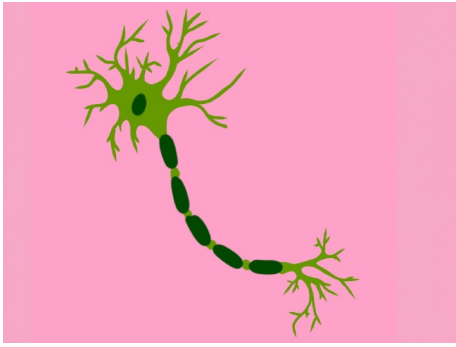




Le nerf vital

Vague pour le grand public et encore, à certains égards, pour la science, le nerf vague, appelé ainsi pour son vagabondage (du latin *vagus*, errant, vagabond, incertain, imprécis) dans l'organisme, révèle peu à peu ses nombreuses fonctions et autant de perspectives pour être et rester en bonne santé.

Petit précis du nerf vague

Ce nerf, **le plus long du corps humain**, est aussi appelé nerf parasympathique, cardiaque, pneumogastrique, cardio-pneumo-entérique ou encore, X ou NV. Ces vagues appellations en disent long sur son amplitude. En effet, il commence sa route dans la boîte crânienne, au niveau du tronc cérébral, où siègent les fonctions autonomes, et se ramifie pour aller dans les moindres recoins : les oreilles, le pharynx et le larynx en passant par deux ganglions (supérieur et inférieur), il longe ensuite, en parallèle, le cœur, les poumons et les bronches d'un côté, et, de l'autre, l'œsophage, l'estomac, le foie, le pancréas, la vésicule biliaire, la rate, les reins et enfin, l'intestin grêle et une bonne partie du côlon.

Avant d'explorer ses nombreuses fonctions, arrêtons-nous un instant sur **le système nerveux autonome** de l'organisme, celui grâce auquel nous n'avons pas à penser, jour et nuit, à faire battre notre cœur, à respirer, à cligner des paupières, à sécréter enzymes et hormones au moment du repas puis de la digestion, à vidanger sa vésicule biliaire, etc. Ce que nous pouvons contrôler (attraper une tasse de tisane, bien mâcher une bouchée, regarder un papillon qui vole, marcher jusqu'à la boîte aux lettres, etc.) relève du **système nerveux somatique**.

Le système nerveux autonome se divise en deux branches, l'une, appelée (ortho)sympathique, l'autre, parasympathique. La première est le **mode alerte rouge**, celui qui s'active lorsqu'on se retrouve face à un ours alors qu'on cherche un petit coin de caverne pour y passer la nuit : les hormones du stress sont sécrétées très rapidement, l'apport énergétique est alors illimité, bronches et pupilles se dilatent et les muscles se contractent (pour bien y voir et courir très vite). Aujourd'hui, l'ours a cédé sa place à toutes sortes de stress, aux disputes, aux contrariétés, aux actualités anxiogènes, etc. La liste est devenue longue.

Le mode parasympathique est au contraire le repos du guerrier, le temps d'une bonne sieste, de la position allongée après une séance de sport ou encore d'une méditation. L'objectif est de ralentir les fonctions de l'organisme, pour lui permettre de se relaxer. Les conditions pour digérer sont alors optimales, les nutriments bien assimilés, les réserves d'énergie se remplissent, les muscles se décontractent. Parasympathique et sympathique sont antagonistes, mais travaillent en

synergie : quand l'un prend plus de place que l'autre, **comme tout équilibre qui se rompt**, c'est le début des soucis de santé, physique ou psychique. Nous y reviendrons.

Un réseau de communication

Le nerf vague fait partie du système parasympathique. **Il assure la communication entre le cerveau, d'où il part, et les organes auxquels il est relié.** Ces informations qui y circulent, motrices, sensibles ou sensorielles, peuvent être afférentes (des organes vers le cerveau) ou bien efférentes (du cerveau aux organes), dans 80% des cas dans un sens (afférent) et 20% dans l'autre (efférent). Les différents organes donnent ainsi des nouvelles de leur état mécanique ou chimique au cerveau, qui est informé en continu de leur bon fonctionnement ou, au contraire, de leurs dysfonctionnements. En cas de dysfonctionnement, il s'agit de réagir au plus vite.

Le nerf vague est aussi **la ligne directe entre nos deux cerveaux**, l'un dans la tête, l'autre dans le ventre. Les deux peuvent échanger autant qu'ils le souhaitent. Le soi papote à loisir avec le non-soi qu'est notre microbiote, composé de milliards de micro-organismes qui ne sont pas nous. Ces bactéries passeraient tranquillement commande au cerveau, via le nerf vague, selon leurs envies du moment : sucre, mou, salé ou acide. Cela expliquerait nos fringales intempestives alors que nous n'avons pas physiologiquement faim. Notre nerf vedette a aussi un rôle majeur dans l'immunité, puisque **microbiote = immunité**, pour faire court (mais fondé).

À propos de faim mais aussi de satiété, là encore, le nerf vague est à son poste pour renseigner le cerveau quand on a bien mangé. **Quantité et composition du repas sont transmises au cerveau**, qui fera appel aux hormones concernées, la ghréline pour la faim, la leptine pour la satiété. Les personnes qui ne ressentent pas ou plus ces sensations ou celles qui souffrent de troubles de l'attention peuvent trouver l'origine de leurs maux dans un nerf vague en berne. À long terme, l'insatiabilité chronique conduit à un surpoids et ses conséquences néfastes.

Le principal neurotransmetteur du nerf vague s'appelle **l'acétylcholine**. Il est le messager chimique chargé de transmettre les informations, comme ralentir la fréquence cardiaque, diminuer le calibre des bronches, abaisser la tension artérielle, favoriser le péristaltisme, augmenter la sécrétion de salive et de sucs digestifs, favoriser l'absorption des nutriments, etc. Ensemble, ces actions assurent à peu près **tout ce qui doit être régulé automatiquement dans l'organisme**, ce qui permet au cœur de battre, aux poumons de respirer, aux paupières de ciller, au pharynx d'ouvrir les bonnes portes (aérienne ou digestive) au bon moment, aux organes de la digestion de faire leur travail respectif, etc.

Le nerf vague et les réactions autonomes de l'organisme (cardiovasculaires, trachéo-broncho-pulmonaires et digestives) sont conçus pour fonctionner comme du papier à musique, sous réserve que ce nerf multitâches soit au mieux de sa forme. Pourtant, s'il fait partie intégrante du système nerveux parasympathique, **son activation n'est pas autonome**. Il appartient à chacun de nous de le stimuler, d'autant plus en vieillissant, lorsque le tonus vagal, comme la peau, tend à se relâcher...

Allô ?!

Lorsqu'il commence à manquer de tonus, le nerf vague ne parvient plus à communiquer correctement, **la connexion est de plus en plus mauvaise** et les problèmes s'installent, bien souvent sans qu'on en comprenne la cause.

Il y a d'abord de **l'inflammation** ici puis là, et enfin à tous les étages. On parle alors d'inflammation chronique. C'est le signe qu'un nerf vague n'est plus en capacité de faire le job, tandis qu'actif, il indique sur-le-champ au cerveau où et quand la combattre. Le Dr Navaz Habib, dans son livre Activez votre nerf vague, détaille très bien le lien entre nerf vague et inflammation. L'auteur donne aussi de précieux conseils simples pour lui redonner du tonus, sur lesquels nous nous étendrons sous peu.

Quand on sait que la plupart des maladies dites d'industrialisation, causées ou aggravées par l'inflammation, pourraient être soulagées, voire guéries en activant son nerf vague, sans médicaments iatrogènes, ça mérite que l'on y regarde de plus près. Imaginez en finir avec le diabète, le TDAH, les nombreuses maladies inflammatoires de l'intestin, l'asthme, les migraines, la dépression, l'arthrose, l'épilepsie, les bradycardies, la transpiration excessive, etc. La plupart des organes affectés sont innervés, ne l'oublions pas, par le nerf vague. Mentionnons aussi le malaise vagal (dans les pommes). Si le nerf vague est souvent méconnu, la plupart d'entre nous ont entendu parler ou en ont déjà subi un. Celui-ci survient généralement dans un contexte spécifique (grosse douleur, forte chaleur, grande fatigue) qui coïncide avec une situation brusque (stress supplémentaire) : il résulte d'une brusque activation du parasympathique, qui fait chuter la fréquence cardiaque et la tension. S'ensuit une baisse de l'afflux de sang dans le cerveau, qui peut faire tomber dans les pommes. Un malaise vagal est généralement bénin et le réflexe de s'allonger pour rééquilibrer cœur et cerveau va permettre au second, de nouveau irrigué, de reprendre connaissance.

Stress et nerf vague

Le stress est la cause de bien des maux, dont le dysfonctionnement du nerf vague. Cet état, quand il est récurrent, réduit l'activité du nerf vague, tandis qu'il augmente celle du système sympathique. En devenant chronique, **le stress affaiblit le tonus du nerf vague**, qui se met à dysfonctionner de plus en plus. Ses dysfonctionnements peuvent alors se répercuter sur tous les organes qu'il croise : cœur, poumons, foie, intestins, etc. Au contraire, une activité vagale optimale, qui favorise un parasympathique réactif (c'est-à-dire une bonne capacité à se relaxer), déjoue les réponses au stress, que le sympathique titille. Le mieux reste encore d'**apprendre à gérer son stress, inhérent à la vie**. Tout y est anxiogène, la clé est de savoir quoi faire de cette anxiété. Nous suggérons l'accueil de ce qui arrive, bon ou mauvais, et la Capacité Naturelle à Réguler nos Émotions ou CNRE, deux outils très efficaces.

Un test simple permet de savoir si votre nerf vague est en bon état de fonctionnement, ou non. Après un coup de colère, êtes-vous capable de ralentir facilement votre rythme cardiaque ? Si la réponse est oui, votre nerf vague est en bonne forme ; s'il vous faut beaucoup plus de temps, voici quelques conseils pour remédier à cette défaillance.

« Activez votre nerf vague »

Pour reprendre le titre de cet ouvrage mentionné plus haut et que nous vous recommandons vivement de lire, nous allons passer en revue les diverses manières de stimuler ce nerf vital pour être et rester en bonne santé. La bonne nouvelle est qu'elles sont nombreuses, faciles à mettre en œuvre, gratuites pour la plupart, efficaces et dénuées de tout effet secondaire. Reste à s'y mettre et à s'y tenir, **notre corps, qui savait tout faire, l'a oublié**, dérégulé par un bon nombre de conditionnements sociaux.

Pêle-mêle, nous vous suggérons de :

- chanter ou chantonner, dans sa voiture ou sous la douche, en se rappelant que le nerf passe par les muscles de la gorge et qu'il participe à la production de nos vocalises,
- dormir suffisamment et d'un sommeil réparateur, sans perturbation au moment de l'endormissement (écrans, Wi-Fi, etc.), ce qui permet au nerf vague à bien faire son travail,
- dormir sur le côté droit, pour favoriser une bonne variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) et ainsi augmenter le tonus vagal,
- respirer correctement, ce qui est capital pour réguler son système nerveux, c'est-à-dire par le nez, par le ventre de manière lente et profonde, plutôt qu'avec le thorax, rapidement et superficiellement,
- pratiquer la méthode de cohérence cardiaque préconisée par David O'Hare : 3 séances quotidiennes de 6 respirations par minute, pendant 5 minutes, méthode qu'il a baptisée « 365 »,
- mastiquer suffisamment,
- méditer, que ce soit guidé ou non, assis ou marchant, seul ou avec d'autres,
- s'exposer à la lumière du jour,
- s'accoutumer au froid, en prenant des bains ou des douches froides (sous réserve de la constitution de chacun), et pas seulement en été, et en réduisant les couches de vêtements en hiver,
- se gargariser avec un peu d'eau après chaque brossage dentaire,
- donner de l'amour, en serrant dans ses bras les gens que vous aimez,
- s'étirer dès que possible,
- pratiquer yoga ou Pilates, tai-chi ou qi gong,
- masser ou se faire masser, etc.

Sans oublier l'auriculothérapie, l'acupuncture, la réflexologie, la chiropraxie ou encore, la stimulation électrique, à confier à un professionnel de santé.

Vous l'aurez compris, **tout ce qui vous fait du bien et vous met en joie est bon pour votre nerf vague**, en suscitant une activité accrue du nerf vague lui-même, ainsi que du système nerveux parasympathique.

Une solution révolutionnaire

Cette révolution neoflo est une ceinture de respiration abdominale et de cohérence cardiaque, conçue par une start-up française. Elle guide la respiration en douceur par le sens du toucher, sans écran ni application : une solution intuitive, silencieuse et déconnectée qui évite d'avoir à se concentrer pour suivre le rythme. Elle vise à faciliter la cohérence cardiaque, une technique qui

consiste à respirer en fonction de sept programmes (équilibre, relaxation, endormissement, etc.), sur une durée plus longue, soit 20 minutes par session, pour un travail bien plus en profondeur que les 5 minutes trois fois par jour habituellement recommandées.

Les bienfaits attribués à cette pratique sont principalement la réduction du stress et de l'anxiété, **donc une régulation du cortisol**, grâce à un meilleur équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Les effets d'une séance commencent après quelques minutes – **nous l'avons testée !** – et perdurent plusieurs heures. Ces bénéfices sont ceux de la cohérence cardiaque en général, soit une solution naturelle, non invasive et sans effets secondaires contre :

- l'anxiété diffuse, les ruminations,
- un sommeil fragmenté, des réveils nocturnes, de la fatigue,
- des tensions musculaires, des douleurs chroniques ou des mâchoires serrées (bruxisme),
- des reflux, des ballonnements, un intestin sensible,
- des difficultés à se concentrer, du brouillard mental,
- de la tension artérielle trop basse ou trop élevée, des palpitations, de l'oppression,
- une respiration thoracique, un diaphragme bloqué, etc.

Nerf vague et rapport au monde

Le nerf vague serait déterminant dès la naissance, définissant notre capacité à nous sentir en sécurité, ou pas, et les moyens de nous protéger, par la fuite, le combat, l'inhibition, etc. Ce mode de réaction, appelé **réflexe vagal**, deviendrait dominant dans notre rapport au monde, enfant puis adulte. La théorie polyvagale, que nous ne développerons pas ici, [nos amis d'Alternative santé l'ayant fait dans un article très complet](#).

Pour conclure, nous sommes d'avis que le nerf vague mériterait d'être rebaptisé « nerf vital », tant **il influe sur pratiquement tous les organes du corps et notre état de santé global**. Stimulons-le et restimulons-le encore avec de la joie de vivre en pleine santé.

--

Texte : Julie Lioré

Illustration : Josephine Delannoy