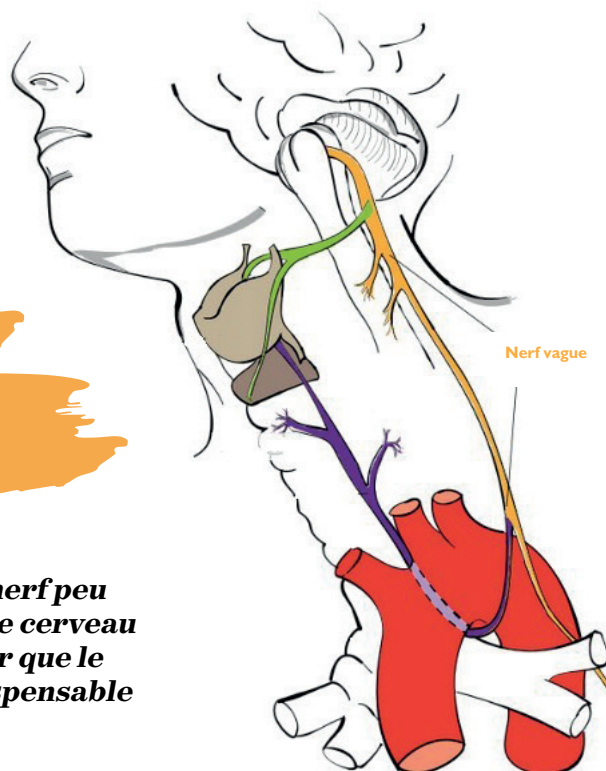


Le nerf vague

Un allié du mieux-être



Avez-vous déjà entendu parler du nerf vague ? Ce nerf peu connu du public est la voie de communication entre le cerveau et les différentes parties du corps. Nous allons voir que le bon fonctionnement de ce nerf « vagabond » est indispensable pour rétablir le bien-être et la santé !

Le nerf vague, communément appelé nerf pneumogastrique, est le nerf crânien le plus long du corps. Il s'étend du cervelet jusqu'au thorax et l'abdomen, et relie le cerveau aux organes internes (le cœur, les poumons, l'estomac, le foie, le pancréas, l'intestin...).

Il est responsable du système autonome parasympathique en régulant les fonctions automatiques (digestion, respiration, circulation...). Il ralentit l'organisme quand c'est nécessaire en déclenchant la sécrétion d'acétylcholine (neurotransmetteur qui diminue la tension artérielle, la fréquence des battements du cœur...).

Par le biais du nerf vague, 80 % des informations neuronales sont afférentes, circulant des organes vers le cerveau. 20 % des signaux restants seront transmis du cerveau vers le corps. Notre cerveau reçoit une quantité impressionnante de signalisations provenant de tout l'organisme.

Le nerf vague est le principal système de contrôle de l'inflammation de l'organisme, ce qui impacte directement notre état de santé mentale et physique. Lorsqu'un ou plusieurs

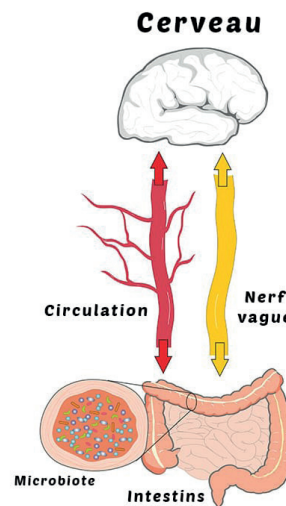
organes présentent des niveaux inflammatoires élevés et hors de contrôle, cela peut vite engendrer des inflammations chroniques ou des pathologies plus sévères (hypertension, Alzheimer, diabète, arthrose...). Quand le corps est atteint de plusieurs dysfonctionnements chroniques, le système vagal ne fonctionne plus de manière suffisante et perd son action anti-inflammatoire sur le corps.

Lien entre les émotions et le nerf vague

En cas de situation stressante, le rythme cardiaque augmente et le fonctionnement du nerf vague est inhibé, ce qui entraînera une diminution de son action anti-inflammatoire.

A contrario, lorsque nous nous trouvons dans une situation de calme intérieur, avec des émotions positives et d'amour, le rythme cardiaque est ralenti et l'activité du nerf vagal est à son plus haut niveau.

Le stress et les émotions peuvent jouer un rôle dans l'initiation ou l'aggravation de certaines maladies.



Les symptômes ressentis quand votre nerf vague dysfonctionne ou est partiellement inhibé :

manque d'énergie, mauvaise digestion, ballonnements, dysbiose intestinale, dépression, douleurs gastriques...



« Le nerf vague est le principal système de contrôle de l'inflammation de l'organisme »

Comment l'activer?

Actuellement, plusieurs méthodes sont utilisées pour activer le nerf vague, comme la réflexologie, l'acupuncture, l'ostéopathie, la sophrologie... D'autres techniques aident à augmenter le tonus vagal, comme des exercices de respiration, la cryothérapie, la pleine conscience, le yoga, le chant, la méditation, les liens sociaux, le sport... et on compte parmi eux un élément essentiel, «l'alimentation».

La majorité de la population ne se doute pas à quel point elle est intoxiquée à travers une alimentation ultra-transformée et principalement industrielle. À travers certains aliments ou boissons, nous consommons des hormones, des additifs alimentaires toxiques, des antibiotiques, des OGM, des nanoparticules... Cela peut engendrer des inflammations dans plusieurs parties du corps et aura des conséquences négatives sur la santé cellulaire et intestinale. Privilégiez une alimentation saine, variée et biologique, et si possible locale.

Certains aliments ou compléments alimentaires sont à privilégier. Étant donné que l'acétylcholine est l'un des neurotransmetteurs utilisés par le nerf vague, il est conseillé de manger **des aliments riches en choline** qui vont favoriser sa production. On en retrouve dans le jaune d'œuf, le foie d'animaux, le soja, le saumon, les légumineuses et les noix.

Notre alimentation est majoritairement pauvre en **omega-3**. Il est recommandé d'en prendre en complément ou en prendre naturellement à travers certains aliments spécifiques (poissons gras, graines de lin, légumes verts...). Les omega-3 auront une



influence positive sur le nerf vague pour leur action anti-inflammatoire et la stimulation des fonctions cérébrales.

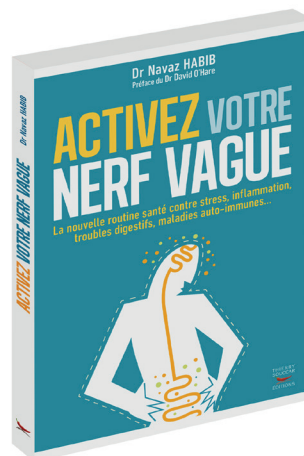
Le curcuma et les micro-algues sont de puissants anti-oxydants et anti-inflammatoires qui améliorent l'état du nerf vague.

Enfin, d'autres compléments peuvent être conseillés comme: **les probiotiques** qui favorisent les bonnes bactéries dans la flore intestinale, ou encore des compléments de **zinc**

ou de **magnésium** pour venir restaurer une activité suffisante du nerf vague. Pour une meilleure absorption de ces nutriments, il est indispensable de faire évaluer son état intestinal auprès d'un nutrithérapeute. Une flore intestinale équilibrée et saine entraînera une meilleure gestion de l'humeur, une bonne activation du nerf vague et une meilleure assimilation des nutriments.

En conclusion, le microbiote intestinal influence nos émotions et notre motivation à travers le nerf vague qui est relié au cerveau. Un nerf vague sain est plus réceptif, ce qui aidera à mieux récupérer du stress et des émotions fortes. Ces dernières découvertes démontrent qu'il est indispensable de prendre soin du nerf vague pour résoudre nos troubles émotionnels et alimentaires.

Si vous souhaitez approfondir le sujet, je vous recommande le livre du Dr Navaz HABIB «Activez votre nerf vague», Éditions Thierry Souccar.



Catalina De Cock

Psychologue et Nutrithérapeute
0484 48 99 32
decockcatalina@gmail.com