

[What's Insight ?] Episode #22 Bio Hackers : cette communauté qui optimise à l'extrême son potentiel physique et cérébral

Hello à tous ! Il y a des chances que vous soyez en pause-café, en voiture ou à la maison, vous avez peut-être dix petites minutes devant vous. Ça tombe bien, c'est juste le temps qu'il nous faut pour parler d'une tendance. C'est la nouvelle pastille « What's Insight ? » du podcast Vibration by Dynvibe.

[Juliette] : Hello Paul, je suis très heureuse d'être avec toi aujourd'hui pour découvrir un nouveau sujet, les Bio Hackers.

[Paul] : Salut !

[Juliette] : Pour être honnête, le mot ne m'évoquait rien quand on me l'a mentionné et du coup j'ai essayé de le déchiffrer, je vois bien ressortir le mot « bio » qui veut dire la vie et le mot « hacker » comme j'imagine des hackers informatiques mais pour l'instant c'est un peu tout. Donc est-ce que tu peux me dire si je vais dans la bonne direction et qu'est-ce que ça veut dire globalement ?

[Paul] : C'est déjà pas mal en fait, parce qu'en effet, ça a un rapport avec l'informatique. Les bio hackers ce sont des gens qui voient leur corps (« bio ») comme un système informatique. Ça veut dire qu'ils pensent que l'on peut le manipuler d'où le mot « hacking ». Ce sont des gens qui vont penser que le corps comme un ordinateur, a des constantes vitales. C'est quoi les constantes vitales du corps ? C'est par exemple le niveau de stress, ça peut être le rythme cardiaque, ça peut être la pression sanguine, ça peut être le sommeil, etc.

[Juliette] : Ce sont un peu les KPIs du corps ?

[Paul] : Exactement et du coup on va pouvoir jouer là-dessus pour vivre le plus longtemps possible. Par exemple, ça peut être vivre dans la meilleure santé possible pour vivre la vie la plus intense. Mais ce n'est pas que le corps, pas que le corps dans le sens santé. C'est aussi le cerveau, c'est-à-dire comment être le plus intelligent possible, avoir la meilleure mémoire, mais aussi, et c'est là que ça devient intéressant, jouer sur son bien-être. Comment augmenter son bien-être, c'est-à-dire son état psychologique, comment être plus détendu, comment faire baisser son niveau de stress parce qu'une vie où on est en bonne santé et bien dans sa tête c'est une vie où on va être le plus performant possible. Et c'est aussi l'objectif des bio hackers.

[Juliette] : OK alors là, quand tu me racontes ça, ça a l'air super. Du coup, j'ai envie de savoir ce qu'ils proposent comme méthode ? Comment on fait en fait pour gérer tout ça et optimiser son corps ?

[Paul] : Le mot optimisation il est très bon. C'est un peu ça et en français « bio hackers » on peut d'ailleurs le traduire par auto-optimisation. En fait, c'est intéressant parce qu'ils font des choses que toi et moi on pourrait faire.

Il y a des choses assez simples, la méditation par exemple. Ça peut être un régime spécifique, on connaît des gens qui font des régimes keto ou des régimes paléo, mais ça peut être également boire des électrolytes une fois qu'on est déshydraté ou après avoir pratiqué du sport.

Donc ça peut être des choses un peu simples comme ça. Après, on peut pousser le curseur. Ça peut être également pour certaines personnes, prendre beaucoup, beaucoup de compléments alimentaires. Il y a des gens qui disent « moi je suis un peu un pilulier géant et j'utilise pour chacune de mes constantes un complément alimentaire différent pour augmenter ma production de collagène, pour avoir plus d'énergie, pour être moins stressé ».

[Juliette] : L'idée, c'est que ça reste assez naturel ou ça peut être des produits beaucoup plus chimiques ?

[Paul] : Alors, on peut pousser encore plus le curseur et aller sur des choses beaucoup plus extrêmes. Par exemple, des transfusions sanguines de personnes un peu plus jeunes que soi-même, alors là, on est dans l'extrême. Ou même injecter de l'ADN dans son corps pour changer son génome. Evidemment on est très loin, ce sont des choses qu'on ne fait pas toi et moi à priori.

[Juliette] : Mais du coup, là tu me cites plein de manières de faire, il y en a qui me paraissent assez évidentes comme faire attention à son régime alimentaire, bien dormir. Mais les choses beaucoup plus complexes, comment ils ont la légitimité d'aller proposer des choses aussi poussées physiquement, biologiquement ?

[Paul] : C'est une bonne question. C'est un mouvement qui est né dans la Silicon Valley, aux États-Unis. Donc ce sont des gens qui sont d'un naturel curieux, qui connaissent les technologies, la biologie, etc. Mais ce sont surtout des expérimentateurs. C'est-à-dire que, certes ils vont avoir une base scientifique, une base médicale, ce sont des gens qui aiment bien se renseigner vers leur médecin généraliste pour savoir ce qu'il en pense, qui vont consulter des experts. Mais ça peut être également le fait de s'intéresser aux nouvelles avancées dans la médecine régénérative occidentale.

[Juliette] : Mais du coup, ce sont des personnes lambda qui sont curieuses et qui vont engranger toute cette connaissance ou ils ont une formation scientifique pour certains d'entre eux ?

[Paul] : Il y en a qui ont une formation scientifique, ils se reposent là-dessus, mais souvent, ce sont des gens qui s'intéressent au biohacking par des communautés. Pourquoi ? Parce que c'est une communauté qui est extrêmement ouverte. Elle prend un peu comme base l'open source, comme en informatique. C'est-à-dire qu'on arrive, on a plein de documents à sa disposition, on a des gens qui veulent t'aider, qui vont partager leurs axes justement pour les différentes problématiques.

Donc il y a des gens qui n'ont pas du tout d'expertise scientifique et pourtant qui s'y intéressent parce qu'ils vont être aidés, tout simplement.

[Juliette] : Tu m'as parlé de la Silicon Vallée, mais j'imagine qu'aujourd'hui ça a peut-être une ampleur qui fait que c'est plus international. Est-ce qu'il y a des zones dans le monde qui sont plus touchées ?

[Paul] : Les communautés principales sont américaines. Quand on regarde par exemple sur Reddit, ils sont une communauté de 42 000 personnes qui s'intéressent vraiment très activement à ça. Mais en effet, ça s'est propagé dans le monde entier. On a des pays comme la Suède par exemple où il y a des gens particulièrement intéressés. Il y a des pays comme la Chine, comme Taïwan, qui vont en parler.

Donc oui, ça s'est beaucoup généralisé. Et puis ce sont des discours qui sont propulsés par certains « gourous », comme Elon Musk qu'on connaît ou même Jack Dorsey, l'ex-patron de Twitter. Il y a des aussi des gens qui sont assez influents sur ces thématiques-là.

[Juliette] : Tu connais mon métier de tous les jours, moi je suis Customer Success Manager, du coup j'ai envie de savoir ce que ça apporte en termes d'impact business pour nos clients par exemple, qu'est-ce que ça veut dire ?

[Paul] : Ce que ça veut dire, c'est que c'est quand même une communauté qui est assez influente. Ce sont des expérimentateurs, ils vont aller dans plein de secteurs, ils vont s'intéresser à la domotique, à la beauté, à la nourriture. Donc ce sont souvent un peu des précurseurs, des early adopters de comportement que l'on va avoir plus tard sur d'autres communautés. Donc, pour les marques, c'est assez intéressant de les suivre. Pourquoi ? Parce qu'ils vont créer les tendances de demain et les essayer avant les autres. On peut prendre des exemples, est-ce qu'il y a un secteur qui t'intéresse parmi ceux que j'ai cités ?

[Juliette] : Alors moi j'ai beaucoup de clients qui travaillent dans la beauté.

[Paul] : La beauté, bien sûr. Ce sont des gens, par exemple, qui vont s'intéresser à tout ce qui va avoir une action sur le métabolisme de la peau. Ce sont des gens qui voient la peau comme un grand organe vivant et donc ils vont chercher des produits qui ont des claims sur la régénération cellulaire, sur l'augmentation de la production de collagène.

Ce sont aussi des gens qui vont plutôt chercher des produits personnalisés. Par exemple, qui sont personnalisés en fonction de ton ADN. C'est quelque chose qui existe déjà aujourd'hui, mais eux ils s'y sont intéressés plus particulièrement. Alors il y a plein d'autres choses, ça peut être tout ce qui va être autour des devices qui vont avoir une action avec la lumière rouge par exemple les infrarouges, ou tous les outils qui vont permettre de scanner la peau, ça les intéresse beaucoup.

[Juliette] : Et j'ai aussi beaucoup de clients qui sont dans le food, est-ce qu'il y a une grande tendance qui ressort particulièrement ? Tu as parlé tout à l'heure des régimes keto et autres. Est-ce qu'en ce moment il y a quelque chose qui fait vraiment le buzz dont il faut absolument être au courant ?

[Paul] : Il y a deux choses.

Premièrement, ce sont des gens qui vont essayer d'éviter au maximum d'avoir des toxines à l'intérieur de leur corps parce que ce sont des choses qui vont dérégler leurs constantes vitales. C'est une première chose.

La deuxième chose, ce sont des gens qui sont intéressés par les ingrédients food actifs, donc qui ont une vision assez rationnelle de la nourriture. Ils vont s'intéresser beaucoup à tout ce qui est le microbiote, les probiotiques, c'est très important pour eux. Le microbiome, c'est à l'origine de beaucoup de problèmes de santé, donc il faut prendre des probiotiques, les super food, évidemment, tout ce qui est boisson fermentée. On en a déjà parlé dans d'autres podcasts, mais également les champignons. Les champignons, ils adorent parce qu'ils ont des propriétés bénéfiques pour la santé qui sont considérées, qu'ils considèrent comme exceptionnelles. Donc peut-être à terme c'est une tendance plus grande qu'on a sur le Food.

[Juliette] : Et du coup, nous aujourd'hui, chez DYNVIBE comment fait-on pour les suivre, toutes ces tendances, sur quelle plateforme on va les retrouver le plus ces bio hackers ?

[Paul] : Alors les Bio Hackers, ils parlent notamment sur des forums qu'ils « possèdent », ils vont beaucoup échanger dessus. Ils vont parler sur Reddit, ils vont parler sur Twitter, comme ils sont dans le partage, comme on l'a dit. Ils sont assez faciles à suivre et ils nous apprennent beaucoup de choses tous les jours.

[Juliette] : Merci beaucoup Paul. Je crois que là ça me fait beaucoup d'informations, il va falloir que je process tout ça, mais c'était très riche. Ça me permettra de pouvoir raconter plein de choses à mes clients demain sur les Bio Hackers.

[Paul] : J'en suis ravie, c'était avec plaisir !

Chez Dynvibe, nous n'avons pas de boule de cristal, mais nous avons développé une plateforme basée sur l'IA, Dynvibe DETECT, qui identifie et évalue les signaux qui façonneront le marché de demain.

Pour en savoir plus sur Dynvibe, retrouvez-nous sur www.dynvibe.com ou sur notre page LinkedIn.

Et si vous avez aimé cet épisode, partagez-le avec vos amis et votre réseau !

Vous pouvez aussi soutenir ce podcast en vous abonnant sur la plateforme de votre choix et en laissant un commentaire et des étoiles sur Apple Podcasts.

Cet épisode a été produit par le studio Encore Encore, réalisé par Chloé Wibaux et Capucine Lebot.