

Atelier “Nerf Vague et régulation du système nerveux”

Introduction	1
Un peu de théorie	2
Le système nerveux autonome	3
Le système nerveux sympathique	3
Le système nerveux parasympathique	4
L'évolution de l'être humain et le système autonome	4
Le nerf vague	4
Le rôle du nerf vague	5
Les signes de dysfonctionnement du nerf vague	6
Exemple 1 : le malaise vagal	7
A quoi est-ce dû ?	7
Exemple 2 : le diabète	7
Réguler le nerf vague	8
La respiration	8
Le chant	8
Alimentation	8
Auto-massage	8
Le mouvement	9
Etirement pour “quand on a pas le temps”	9
Yoga sur chaise (parfait quand on en a besoin au travail)	9
Postures de yoga apaisant le système nerveux	10
Conclusion	10

Introduction

Encore peu connu, le nerf vague porte son nom tout simplement parce qu'il vagabonde entre la base du crâne et l'abdomen. Même si l'on parle du nerf vague au singulier, ce nerf (comme tous les nerfs crâniens) possède 2 branches allant à gauche et à droite du corps.

Les premiers travaux scientifiques sur ce nerf sont plutôt récents, datant des années 1920.

Avant d'aller plus loin sur ce sujet, je souhaite indiquer que les solutions pour réguler le nerf vague sont connues de tous : gestion du stress, alimentation, respiration, bouger.

Il est alors possible que vous n'apprenez rien de la partie pratique de l'atelier.

En revanche, vous ressortirez avec de nouvelles connaissances sur le système nerveux et l'importance de le réguler. Acquérir de nouvelles connaissances sur le corps et son fonctionnement peut aider à prendre conscience des mécanismes que nous avons mis en place avec la routine.

Il faut parfois un petit déclic pour inclure des petits gestes simples et améliorer sa qualité de vie.

En créant cet atelier, j'ai re-découvert des informations importantes et ai tenté de synthétiser et vulgariser certains termes pour que ce ne soit pas trop "lourd" à digérer.

Les aspects neurologiques et biochimiques sont volontairement occultés mais cela fait bien sûr partie intégrante du fonctionnement du corps.

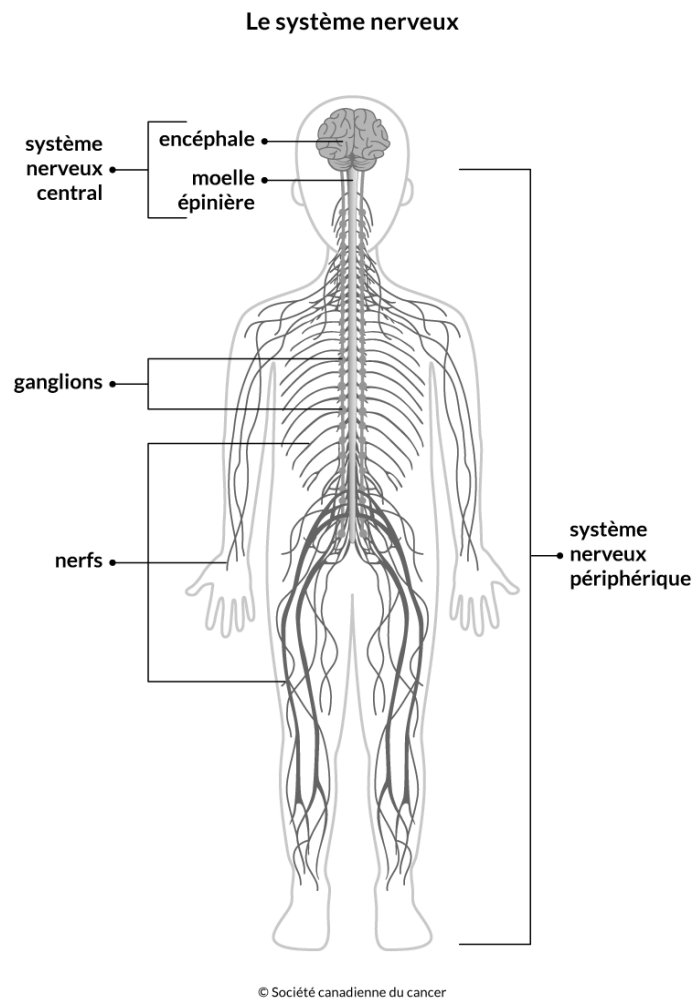
Un peu de théorie

Le corps humain est composé de 2 principaux systèmes nerveux :

- Le système nerveux central (encéphale et moelle épinière)

Le cerveau contrôle la plupart des fonctions du corps et la moelle épinière va permettre la circulation des informations entre les nerfs et le cerveau.

- Le système nerveux périphérique est composé de ganglions et de nerfs dans l'ensemble du corps. Il envoie des informations au système nerveux central pour gérer la machine.



Le système nerveux périphérique est lui-même composé de 2 systèmes nerveux :

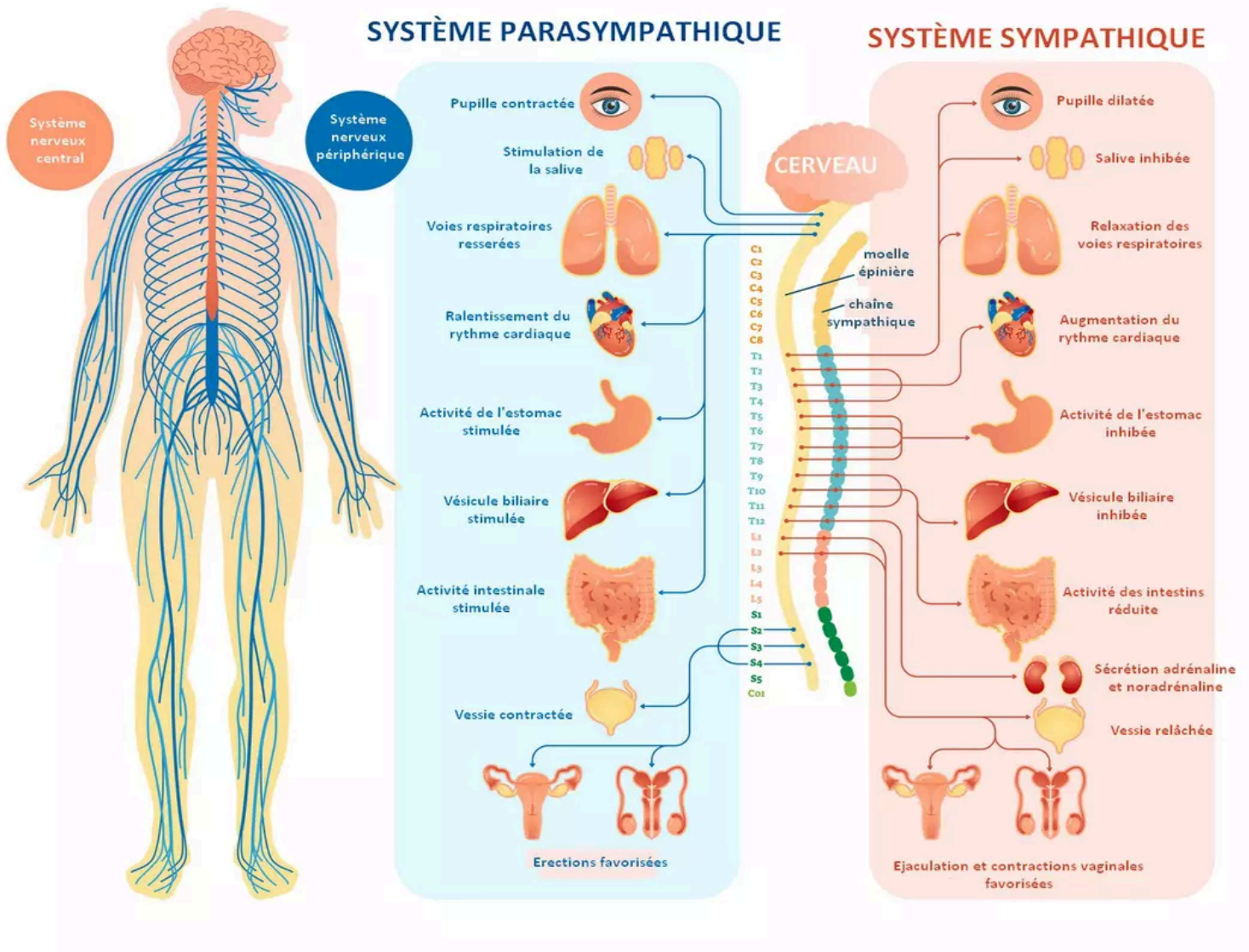
- Le système nerveux somatique qui nous permet des mouvements volontaires et contrôlés, exemple la marche, la lecture, la parole.
- Le système nerveux **autonome** qui gère le corps sans que nous ayons à y réfléchir comme la respiration la digestion ou pour aller plus loin le mouvement d'un muscle au creux de l'oreille permettant d'entendre un son.

Explorons le système nerveux autonome pour comprendre l'importance du nerf vague.

Le système nerveux autonome

Le système nerveux autonome est lui-même composé de 2 systèmes :

SYSTÈME NERVEUX HUMAIN



Le système nerveux sympathique

Le système nerveux sympathique dirige les fonctions involontaires du corps face au stress ou face à des situations demandant de la force. Il permet au corps de s'adapter physiologiquement à répondre à ces événements : accélération du rythme cardiaque, stimulation du métabolisme. Elle correspond à ce que l'on appelle la réaction de lutte ou de fuite, "fight or flight response" en anglais.

Le système nerveux parasympathique

Le système nerveux parasympathique aura une fonction apaisante sur le corps, permettant ainsi le repos, la digestion et le regain d'énergie; appelé le "rest and digest response", en anglais.

L'évolution de l'être humain et le système autonome

On dit souvent que le corps humain est bien fait et on ne peut pas le nier!

Revenons au temps de la préhistoire, le système nerveux autonome permet la survie de l'être humain. Le stress est une réponse à un danger imminent : attaqué par un animal ou incapacité à répondre à un besoin vital comme dormir et se nourrir.

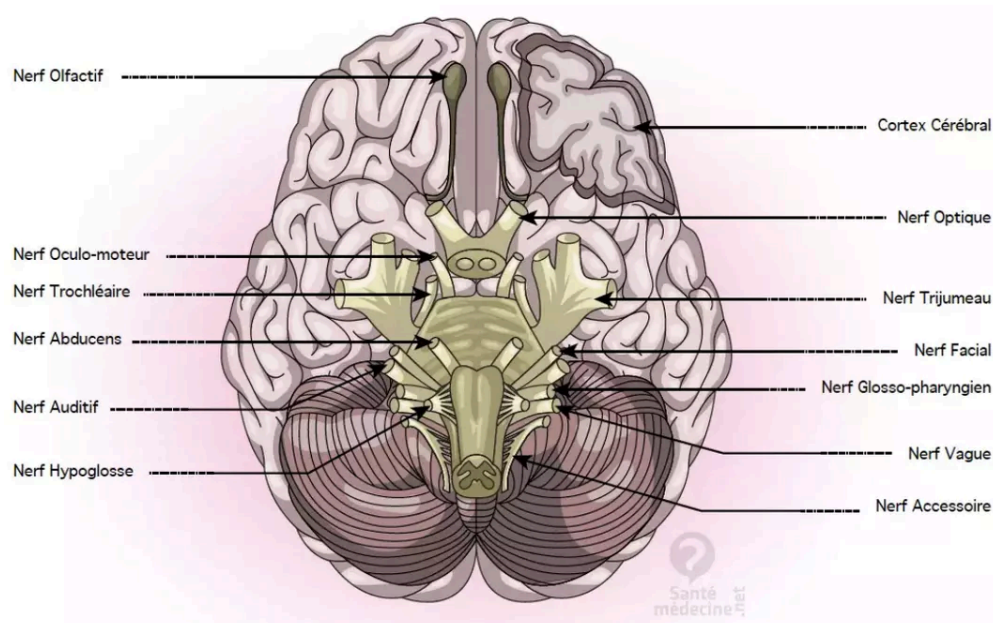
De nos jours, le stress a une toute autre forme : le travail, le manque de temps, etc... le système nerveux sympathique est sur-exploité (on en parle des écrans ?) et le parasympathique sous-exploité.

L'alimentation aussi a changé. Entre manque de temps, malbouffe et produits chimiques, les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps ne sont pas toujours fournis.

Enfin, la sédentarité et le manque de mouvement en général crispe le corps envoyant des informations supplémentaires de "stress" au système nerveux central.

Le nerf vague

Aussi appelé le nerf cardio-pneumo-entérique, le nerf vague est le 10ème des 12 paires de nerfs crâniens. Il est aussi le plus long nerf du corps humain partant de la base du crâne jusqu'à l'abdomen. Ce nerf, peu connu et travaillant discrètement, assure nos fonctions vitales même pendant notre sommeil.



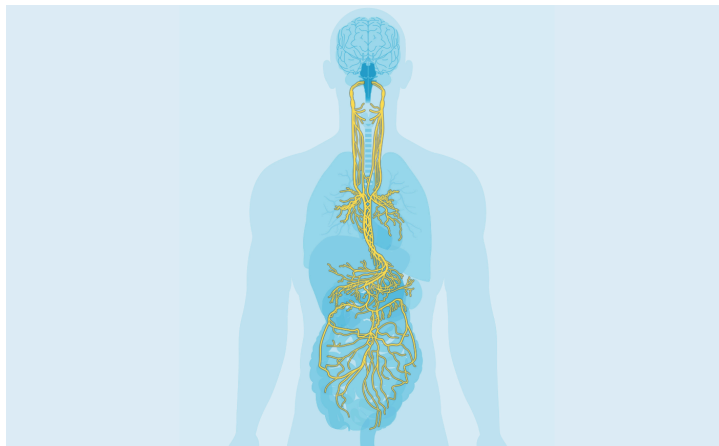
Le rôle du nerf vague

Le nerf vague a un peu le rôle de médiateur ou de chef d'orchestre. Il va comme auditer les besoins de chaque organe (plus ou moins à 80% du temps) et envoyer les instructions pour réguler le tout (à 20%).

Par exemple, lors de la digestion, il va auditer l'estomac et "voir" si la production de suc gastrique est assez importante pour le processus.

Le nerf vague permet aussi de :

- gérer les inflammations (exemple: on se coupe le doigt → inflammation de la peau → régénération des tissus)
- contrôler notre appétit : envoi de l'information au cerveau du besoin d'énergie du corps / envoi de l'information concernant la glycémie dans le sang, qui elle-même influence l'état de satiété.
- aider la digestion en récoltant les informations nécessaires à la production d'enzymes et en ordonnant l'activation des organes dans l'ordre nécessaire à la digestion.
- d'équilibrer la microbiote intestinale, essentielle à notre immunité
- contrôler notre glycémie (cf l'explication du diabète dans les dysfonctionnements du nerf vague).
- influence notre manière de respirer
- réguler l'activité cardio-vasculaire
- aide à réguler le système immunitaire (globules blancs, rouges, lymphocytes, etc...)



Comme le montre cette carte du corps humain, le nerf vague voyage dans cet ordre :

- au niveau du cou, à la base de la boîte crânienne et s'étend juste derrière les oreilles permettant de véhiculer les informations liées à l'ouïe.
- au niveau de la gorge : il contrôle la déglutition, la parole et les voies respiratoires.
- au niveau de la cage thoracique : il se glisse vers le cœur pour gérer le rythme cardiaque et se dirige vers les poumons.
- au niveau de l'abdomen, le nerf vague visite chaque organe permettant la digestion et l'élimination.

Le nerf vague a aussi un rôle déterminant avec les autres nerfs crâniens. L'interaction entre chaque nerf permet l'expression des émotions. Ainsi, sa régulation est aussi importante pour les interactions sociales. Un corps apaisé est plus apte à interagir de façon apaisée avec une autre personne.

Les signes de dysfonctionnement du nerf vague

Parce que le nerf vague traverse quasiment tout le corps, il peut être à l'origine de nombreux soucis de santé passagers ou chroniques.

Voici une liste non-exhaustive :

- Pathologies chroniques physiques
 - Tensions musculaires
 - Douleurs cervicales
 - Migraines
 - Maux de dos
 - Bruxisme
 - Tensions oculaires / faciales
 - Transpiration excessive
 - Vertiges
 - Sensation de boule à la gorge
 - Douleurs à la poitrine
 - Hypertension
 - Arythmie cardiaque
 - Problèmes de digestion
 - Diabète
 - Ulcères
 - Perte d'appétit
 - Faim excessive et insatiable
 - Système immunitaire faible
 - Allergies
 - Douleurs menstruelles excessives.

- Sur le plan émotionnel
 - Colère, irritabilité
 - Se sentir à plat
 - Manque d'énergie
 - Anxiété généralisée, dépression
 - Peurs irrationnelles
 - Difficulté de concentration

- Sur le plan comportemental et / ou relationnel
 - Addiction
 - Troubles du spectre de l'autisme
 - Troubles de déficit de l'attention ou hyperactivité
 - Manque de confiance en soi et / ou en l'autre

Voyons ensemble deux exemples concrets de l'impact du nerf vague sur le corps.

Exemple 1 : le malaise vagal

On a tous entendu parler de “malaise vagal” ou de “syncope”.

Un jour, vous vous réveillez un peu fatigué ou nauséux. Le stress s’est installé au boulot, à la maison, la fatigue aussi. Vous dormez peu, vous n’avez pas très faim.

Vous êtes en réunion, en repas de famille ou en balade et d’un coup, vous tombez dans les pommes!

Black-out total, on se précipite autour de vous, inquiétés. On vous demande de respirer profondément, on vous allonge et relève vos jambes.

A quoi est-ce dû ?

Techniquement, le malaise vagal est un déséquilibre entre les 2 branches du système nerveux autonome. Ce déséquilibre provient d’une stimulation trop importante du système nerveux sympathique (fuite ou combat).

A un moment donné le système n’arrive plus à gérer les informations et s’arrête! La tension artérielle baisse d’un coup, l’oxygène ne circule plus dans le corps correctement, et on s’évanouit. Pour aider le système à “redémarrer”, on surélève les jambes afin de favoriser la circulation sanguine.



Exemple 2 : le diabète

D’un point de vue purement physiologique, le stress est une augmentation de la sollicitation du système nerveux sympathique (fuite ou combat).

Dans le corps, cette sollicitation génère un taux de cortisol (dite hormone du stress) trop élevé.

Etant donné que nous ne sommes plus réellement dans des situations de fuite ou de combat (sauf exception), le cortisol ne sert pas vraiment. Celle-ci se transforme donc en glucose.

Ainsi le taux de sucre dans le sang augmente sans devoir en manger.

Le pancréas se charge de gérer cela en générant de l’insuline. En revanche, un excès de sucre et de stress vont dérégler le processus d’élimination.

Sur le long terme, cette saturation du pancréas s’installe et développe une “résistance à l’insuline”.

Et le nerf vague dans tout ça ?

Rappelez-vous, le nerf vague est un médiateur/ coordinateur. Il récupère et émet des informations dans un ordre précis pour la digestion. S’il ne reçoit que des informations de stress, ici le cortisol transformé en sucre, le corps ne se met pas au repos ou très difficilement.

C’est pourquoi il est important de bouger et manger sainement. D’autres gestes peuvent aider à réguler le nerf vague. Relaxation, yoga, auto-massage, chant peuvent aider au quotidien.

D’autres pratiques telles que la chiropraxie, l’auriculothérapie, la réflexologie sont aussi de merveilleux outils.

Réguler le nerf vague

La respiration

- Respirer par le ventre permet de stimuler le nerf vague
- Pratiquer la respiration alternée - Nadi Shodhana
 - Confortablement installé, les yeux fermés, prenez conscience de votre respiration.
 - Puis ramenez l'index et le majeur d'une main entre les sourcils.
 - Posez le pouce sur la narine la plus proche et inspirez sur 5 temps.
 - Avec l'auriculaire, bloquez l'autre narine, relâchez le pouce et expirez sur 5 temps.
 - Pratiquez 4 à 5 minutes par jour



Le chant

Chanter ou juste fredonner permet de stimuler le nerf vague à la base du crâne et le long du cou. Chanter des mantras permet aussi d'apaiser l'esprit et d'entrer dans un état de méditation.

Auto-massage

- Se masser la base du crâne ou le long du cou permet d'envoyer des signaux de détente.
- Il est aussi possible de se masser les oreilles ou derrière les oreilles pour stimuler ou apaiser le nerf vague.
- Se masser le cou (cf image ci-dessous)



- Pour les soucis de digestion, massez-vous le ventre avec une huile neutre et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de géranium.

Alimentation

Une alimentation à indice glycémique faible est préférable. En revanche, chaque personne étant différente, il est préférable de consulter un diététicien ou naturopathe s'il y a des soucis de métabolisme importants.

Le mouvement

Étirement pour "quand on a pas le temps"

Levez juste les bras au-dessus de la tête, mains entrelacées et basculez sur un côté puis de l'autre.

Yoga sur chaise (parfait quand on en a besoin au travail)



- Levez les bras vers le haut à l'inspiration (image 1)
- Relâchez le haut du corps vers l'avant à l'expire (image 2)
 - Recommencez l'image 1
 - A l'expire, tournez vers la gauche (image 3)
 - Recommencez l'image 1
 - A l'expire, tournez vers la gauche (image 3)
- Inspirez, recentrez le haut du corps et placez les mains sur les genoux.
 - Étirements du chat: à l'inspire dos creux, à l'expire dos rond.

Postures de yoga apaisant le système nerveux



Tenir les postures au moins 5 respirations et respirer par le ventre pour plus de bienfaits

Conclusion

Ce document exposé vous permet de comprendre dans les grandes lignes ce qu'est le nerf vague. Il n'y a pas de limites concernant les activités qui font du bien.

Pour certaines personnes dessiner, jardiner, marcher, nager, cuisiner (par plaisir et non par contrainte) sont des sources intéressantes à explorer pour calmer le système nerveux.

Toutes les médecines dites ancestrales prennent soin du corps en stimulant des points : l'acupression ou l'acupuncture.

Comme je l'expliquais en introduction, vous savez déjà certainement tout ce qui peut être fait. Peut-être que la difficulté réside dans le "comment".

Comment intégrer cela au quotidien ?

Essayez de faire un étirement simple le matin en laissant le café couler. Respirer avant de laisser l'émotion prendre le dessus, ce sont des petites choses.

Mais surtout, si ça vous prend la tête, c'est un stress supplémentaire inutile. Lâchez!