

Si un biologiste présente la théorie de Darwin sans entrer dans les détails, vous ne remarquerez rien. Seuls les détails pourront vous faire dire : « ça ne me paraît pas possible ».

La théorie de Darwin marche pour les micros évolutions. Mais pas pour les organes, comme le foie, les yeux, les muscles... comment se sont-ils développés ? Il leur a fallu des milliers de changements. On aurait dû en retrouver des traces dans les fossiles. »

« Ainsi la **théorie des créationnistes** d'un « univers intelligent et créatif » peut sembler plus acceptable ... mais aussi plus stupide. Car ces théoriciens ont en majorité totalement ignoré l'idée d'évolution. Selon eux, elle n'est pas nécessaire. Ils s'appuient sur des données, en dehors de celles de l'évolution, prouvant que de nombreux organismes n'ont jamais changé. Ce choix ne doit rien au hasard. Pour eux, Dieu a créé le monde et tous les êtres vivants en même temps. C'est une idée immuable. Il faut qu'il en soit ainsi.

Si, pour les Darwinistes, c'est la sélection naturelle et la concurrence vitale, la nécessité.

Pour les créationnistes, c'est **Dieu qui a inévitablement créé tous les êtres vivants en même temps et ils n'ont jamais évolué.**

Ils ignorent des informations : les fossiles. Ils négligent tous les changements constatés sur Terre ainsi que les changements de climat.

Une nouvelle théorie, la théorie élaborée à partir de la physique **quantique** est radicalement différente : les objets ne sont pas des choses définies mais des possibilités de choix pour la conscience.

C'est la notion fondamentale.

Et c'est le niveau submicroscopique qui a changé notre vision du monde.

Si vous déposez un électron, sans le soumettre à aucune force, que se passe-t-il ?

La physique a constaté que l'on ne trouve pas l'électron à l'endroit où on l'a déposé. On le retrouve n'importe où. En répétant cette expérience à l'identique, on localise les électrons en divers endroits mais toujours groupés. On en conclut que les électrons diffèrent des objets normaux. On les trouve où on ne s'attend pas à les trouver. Les électrons sont donc clairement des objets potentiels.

Mais notre regard les transforme en particules matérielles. Ainsi, selon l'expérience, nous allons les voir en divers endroits. Ce sont des objets potentiels car ils peuvent se répandre partout.

Potentiellement l'électron est en plusieurs endroits en même temps. C'est la clé !

Le point crucial est que **tant que mon regard, tant que ma conscience n'entre pas en contact dans l'expérience**, les possibilités restent des possibilités. Elles ne se manifestent pas. C'est le point capital.

Si vous abordez le sujet dont on parle, de manière quantique, alors les mutations génétiques peuvent s'expliquer.

Car on oublie une des propriétés du gène : c'est aussi une molécule ! Une partie de l'ADN, une combinaison d'atomes. **Tous les processus de mutation se font au niveau submicroscopique appelé « quantum ».**

La mutation génétique ne parle pas de choses au sens newtonien du terme. On parle de changements quantiques qui sont des possibilités.

Ce sont des processus quantiques. Les possibilités se manifestent seulement sous le regard de la conscience. Comment les gènes possibles peuvent-ils être exprimés ?

Cette approche quantique dit : **par la nature qui a de la créativité...**

Si vous avez travaillé sur un projet créatif, vous allez reconnaître le processus :

On ne réalise pas une création artistique en traçant quelques lignes au gré de l'inspiration et ainsi de suite, en espérant un résultat intéressant. Que faites-vous ? Vous avez une vision globale qui se bâtit peu à peu en intégrant les possibilités.

C'est la clé de la créativité. Ce n'est pas seulement faire, c'est aussi être. Laisser évoluer l'action, créer des possibilités qui vont interagir pour devenir un objet possible. Quand l'accumulation est suffisante, nous avons une intuition créative. Et après, tout s'enchaîne et tout devient.

La recherche nous dit que « faire » (do, en anglais) et « être » (be, en anglais) sont intimement liés, les créatifs sont des « do-be-do-be-do ».

Ils permutent en permanence, ils utilisent sans cesse faire et être comme une autre façon d'utiliser leur temps. Et le résultat est là.

Pourquoi est-ce probant ? Parce que **les possibilités s'accumulent, même si elles sont contradictoires. Elles avancent de façon irrégulière, avec des soubresauts.**

Supposons ceci :

Des possibilités contraires, comme l'ADN et la protéine, pourraient coexister simultanément.

C'est difficile à réaliser parce qu'il faut des protéines pour produire de l'ADN et réciproquement. Dans la réalité, c'est impossible.

Par quoi commencer ? C'est l'œuf ou la poule, une question insoluble.

Mais dans les « possibilités », c'est tout à fait faisable.

ADN et protéines sont des possibilités simultanées et **quand la configuration est prête, elle se met en place. Faire et être. »**

Exemples de l'évolution :

Poissons ayant des ailes mais étant incapables de sortir de l'eau.





Puis ils commencent à en sortir, durant de courts moments, par hasard puis pour découvrir. De plus en plus souvent et de plus en plus longtemps. Des mutations se font.



Ou encore des poissons ayant des pattes et des nageoires. Ils marchent, mais uniquement dans l'eau.





Puis certains s'aventurent hors de l'eau, lors des marées basses.



Respirer l'air peut être bénéfique pour ceux qui vivent dans des eaux souvent asséchées ou peu riches en oxygène. Les poissons de type amphibiens l'ont appris petit à petit. Ils ont l'avantage d'élargir leur alimentation, d'utiliser la terre comme refuge contre d'autres créatures marines et de survivre à l'exposition à l'air lorsqu'ils s'échouent à terre ou sont piégés dans des eaux peu profondes.

Le succès des premières espèces de poissons sur Terre dépendait en partie de la durée pendant laquelle ils pouvaient respirer hors de l'eau. Plus l'intervalle était long, meilleures étaient leurs chances d'éviter certains prédateurs déterminés ou de trouver des eaux plus fraîches.

Lorsque les poissons de type amphibiens d'aujourd'hui arrivent à terre, ils utilisent généralement leurs branchies pour respirer de l'air. Les branchies de ces poissons sont plus grandes que celles des espèces purement aquatiques, ce qui facilite la capacité de prélever l'oxygène de l'air.

Mais il existe des poissons qui ont des poumons pour respirer.

Les poissons qui respirent hors de l'eau nécessitent des adaptations évolutives au niveau des organes sensoriels, tels que la peau et les yeux.

Par exemple, les poissons purement aquatiques n'ont pas la capacité de voir hors de l'eau, tout comme nous ne parvenons pas à voir sous l'eau.

Ces petits poissons d'Afrique de l'Est et de Chine peuvent survivre hors de l'eau pendant 2 jours et demi.



Avec le temps, ils finiront par perdre leurs nageoires et seront capables de respirer à l'air libre.



C'est le début des batraciens, le poisson-grenouille.



Suivant cette nouvelle théorie, quand tout est prêt, un saut quantique se fait.
Une mutation dans l'ADN s'effectue et des ailes apparaîtront.
Ou par un autre changement d'ADN, des pattes apparaîtront.
Ensuite le système respiratoire devra changer, autre mutation dans l'ADN, et puis les nageoires disparaîtront, encore autre mutation dans l'ADN ...

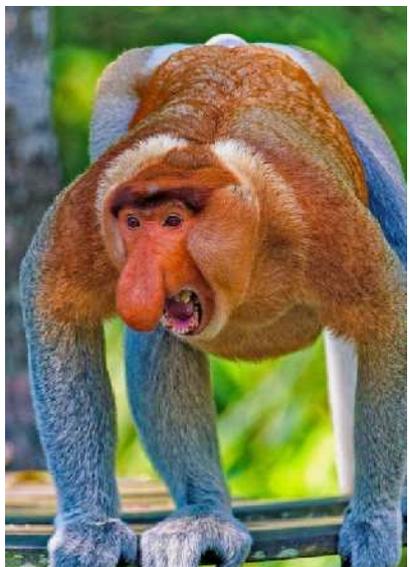
Si l'on résume la situation, cette **théorie des sauts quantiques** semble unifier la théorie de l'évolution et celle du créationnisme puisque, dans cette nouvelle conception, il existe bien une évolution mais aussi une conscience, décidant des choix d'évolution à faire et du moment pour le faire c'est-à-dire que **cela implique une intelligence créatrice**.

Parfois il y a aussi des ratés. Ce lézard à collerette semble un essai d'aile avorté !



Il y en a d'autres :





« Darwin n'a pas écrit une mauvaise théorie si l'on considère qu'elle date de 1857. A l'époque, on ne connaissait pas les gènes. C'était un grand précurseur en biologie n'ayant pas peur d'aller à contre-courant des dogmes religieux.

De même que la récente découverte de la mécanique quantique ne met pas fin à notre respect pour Newton. Il fallait être un grand mathématicien et physicien pour découvrir la gravitation. Sa théorie est-elle encore correcte pour autant ? Non, ce n'est pas le cas.

Pourquoi les biologistes ont-ils tant de mal avec la nécessité de faire appel à la **conscience** pour résoudre **les sauts quantiques créatifs dans l'évolution** ?

Je ne vois qu'une raison, et elle est politique !

Ils ont si peur des créationnistes, ils craignent que si Darwin perd du terrain, les créationnistes gagneront la bataille ou la guerre.

Les évolutionnistes se défendent. Mais si les créationnistes l'emportent, l'idée même d'évolution risque de disparaître.

Notre nouvelle théorie déclare, depuis le début, que l'évolution n'est pas en cause, mais uniquement le darwinisme.

Pour moi, les créationnistes ont tort de nier l'existence de l'évolution.

Il ne subsiste aucun doute, dans l'esprit de tous ceux qui ont examiné les données sur la réalité de l'évolution. La question est : est-elle darwinienne ?

Non.

Il est impossible d'expliquer les bases de la vie ou son origine avec cette théorie. On n'explique pas la macro évolution avec les arguments de Darwin. Si sa théorie tenait, nous verrions ces étapes de macro évolution, ces milliers de soi-disant intermédiaires, et non les quelques exemplaires présentés par les darwiniens. Nous devrions avoir des milliers de fossiles d'animaux en évolution incomplète pour combler les écarts. Rien de tout ça !

Mais si on intègre le processus créatif, on constate que c'est exactement ce qui se passe. Les choses se regroupent et après s'être regroupées, un beau jour, le changement se manifeste par sauts quantiques. »

Si vous avez oublié en quoi consiste les 7 principes de la physique quantique, voici une présentation complète et facile à comprendre :

<https://www.youtube.com/watch?v=Vt2pK9sVpRc>

Balade mentale quantique (19,30 minutes)

8. L'épigénétique

Une grande découverte en biologie apporte de l'eau au moulin à la théorie de la sélection évolutive quantique : l'épigénétique.

Cette science est encore très jeune, environ une quinzaine d'années mais elle commence à avoir des répercussions.

Cette nouvelle approche est en train de changer complètement le dogme qui disait que tout est inscrit dans nos gènes et que l'on ne peut rien y changer. Finalement ce n'était pas trop mal parce que cela nous déresponsabilisait ! Ce qui arrivait était inscrit dans nos gènes et dépendait de ce que nos parents nous avaient légués. Donc nous faisons ce que nous voulions puisque, de toute manière, tout était écrit d'avance.

Et bien maintenant nous avons une opportunité de réécrire notre destinée, de prendre notre vie en main et d'y avoir un impact majeur.

Donc tout n'est pas écrit, notre comportement détermine aussi notre avenir. Un peu comme en physique quantique, plusieurs choix possibles et c'est notre conscience qui décide de la direction à prendre !

Ce que l'on devient n'est donc plus essentiellement gouverné par notre ADN, mais également par l'information extérieure ayant la capacité d'activer ou de désactiver par méthylation (modification) certains gènes.

Et on retrouve cette méthylation sur toutes les espèces, qu'elle soit animale ou végétale.

Par exemple, c'est cette méthylation activée par la nourriture qui, chez les abeilles, permet de savoir si la larve deviendra une reine ou une ouvrière. Celle nourrie à la gelée royale, tout le long de sa période de vie larvaire aura la possibilité de devenir une reine. Les autres nourries à la bouillie larvaire, c'est-à-dire au miel et au pollen, auront un destin opposé et deviendront de simples ouvrières.

On a donc ici l'exemple concret qu'un même ADN peut engendrer deux êtres totalement différents et ceci, par le biais de l'environnement, influant directement sur certains gènes.

Le génome ne change donc pas pendant la différenciation cellulaire, ce qui change c'est plutôt la façon dont il est utilisé et cette utilisation est déterminée par des mécanismes épigénétiques.

Pendant très longtemps, on a cru que cet ADN ne pouvait pas varier. Maintenant l'on sait que les gènes sont tous modifiables à volonté, on ne change pas les gènes, ni le code génétique mais on change l'expression des gènes (plus, moins, inhibé, pas inhibé, fonctionnant, ne fonctionnant pas), comme si le génome se transformait par l'intermédiaire d'un curseur.

On a trente mille gènes, le décodage du génome n'occupe que 30 % de notre génome, cela ne colle pas : les machines-outils qui font fonctionner la cellule vivante c'est-à-dire les enzymes et les protéines ne détiennent que 30 %. Alors le reste, c'est quoi ?

On l'a appelé **l'ADN poubelle !**

Mais depuis, on a découvert que ces 70 % permettent la fabrication de petites molécules qui sont beaucoup plus courtes que le grand ADN et, en permanence, elles circulent dans le corps et régulent le fonctionnement des gènes.

Donc l'épigénétique, c'est la modulation de l'expression des gènes, en fonction du comportement. En d'autres termes, ce que nous devenons, d'un point de vue identitaire, n'est pas seulement gouverné par notre ADN mais également par la manière dont nous allons utiliser l'environnement pour méthyler ou non certains gènes tout le long de notre vie. L'information présente dans l'environnement a donc un lien direct sur notre vie. Par environnement, on parle de tout ce qui nous entoure, cela passe donc, en premier lieu, par la nourriture que nous mangeons mais également les gens que nous côtoyons, les objets que nous touchons, les sons que nous entendons ou encore les endroits que nous fréquentons.

L'épigénétique est une révolution biologique qui va véritablement changer la médecine occidentale et nous responsabiliser sur notre santé. De la médecine thérapeutique, nous allons passer à une médecine préventive.

On a les moyens d'expliquer pourquoi et comment la manière dont nous nous comportons, affecte véritablement notre santé, sur notre devenir et celui de notre descendance aussi !

Le corps humain est composé de 100.000 milliards de cellules. Donc l'élément fondamental de l'organisme, c'est la cellule. Il y a environ 200 types de cellules différentes qui vont s'organiser pour former des tissus, des organes qui, ensemble, vont former des systèmes qui, eux-mêmes, vont s'assembler pour former un organisme.

Reprenons quelques précisions pour mieux comprendre la suite.

L'ADN est le dépositaire de l'information qui permet à partir d'une cellule de construire tout un organisme complexe et de le faire fonctionner jusqu'à la fin de sa vie. L'ADN se trouve dans le noyau de chacune de nos cellules.

Le génome, c'est l'ensemble de l'information génétique qui est caractéristique d'une espèce.

Le gène n'est qu'un petit fragment, une unité fonctionnelle du génome.

En fait, **le gène, c'est la recette** pour faire une protéine, pour faire un plat en quelque sorte !

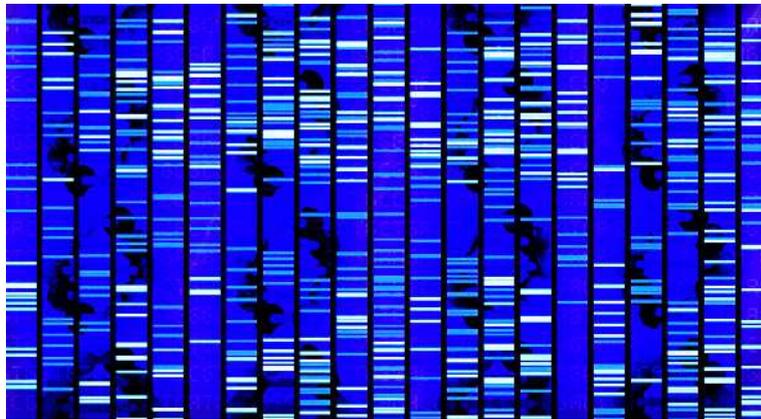
On hérite de nos parents d'une bibliothèque de 46 livres de recettes, 23 du père et 23 de la mère.

Le génome humain, notre bibliothèque génomique, a donc 46 livres, les chromosomes.

L'alphabet de ces livres, de la vie, est formé de 4 lettres (A, T, C, G).

Le texte de chaque vie s'écrit avec plus ou moins 3 milliards deux cents millions de lettres, les nucléotides.

La grammaire utilisée par notre code génétique, ce sont des mots de trois lettres. Chaque mot de trois lettres représente un acide aminé. Ceux-ci sont les briques de construction, les ingrédients des plats que nous allons utiliser. Pour faire un humain, il faut plus ou moins trente mille plats, ou protéines ou gènes différents.



Le génome humain est un code-barres.

```
A C T G G T A C G T T G A      C G A T A G G A C T C A      A T C C A T T A G T G T
C C G G A T C T G A T A C G A      T C T A G T A G T A C G T C G C      A C T C A G C C A G G T C C G
T A T G G C A T T G T A C G A      A C T A G T A G T A C G T C G C      A C T C A G C C A G G T C C G
G A T T A C T G T A C G A      A G G A C G C T G T A C C C      G A T C A G A G T A C G C A C
A T C C G G A C T C G A C      C G G C T T A C A C T A C C C      G A T C A G A G T A C G C A C
C A T G T A C G T A C T      A C T C T T A C G G T A C C      C T G T G A T G C A T C
T A C C G G A T C A C A A T      A C T G C T T A C G G T A C C      G G T C C A G A T G C
C G G T A C C A C A C T      A C G C C A C A C G T C C C      C C A T T C T A C G G T G T
A T T C T G T A C C A A C      G A T T A C C A C T C C C      G T A C C T A G A T G C G
C A T A C A C T A C C G G A      C C A T T C C A C A C T C C T      C T A C C A A G A C G G T C
T C A T A C A C G G T A C T      G T A C T A C T A A C C G A C      C G G A T T G A C C G G T
A C T C G A T A A A C C C G      C A C A C T C T G C G G A G C      G A T A C C T T A C T G
A C G T C C A A G A A T      T A A C G A T C T C G T A      C G G T T A C C G G A T
G A T C T A C G G A A T      C G G A T C G G C G G A A      T A T G C A T C C G G A
C C A A C T G C C A      C T C T G T G T C C A A G      A C A G A T C C C G G A
C A T G G A T A C G C T      C G G G T C C C T A C G      C A C C T G T C A C G C
T T A C C G C G A C T C      T A C C A T T A C T G C      A T G T G T C C C T A G
C G G A C T G T A C C G G      C T G T A C C G G A T A      T A T C C A T C C A C A
A G T A C G C T A C A T G      C A C T A C A C G C G G      A T G C T A C T A C T A
G C G G A T T A C C A A T      T A C G G T G A C T G T      C C G T G C T C T G C G
C T A C C A C T A C C T A      A G G A T G G A C T C C G      G A C G G A C G A T C T
G C T G T A A A C C G C      G T C C A G T A C G T C C      A T A C C G G A T C G C G
A C T A C C G C T A C T G      G C T A C C G G A T C C C      C A T G T C G T G T C
A A C A C T C T C C A C      A T C T G T A C C A T C A      A C A T C G G T C C C T
G G A A C G G G T A C T      T G G A T C T G T A C C A      T G G T C C G C A T T A G
A C T G A T G G T A C G      C A C T G C A C T A C C C      A A T G T A C C G G
A C G C C A C G A T      T A A C G T A C G T C      T C A G G T A C A C G
G A T C C G C T A C C A      C G G A C G G A C A C T      C A C C C G G T G A C
C C A A C T A C C T T A      C T C T T A C C T A A C C      A T G T T A C T G G A C
A C T A C G C A C A C T      C G G G C T G T C G G A      G A T C C G T T A C T C
A A C G A T T G A C C G      T G T A C A C T C T C T      C T G C A C C C G G A A
G G A C C A C T C G A T      A G C T T A C G C G G G      G C G T G A C C A C G C T
A C T G T A G A C T C A      G C A C T C A A T G C A      T A C G A C C G G T T C G
C T A C C A C T A C T A      C G G T A C C G G A T      C G G G T C C T A C G
```

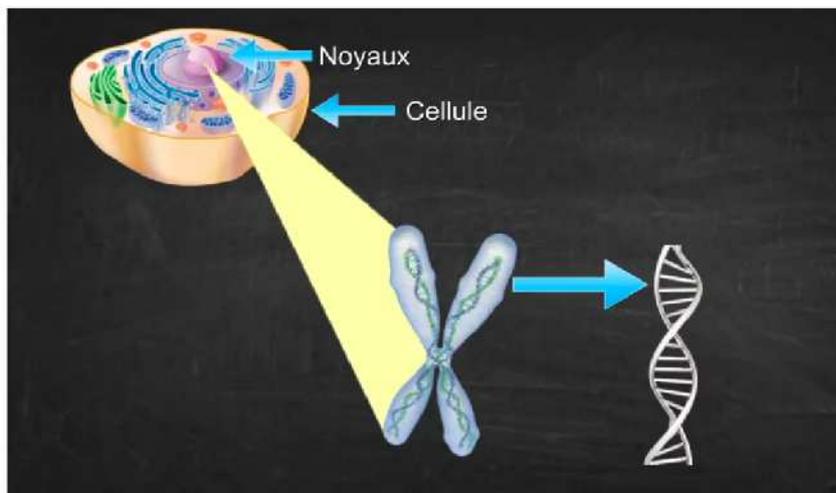
A chaque division cellulaire, il y a reproduction de l'intégralité de ce génome, des 46 livres.

La génétique est la science qui étudie les mécanismes de transmission de cette information génétique parce qu'il peut y avoir des erreurs de recopiage que l'on appelle des mutations.

Une **mutation**, c'est une modification permanente de l'information génétique c'est-à-dire un mot qui change. Une lettre qui change peut vouloir dire que, par exemple, dans six mois, vous pourriez avoir un cancer. A chaque seconde, 2 millions 300 mille cellules entament le processus de la réplication de l'ADN. Il y aura des erreurs et certaines vont développer des cellules cancéreuses mais, rassurez-vous, ils ne développeront généralement pas de cancer parce que nous avons des mécanismes remarquables de correction, un peu comme un système de traitement de texte avec une autocorrection, ou encore lorsque le texte n'est pas bien recopié, la cellule peut être détruite. Finalement le cancer se développe assez rarement, sauf si, bien sûr, on accélère tous les processus qui vont aggraver le nombre d'erreurs.

Donc la génétique étudie les erreurs qui sont inscrites dans notre bibliothèque, certaines erreurs sont héréditaires, cela veut dire qu'elles étaient déjà dans les livres que nous ont transmis nos parents mais certaines erreurs vont s'accumuler parce que nous traitons mal notre information

génétique. **S'il y a trop d'erreurs, les correcteurs ne savent plus suivre. Ce sont les mutations acquises.**



Donc les mutations sont des modifications du texte de la vie.

Chaque version de recette existe sous forme de plusieurs variantes, c'est ce qu'on appelle le polymorphisme génétique, on est tous différents.

On s'est rendu compte que des jumeaux monozygotes, donc avec les mêmes gènes, pouvaient éventuellement avoir des évolutions complètement différentes au niveau morphologique, au niveau santé, au niveau de leur personnalité, donc tout n'est pas inscrit dans les gènes.

C'est un peu rassurant, cela veut dire que nous pouvons y faire quelque chose, on peut changer cette programmation, tout n'est pas écrit d'avance.

On s'est aussi rendu compte que l'on pouvait avoir un cancer sans qu'il y ait de mutation.

Aussi on a-t-on essayé de comprendre comment notre bibliothèque pouvait être utilisée et on est donc rentré dans ce nouveau mode : épigénétique, les gènes hérités sont réversibles, modifiables. C'est une notion importante.

L'épigénétique a mis en évidence que notre environnement peut affecter l'utilisation de la recette.

Il y a, au moins, quatre facteurs principaux qui vont avoir un impact majeur.

La manière dont nous mangeons joue un rôle essentiel pour avoir une bonne communication entre nos cellules, c'est l'énergie dont a besoin notre corps pour bien fonctionner.

Il y a aussi la manière dont nous vivons : les agressions affectives, le stress.

Il y a également le fait que nous ayons une activité physique régulière ce qui parle à nos cellules et qui permet d'ouvrir certains livres.

Il y a finalement la manière dont nous avons des relations avec les autres, notre réseau d'amis, notre réseau familial, notre niveau socio-économique. L'ensemble de ces facteurs va avoir un impact majeur sur l'expression de nos gènes.

Aujourd'hui ce qui est remarquable, c'est que l'on a l'opportunité de pouvoir cibler ces modifications épigénétiques, par de nouveaux traitements, notamment de prévention.

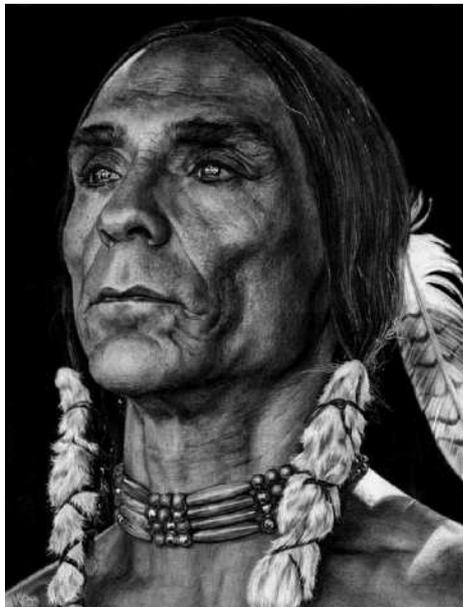
On voit que l'environnement et les modifications épigénétiques prennent le dessus au cours du temps sur notre destinée génétique et donc finalement nous sommes ce que nous faisons de nos gènes.

Nous sommes responsables de manger correctement, de faire de l'exercice régulièrement, de bien gérer nos émotions, de privilégier l'amour et l'amitié par rapport à la haine et aux disputes, de mettre les valeurs là où elles doivent être.

A nous donc de nous créer un mode de vie sain, d'un point de vue épigénétique, si nous souhaitons devenir une personne plus belle intérieurement et extérieurement !

« Dis-moi combien de poids d'expériences non soignées tu portes, et je te montrerai la raison de tes douleurs au dos.
Dis-moi combien de pensées négatives tu as chaque jour, et je te montrerai la raison de ta mauvaise humeur et de ta migraine.
Dis-moi depuis combien de temps tu ne marches pas sur la montagne, et je te montrerai la raison pour laquelle tu te sens découragé et fatigué.
Dis-moi quelle est la dernière fois que tu as vu le soleil se lever, et je te dirai pourquoi tes nuits sont si longues.
Dis-moi depuis combien de temps tu n'as pas écouté ton âme, et je te dirai pourquoi tu te sens déconnecté de toi-même.
Dis-moi combien de temps tu passes devant un écran, et je te dirai pourquoi tu es perdu et ne retrouves plus ta magie.
Dis-moi pourquoi tu as tellement besoin de te sentir acceptée par les autres, et je vais te dire pourquoi tu te sens tellement rejeté et dévalorisé.
Parle-moi de toutes tes émotions, maux et blessures, et on trouvera à l'intérieur de toi, toute la médecine... »

Auteur T. Runa



En occident, nous croyons avoir découvert cette nouvelle science révolutionnaire, l'épigénétique, qui crée une **nouvelle médecine** « **holistique** », une médecine qui prend en compte le patient dans sa globalité, c'est-à-dire aussi bien le corps que l'esprit.
Mais cette approche thérapeutique existe depuis bien longtemps.
L'Ayurvêda, héritée de l'Inde ancienne, est sans doute le système thérapeutique le plus ancien (certains livres datent de plus de 5 000 ans) et le plus complet. Elle a influencé la médecine égyptienne, chinoise, grecque. C'est une méthode pratique et concrète, une médecine, une philosophie et une manière de vivre incluant l'alimentation, les relations avec les autres et soi-même, le développement personnel et la spiritualité.
Cette science s'appuie sur le caractère unique de chaque individu pour équilibrer et harmoniser l'être humain dans sa globalité : le corps et l'esprit sont étroitement liés. Ce système met en lien la médecine, le yoga, la méditation, l'architecture, et d'autres thèmes ayurvédiques.
Finalement, ce que l'on nomme, en occident, l'épigénétique n'est qu'une réhabilitation de cette approche ancestrale.

Pour en savoir plus : « la révolution de l'esprit »
<https://www.youtube.com/watch?v=hG04LX4zrlA> (60 minutes)

9. Médecines chinoise et occidentale, une complémentarité à développer

De fait, la médecine traditionnelle chinoise fonctionne, depuis des siècles, sur ce modèle épigénétique. Comme « Le bourgeois gentilhomme » dans la pièce de Molière où Monsieur Jourdain fait de la prose sans le savoir, cette médecine ancestrale ne connaît pas le nom « épigénétique » mais l'applique depuis belle lurette.

La médecine chinoise repose sur l'observation du vivant, le ressenti du patient, l'environnement et l'état émotionnel du patient. Elle a un modèle de soin fondé sur l'équilibre, elle s'attache à « soutenir l'énergie du corps, à chasser l'agent pathogène » et à « rétablir l'équilibre ». Cette méthode permet de traiter la « racine » de la pathologie tout en s'occupant de la « branche ».

Les médicaments utilisés par cette médecine reposent exclusivement sur des substances végétales, minérales ou animales, d'origine naturelle.

Contrairement aux médicaments occidentaux qui ont une efficacité rapide, un effet très ciblé et puissant, ceux de la médecine chinoise ont une efficacité qui prend beaucoup plus de temps à agir et qui sont donnés à faible dose.

L'origine de la médecine chinoise contemporaine s'appuie sur la science de la Chine ancienne, elle-même basée essentiellement sur l'harmonie.

Que ce soit le confucianisme, le taoïsme ou le bouddhisme, tous reposent sur ce concept d'harmonie.

Il y a de grandes différences entre la médecine chinoise et la médecine occidentale.

La première prend racine dans la culture traditionnelle chinoise, alors que la seconde est le fruit d'une des branches de la science empirique moderne.

La médecine occidentale se concentre surtout sur la suppression des symptômes d'une maladie en utilisant les méthodes directes : soigner le mal de tête lorsqu'on a mal à la tête, soulager la douleur au pied lorsqu'une personne a mal au pied.

La médecine chinoise se base sur une analyse de l'ensemble du corps humain, puisque tout est relié, chaque partie est interdépendante d'une autre.

La médecine occidentale est une médecine dont le grand intérêt réside dans le traitement de l'urgence, de l'aigu, du symptomatique dont la discipline majeure est la chirurgie. Les médicaments sont d'origine chimique et issus de la recherche de principes actifs.

La médecine chinoise est plutôt une médecine de terrain qui s'épanouit dans la prévention, est efficace dans les maladies chroniques. Elle en recherche les causes selon la nosologie (discipline médicale qui étudie les maladies afin de les classer) qui lui est propre. Elle est née de la vision taoïste qui recherche l'**harmonie**, l'équilibre, le juste milieu. Elle vise à renforcer ce qui est précieux plutôt que d'aller contre ce qui va mal.

Alors que la médecine moderne est une médecine de **combat** (antibactérien, anti-inflammatoire...)

Atouts de la médecine occidentale

La médecine occidentale est la médecine pratiquée majoritairement dans le monde. La plus grande partie de la population mondiale peut profiter des dernières avancées technologiques et scientifiques, de diagnostics toujours plus précis et ciblés, de thérapeutiques plus spécifiques et localisées, grâce à des équipements toujours plus puissants et sophistiqués. Les réussites notoires de la chirurgie moderne, l'intérêt de certaines vaccinations, les traitements d'urgence et de réanimations, le diagnostic de pathologies en sont ses fleurons. Notons également la rapidité d'action de sa médication.



Faiblesses de la médecine occidentale

Ses atouts peuvent devenir des faiblesses. En effet, l'utilisation abusive des appareils de diagnostic, non seulement, engendre un coût non négligeable à la société mais également rend cette médecine dépendante de son matériel de pointe. Cette propension à l'emploi quasi systématique de la technologie de pointe cache la part importante relevant de l'expérience du praticien. Le savoir acquis avec les années de pratique se trouve réprimé par cette automatisation médicale qui restreint la participation de chaque praticien (surtout à l'hôpital) à l'application d'une procédure.

En étant de plus en plus pointue, cette médecine néglige la globalité de l'individu. Elle ne perçoit plus les causes qui provoqueraient le désordre d'un individu. La pathologie est souvent analysée uniquement dans sa zone atteinte.

Autre aspect à souligner, c'est le grand nombre d'effets secondaires des médicaments occidentaux.

Atouts de la médecine chinoise

Les deux principaux outils de cette médecine sont les médicaments naturels et l'acupuncture qui n'ont pas d'effets secondaires. Si toutes ces connaissances sont respectées par un apprentissage conforme à la tradition chinoise, alors il n'y a aucun risque majeur.

La médecine chinoise s'attache principalement à soutenir l'énergie du corps et chasser l'agent pathogène dans le but de rétablir l'équilibre, il s'avère que cette méthode ne génère quasiment jamais d'effets secondaires.

La médecine chinoise a intégré la psychologie, l'environnement et la société.

Un point essentiel, à prendre en considération, est l'intérêt certain **en terme de prévention**.

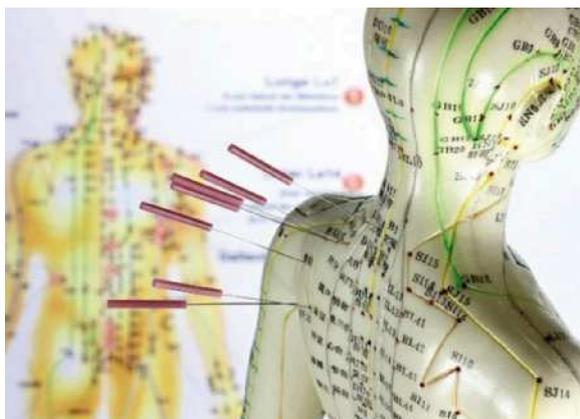
Avec nos sociétés de plus en plus vieillissantes, les 2/3 de la population se situant dans un état de santé "intermédiaire" (ni en vraie bonne santé, ni déclaré malade), il est de moins en moins question de s'occuper des soins que de s'intéresser davantage à l'aspect préventif.

Éviter les chutes par des exercices de Taijiquan, par exemple, renforcer ses défenses immunitaires pour éloigner les agents pathogènes, générer un cadre de vie agréable et riche sur le plan social, sont des exemples concrets qui permettent un épanouissement des personnes et cela participe au bien-être et à la prévention des maladies.

Notamment les bienfaits cliniques de la méditation sont particulièrement bien établis dans les troubles de l'humeur et de douleur chronique. Mais en plus d'agir au niveau mental, on observe qu'elle peut influencer indirectement notre santé, et notre système immunitaire en particulier. Des chercheurs américains viennent d'apporter une nouvelle preuve que la méditation diminue les symptômes des troubles anxieux et améliore l'attention, la mémoire, l'immunité, la gestion des émotions, les performances cognitives et scolaires, tout comme la créativité.

Voilà les méthodes utilisées en médecine chinoise traditionnelle, elle « soigne la non maladie », c'est-à-dire elle agit avant que la pathologie n'apparaisse.

Ainsi les praticiens en médecine traditionnelle sont payés tous les mois par leurs patients mais ceux-ci ne les payent plus, tant qu'ils sont malades. Cette logique me semble beaucoup plus saine...





Le professeur He Yumin de l'Institut de médecine traditionnelle chinoise de Shanghai :
 « Prenons le cancer du pancréas par exemple, au niveau international, le pronostic vital des personnes non opérables est de quatre à six mois. La plupart de ces patients ne peuvent pas se faire soigner par un traitement classique comme une opération chirurgicale, une chimiothérapie ou une radiothérapie. Dans notre institut à Shanghai, les patients non opérables atteints de cette maladie qui suivent notre traitement vivent encore de trois à cinq ans. »

Défaillances de la médecine chinoise

Contrairement à la médecine occidentale, elle apparaît aux yeux d'un large public comme une médecine "arriérée", non scientifique. Elle a aussi des difficultés à établir des « règles » communes, pour uniformiser sa pratique (Vingt-deux écoles recensées). Cet aspect est à la fois son point fort et à la fois ce qui l'éloigne de la science occidentale. Parce qu'elle repose sur des notions d'équilibre dynamique, de "tendances", il lui est difficile d'établir des normes "strictes" applicables par tous, à tous les niveaux et partout.

Quelle médecine choisir ?

C'est la médecine moderne qui vous sauvera la vie si vous avez un arrêt cardiaque, mais c'est la médecine chinoise qui aurait pu vous éviter d'avoir cette crise cardiaque ou d'en avoir une autre. La médecine occidentale est meilleure pour les maladies organiques, palpables, mesurables (ex. tumeur, fractures, ...), ou en cas d'urgence.

Ce qui n'empêche que la médecine chinoise peut vous préparer de façon sûre à supporter une intervention chirurgicale programmée et vous faire bénéficier de ses ressources pour recouvrer la santé plus rapidement (meilleure cicatrisation et réhabilitation).

La médecine chinoise est meilleure pour les maladies fonctionnelles qui n'ont pas d'explications selon la science moderne. Si vous êtes diabétique insulino-dépendant, la médecine moderne vous sauvera du coma diabétique et de la mort, avec l'insuline. La médecine chinoise ne peut pas faire cela mais peut aider à prendre moins d'insuline et donc à combattre à long terme les multiples effets secondaires de cette substance et à prolonger la vie du malade et lui donner un meilleur confort de vie.

D'autres cultures ont aussi leur médecine traditionnelle comme l'Ayurvêda indienne ou l'africaine. Toutes ces médecines alternatives font appel à l'herboristerie et à la spiritualité, ce qui implique toute une philosophie de vie...

Si ces médecines traditionnelles traitent l'ensemble du corps humain pour rétablir son équilibre à travers les plantes, la médecine occidentale s'attache à supprimer le dysfonctionnement d'un mécanisme précis, avec des molécules purifiées issues de l'industrie pharmaceutique.

Ces deux médecines pourraient donc trouver des convergences, notamment dans le traitement de maladies chroniques ou d'une personne n'étant pas vraiment malade mais souffrant de toutes sortes de malaises permanents allant jusqu'à la douleur. La médecine occidentale ne sait souvent pas comment traiter ces cas et la plupart des gens se contentent d'une aspirine qui soulage

brièvement. La médecine chinoise excelle dans ce domaine par un examen des conditions générales du corps et une analyse des symptômes qui lui permettent de traiter à la racine.

De tout temps, l'histoire nous a démontré que c'est la diversité et le partage qui nous permet d'avancer, de découvrir et d'apprendre de chacun.

Certains centres hospitaliers, cliniques ou autres l'ont bien compris, la médecine occidentale et la médecine traditionnelle chinoise y cohabitent en parfaite symbiose.

Depuis l'origine de l'humanité, il y a deux rocs à partir desquels les cultures humaines se sont bâties. D'un côté, la spiritualité, la foi, la religion et de l'autre, la démarche de l'exploration scientifique. Cela veut simplement dire que la réalité est trop riche pour qu'une seule grille de lecture puisse suffire et que, plutôt que de se battre pour savoir qu'elle serait la grille de lecture la plus appropriée, on pourrait faire coexister ces différentes grilles.

Il ne s'agit pas de savoir laquelle prend le pas sur l'autre, il s'agit simplement de pouvoir les tenir ensemble dans leur champ respectif, que l'on pourrait appeler le champ de l'explication rationnel du monde qui nous entoure, du monde vivant et de nous-mêmes.

Non seulement les grilles de lecture ne doivent pas essayer de primer l'une sur l'autre, se substituer l'une à l'autre, mais doivent être mises au service de ce qui les dépassent toutes les deux.

Et puis il y a la recherche d'un sens à la vie que la démarche scientifique n'a pas pour vocation à donner ou à mettre en évidence.

Je pense que la pluralité des grilles est une façon de mettre en relief, par défaut, la complexité de nos relations.

