

## **Sommaire**

### **Partie 1 – La grande histoire de l'infiniment petit : de la génétique à l'épigénétique**

Chapitre 1. La génétique : le génome comme un code figé

Chapitre 2. L'épigénétique : un génome, de multiples possibilités

Chapitre 3. Un bagage épigénétique en héritage

### **Partie 2 – La transmission épigénétique : les mécanismes en jeu**

Chapitre 4. Comment les gènes s'expriment...ou se taisent ?

Chapitre 5. Comment se transmettent les marques épigénétiques ?

### **Partie 3 – Vers une nouvelle hygiène de vie...**

Chapitre 6. Comment améliorer son épigénome grâce à l'alimentation

Chapitre 7. Les autres clés de la bonne santé de son épigénome