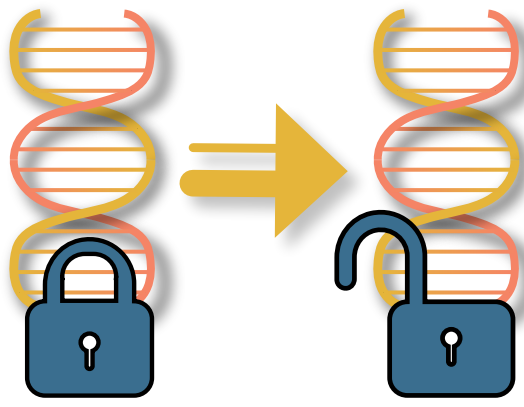


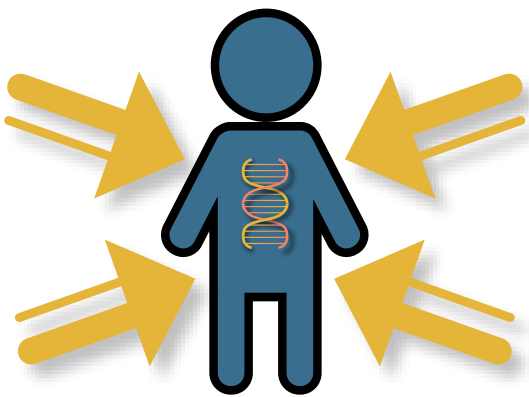
# QU'EST-CE QUE L'ÉPIGÉNÉTIQUE?

## ET EN QUOI EST-ELLE LIÉE AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT?

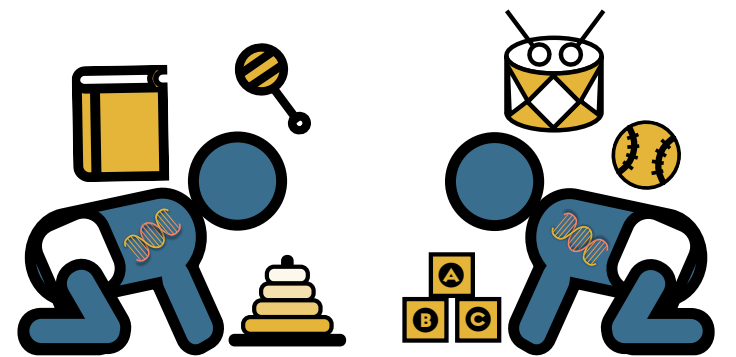
L'épigénétique est un nouveau domaine de la recherche scientifique qui démontre que les facteurs environnementaux, c'est-à-dire les expériences de l'enfant, ont un effet sur l'expression génétique.



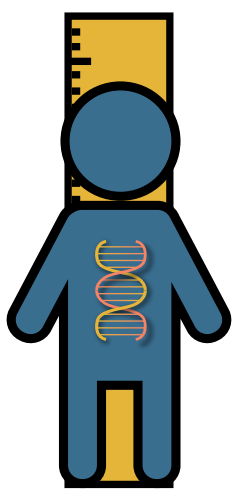
Durant le développement, l'ADN contenu dans les gènes accumule des marqueurs chimiques qui déterminent l'intensité de l'expression des gènes. Ces marqueurs forment un ensemble appelé « épigénome ». Leur disposition dépend des expériences vécues par l'enfant, ce qui explique pourquoi des jumeaux identiques n'ont pas forcément le même comportement, les mêmes habiletés, le même état de santé et la même performance.



Autrement dit, l'ancienne théorie selon laquelle les gènes étaient « coulés dans le béton » a été réfutée. Il ne s'agit donc plus d'un débat entre l'« inné » et l'« acquis ». La plupart du temps, les deux interviennent!



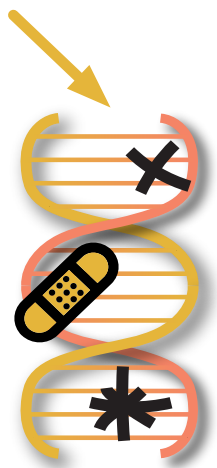
## L'ÉPIGÉNÉTIQUE DÉMONTRE LES EFFETS POSSIBLES DES PREMIÈRES EXPÉRIENCES TOUT AU LONG DE LA VIE



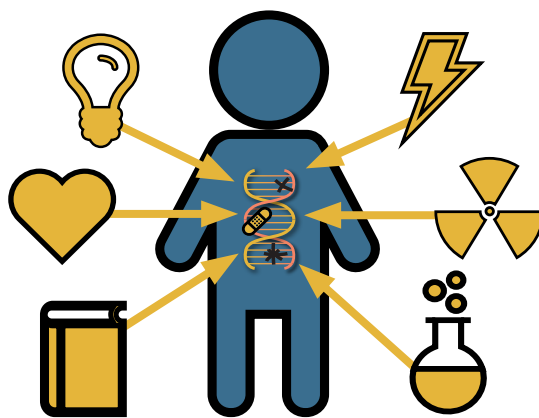
Les gènes que les enfants héritent de leurs parents biologiques contiennent de l'information sur leur développement, par exemple, leur taille à l'âge adulte ou leur tempérament.



Lorsque **LES EXPÉRIENCES** modifient les marqueurs épigénétiques responsables de l'expression génétique, ces marqueurs peuvent déterminer si les gènes exprimeront ou non l'information qu'ils portent et, si oui, de quelle façon.



Par conséquent, l'épigénome peut être modifié par les expériences positives, comme les relations constructives et les occasions d'apprentissage ...

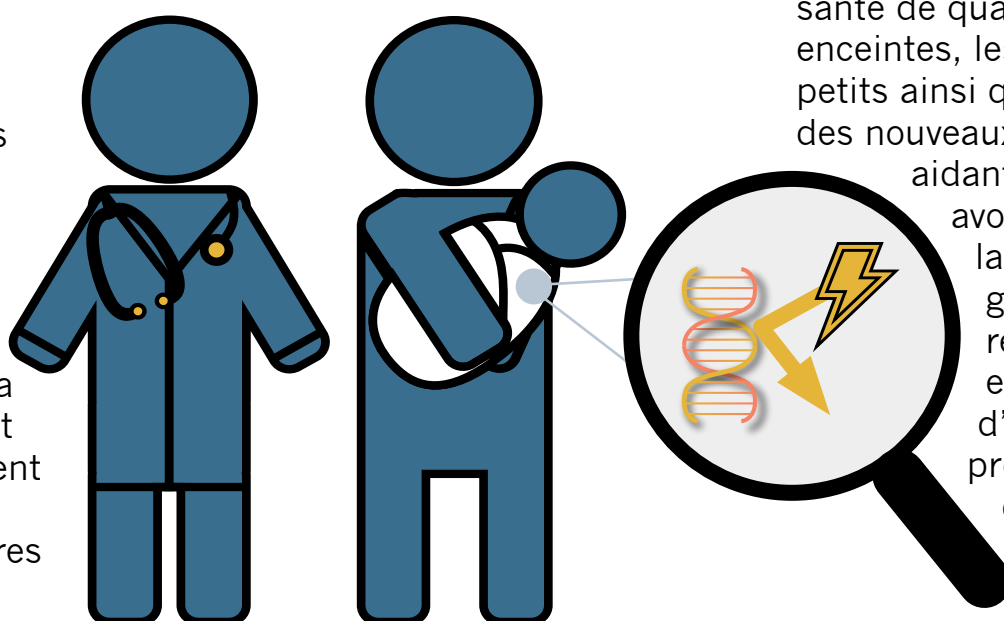


... et par les facteurs négatifs, comme les produits toxiques de l'environnement et les situations stressantes ...

... qui laissent une « signature » épigénétique distinctive sur les gènes. Cette signature, qui peut être temporaire ou permanente, agit sur la capacité d'activation ou de désactivation des gènes. D'après des études récentes, il serait possible de renverser certains changements négatifs et de rétablir un bon fonctionnement. La meilleure stratégie consiste tout de même à favoriser des relations attentives et à réduire le stress pour faciliter le développement d'un cerveau solide dès le départ.

## LE JEUNE CERVEAU EST PARTICULIÈREMENT SENSIBLE AUX CHANGEMENTS ÉPIGÉNÉTIQUES.

Les expériences vécues en très bas âge, quand le développement du cerveau est le plus rapide, entraînent des adaptations épigénétiques qui déterminent si les gènes sont exprimés, la manière dont ils le sont et le moment où ils le sont. Ces adaptations auront des conséquences sur la santé, les compétences et la résilience. C'est pourquoi il est primordial que les enfants vivent des expériences positives et enrichissantes dès les premières années de leur vie.



Des services comme des soins de santé de qualité pour les femmes enceintes, les nourrissons et les tout-petits ainsi que l'accompagnement des nouveaux parents et des proches aidants peuvent littéralement avoir un effet concret sur la structure chimique des gènes de l'enfant. Des relations constructives et des expériences d'apprentissage riches produisent des signatures épigénétiques qui activent le potentiel génétique.