



**EXTENSION
DE L'ULB**

Section: Bouillon

Comment l'épigénétique peut changer votre vie ?

Conférence par Dr Jean-Émile Vanderheyden

Neuropsychiatre

A Bouillon : La Poulie, Bd Vauban (Pont de Cordemois) mercredi 15 avril 2026 à 20h

Résumé de la conférence

Nos gènes ne sont pas notre destin. C'est le message central de cette conférence qui introduit l'épigénétique : une discipline médicale montrant que l'environnement et nos habitudes de vie peuvent activer ou mettre sous silence certains gènes, sans modifier l'ADN lui-même.

Les études sur les jumeaux identiques le montrent clairement : à génome égal, deux individus peuvent développer des maladies très différentes selon leur mode de vie. La recherche actuelle estime que notre propension aux maladies dépend à 20 % de notre patrimoine génétique, et à 80 % de nos facteurs épigénétiques.

Alimentation méditerranéenne, qualité du sommeil, activité physique, gestion du stress, liens affectifs, stimulation intellectuelle : le Dr Vanderheyden détaillera comment ces facteurs du quotidien influencent concrètement notre expression génétique et notre vulnérabilité aux maladies neurodégénératives, aux cancers, à la dépression et au burn-out.

Le conférencier

Dr Jean-Emile Vanderheyden - Neuropsychiatre, spécialiste des maladies neurodégénératives

- Diplômé de l'Université Libre de Bruxelles (médecine 1978, neuropsychiatrie 1983)
- Ancien chef de service de neurologie, Hôpital universitaire Vésale, Montigny-le-Tilleul (1996–2009) ; responsable de l'Unité Parkinson
- Rédacteur en chef de la revue médicale Neurone/Neuron (depuis 2009)
- Président de l'ACTU-A, association carolorégienne pour les patients atteints d'Alzheimer et autres démences
- Auteur de plus de 100 publications scientifiques et de 11 ouvrages, dont *Prise en charge des démences* (2009), *Le Burn-out des quinquas* (2013), *Bienfaits et troubles du sommeil* (2016), *Perte cognitive et démence* (2017), et *Aider l'aidant* (2025)
- Plus de 800 conférences données sur Parkinson, Alzheimer, sommeil, burn-out et épigénétique
- Lauréat de l'Hippocrate d'Or (Journal du Médecin, 1997) et du Prix De Cooman pour le vieillissement (1998)

Prochaine conférence:

Vendredi 22 mai 2026 : Maladies infectieuses à potentiel pandémique (Dr. Marius Gilbert)

Cotisation 2026: Rappel aux membres: 10 € au compte BE31 0016 8113 1955

P.A.F. 3 Euros; gratuit pour demandeurs d'emploi, étudiants et membres de l'Extension

Renseignements : 0475/64 71 82 Mail: extulbbou@gmail.com