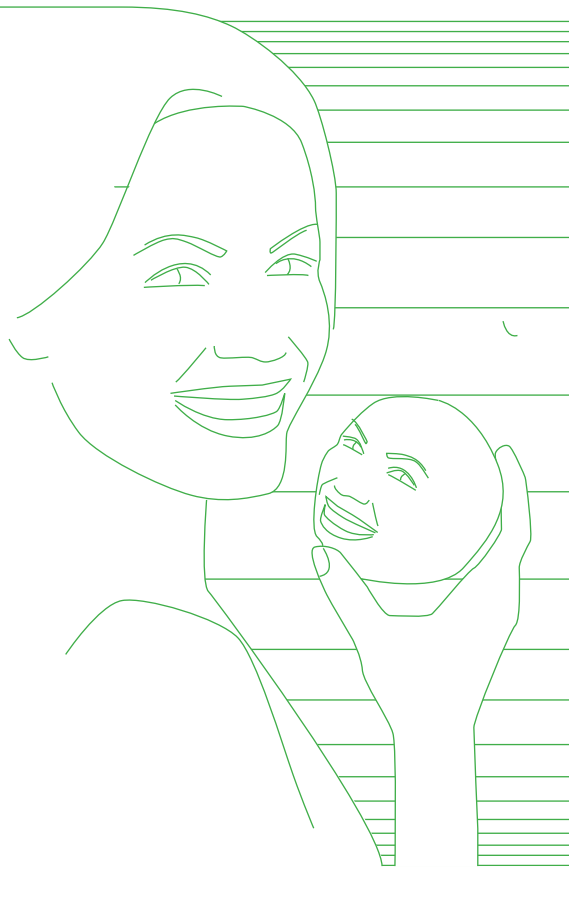


# Une alimentation personnalisée nécessite une nouvelle culture alimentaire

Texte de **Stefan Pabst**



Manger a toujours rapproché les gens. Mais que se passe-t-il si nous avons tout à coup chacun un repas différent? Avec l'arrivée d'une alimentation individualisée basée sur l'analyse de l'ADN, les possibilités de manger ensemble, que ce soit en famille, entre amis ou à la cantine, se sont réduites. Cuisiner pour de grands groupes devient un défi. En même temps, une alimentation personnalisée pourrait aussi créer de nouvelles communautés, les gens qui ont des repas similaires se réunissant autour de la table.

Mais même dans ce cas, l'alimentation personnalisée pourrait mettre à l'épreuve la notion de solidarité au sein de la communauté. Que faire si les gens continuent de manger des aliments qui se sont avérés malsains pour eux sur la base de leur profil génétique. Une telle attitude sera-t-elle tolérée par les autres? Quiconque refuse de se baser sur son alimentation pour déterminer sa propre santé pourrait être mis au pilori.

## **Le profilage génétique offre un nouvel espoir aux personnes qui suivent un régime**

Mais cette discussion n'est-elle pas un peu prématurée? Dans la recherche d'une solution dans le cadre de la lutte contre l'obésité et le traitement prophylactique des prédispositions génétiques, un certain nombre de produits ont récemment été lancés sur le marché qui promettent une

nutrition sur mesure basée sur l'analyse du profil génétique. Fin 2017, la start-up britannique «GenSmart»<sup>1</sup> a lancé une application qui fournit des recommandations pour un mode de vie plus sain basé sur l'ADN de l'utilisateur. Le profilage génétique est réalisé par la société «23andMe»<sup>2</sup>, qui propose des analyses d'ADN à des particuliers depuis 2006. Les coûts pour une telle analyse s'élèvent à USD 100. Il ne s'agit pas d'un séquençage complet du matériel génétique, mais d'un génotypage, qui consiste à isoler des séquences individuelles liées à la tolérance aux nutriments. L'appli pour smartphone de «GenSmart» fournit ensuite aux clients des plans diététiques basés sur un régime pauvre en glucides ou en graisses. Sur la base d'études scientifiques, GenSmart identifie les liens entre les variations des gènes responsables d'un récepteur de l'insuline. Par la suite, cela permet de recommander soit un régime pauvre en graisses soit pauvre en glucides.

Cependant, une étude réalisée en février 2018 par l'Université de Stanford<sup>3</sup> a conclu que les plans de nutrition basés sur l'ADN ne sont pas plus efficaces que les plans traditionnels. Dans l'étude, 609 sujets en surpoids ont suivi soit un régime pauvre en glucides, soit un régime pauvre en graisses. Sur une période d'une année, tous les sujets ont perdu du poids. Cependant, aucune différence entre les régimes ni aucune corrélation entre les analyses ADN des participants et la perte de poids effective n'ont pu être mises en évidence.

Il n'est pas exclu qu'une meilleure compréhension de l'interaction entre la disposition génétique et les facteurs environnementaux puisse un jour ouvrir la voie à une alimentation personnalisée. Toutefois, à l'heure actuelle, ces offres ne sont étayées par aucune preuve scientifique.

## **Il ne s'agit pas seulement de manger les bons nutriments**

Tant que les gens ont encore des doutes quant à la façon de se nourrir correctement, ils se contenteront de suivre certains principes, surtout aujourd'hui où les applications numériques servent de guides personnels. Et c'est là le véritable nœud du problème: peu importe que la technologie fonctionne ou non, nous assistons au début d'une nutrition quantifiée, qui affaiblit les valeurs sociales centrales du plaisir de manger ensemble et de se retrouver. Et ce n'est pas que l'aspect social qui est mis de côté si les gens ne peuvent plus simplement partager leur plaisir de manger. En effet, une alimentation personnalisée pourrait également conduire à l'exclusion des personnes qui ne respectent pas les règles alimentaires fixées pour chacun.

Bien sûr, des solutions technologiques pourraient être développées comme antidote à la fragmentation, par exemple des applications qui créent des recettes basées sur les données individuelles de groupes cibles spécifiques pour encourager le partage des repas. Toutefois, cela ne fait que déplacer l'attention et crée un autre problème à résoudre. En effet, même en essayant d'appliquer des préceptes démocratiques, nous nous éloignons de plus en plus de l'alimentation en tant qu'expérience culinaire et plaisir de manger.

1: [www.gensmart.me](http://www.gensmart.me)

2: [www.23andme.com](http://www.23andme.com)

3: Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association with Genotype Pattern or Insulin Secretion: [jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2673150?redirect=true](http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2673150?redirect=true)