

EST-CE QU'ON MANGE DE L'ADN ?

Nous avons toutes et tous un ADN (acide désoxybonucléique). Mais mangeons nous de l'ADN ?

Tous les êtres vivants, que ce soient un homme, une vache, un poulet, une pomme ou un grain de blé, sont constitués de minuscules briques élémentaires que l'on appelle les cellules. Si ces cellules peuvent former des êtres vivants aussi différents, c'est grâce à l'ADN que chacune contient et qui est protégé dans le noyau de la cellule. L'ADN possède un « code universel » sur lequel les cellules se basent pour organiser et construire tous les éléments qui les composent tels que les protéines, les lipides ou les sucres et qui contient tous les caractères propres à une espèce. Il y a donc de l'ADN partout où il y a de la vie ! D'ailleurs la vie elle-même pourrait être vue comme un processus dédié à protéger l'ADN et à le reproduire quand nécessaire.

IL Y A DE L'ADN PARTOUT OÙ IL Y A DE LA VIE !

Par conséquent, tous les aliments qui sont d'origine animale ou végétale contiennent de l'ADN en différentes quantités (même le chocolat).

Nous pouvons ainsi consommer entre 0,1 et 1 gramme d'ADN par jour en moyenne en fonction de ce que nous mangeons. Par exemple, le foie de veau en contient une grande quantité alors que les céréales n'en contiennent que très peu.

Et après l'avoir mangé, que devient-il ? La plupart du temps, le travail de digestion de l'ADN commence avant même qu'il ne soit dans notre bouche puisque la cuisson ou certains modes de conservation des aliments dégradent une partie de l'ADN. Pour les aliments consommés crus, l'ADN sera, comme les protéines, les lipides et les sucres, dégradé en petits morceaux lors du processus de digestion par différentes enzymes dont certaines sont spécialisées dans la dégradation de l'ADN. Ces petits morceaux pourront être éliminés ou réutilisés par nos cellules pour construire de nouvelles molécules y compris nos propres molécules d'ADN.

Est-ce qu'on mange de l'ADN ?
La réponse est oui !

Par Elsa Drivet et Stéphane Betzi, Centre de recherche en cancérologie de Marseille ([CRCM](#)).



D'OÙ VIENT LA P'TITE QUESTION ?

La Cellule de culture scientifique et technique (Direction de la Recherche et de la Valorisation) a collaboré avec 20 chercheur.e.s d'Aix-Marseille Université pour répondre de manière simple à 20 questions du quotidien.

Ces réponses ont été publiées dans la rubrique «La p'tite question du mois» de la lettre AMU et «Explique-moi pourquoi» dans La Provence. D'autres petites questions sont à venir, en vidéo, cette fois.