

# Quel est l'état de votre nerf vague ?

Vous avez douze paires de nerfs qui émergent de votre crâne (les autres partent de votre moelle épinière, dans le dos et le cou). Vos nerfs crâniens contrôlent principalement ce qui se passe sur votre visage et dans votre cou, mais le dixième se prolonge bien au-delà.

Appelé « nerf vague », ce nerf n°10 influence votre corps et votre cerveau beaucoup plus que la plupart des gens ne le réalisent.

## Les nerfs qui vous détendent

Dans le vocabulaire médical, les fonctions nerveuses qui aident le corps à se détendre, à ralentir, sont appelées « système nerveux parasympathique », par opposition au « système nerveux sympathique », qui prépare au contraire à l'activité, physique ou intellectuelle.

La logique est la suivante : votre corps a parfois des besoins immédiats, par exemple fuir ou se défendre. Dans ce cas, le sang se retire des organes qui n'accomplissent pas une tâche immédiatement nécessaire, comme l'estomac, pour aller vers le cœur, les muscles, le cerveau qui ont besoin de fonctionner intensément : c'est le système nerveux sympathique qui organise cette réaction, en libérant dans le corps un produit chimique activant les nerfs sympathiques (on dit un « neurotransmetteur »), l'adrénaline.

Plus vous avez d'adrénaline, plus vous êtes alerte et intensément présent.

Une fois le danger évité, ou l'action terminée, les fonctions d'entretien du corps reprennent : c'est donc le système nerveux parasympathique qui s'active à son tour. Il calme le cœur, ralentit la respiration, redirige le sang vers le système digestif. Les nerfs du système nerveux parasympathiques sont activés par un autre produit chimique (neurotransmetteur) : l'acétylcholine.

Ce « système nerveux parasympathique » est aussi appelé « système nerveux vagal », car son nerf principal est le nerf vague, dont j'étais justement en train de vous parler.

Le nerf vague permet au corps de se relaxer, ralentit le rythme cardiaque, régule la digestion et le sommeil. Vous comprenez maintenant pourquoi ces différentes fonctions marchent ensemble.

Lorsque le nerf vague est excessivement suractivé, vous vous détendez tellement que vous pouvez vous évanouir : c'est ce qu'on appelle faire un « malaise vagal », qui est une simple perte de connaissance en général sans gravité.

Sans aller jusque-là, stimuler raisonnablement le nerf vague produit de nombreux bienfaits.

## Au-delà de la simple détente

Le nerf vague permet donc de se détendre après l'action, de se remettre à digérer, et même à dormir.

Mais ses bienfaits vont bien au-delà.

Parce que l'intestin est aussi le siège de 80 % des cellules du système immunitaire, l'activation du nerf vague augmente vos fonctions immunitaires et anti-inflammatoires.

Stimuler le nerf vague aide aussi les personnes en surpoids à maigrir. Parce que cela donne une impression de plénitude, on est moins tenté de chercher du plaisir, du réconfort, ou de lutter contre le stress et l'anxiété, en mangeant.

Expérimentalement enfin, et sans qu'on sache exactement pourquoi, la stimulation artificielle du nerf vague peut aider à sortir de la dépression les personnes qui n'ont pas réagi aux autres types de traitement. Attention toutefois, la stimulation du nerf vague par un processus artificiel, du type implantation de pacemaker, produit aussi d'importants effets indésirables et c'est donc à éviter. (1)

## **Comment stimuler le nerf vague naturellement**

Habituellement, la stimulation du nerf vague passe par une opération chirurgicale et l'installation d'un appareil similaire à un pacemaker. Bien que cela soit efficace, la procédure comporte des risques et il est préférable de stimuler le nerf vague sans chirurgie.

Les médecins connaissent de nombreuses « manœuvres vagales » qui sont des gestes permettant de stimuler le nerf, et qu'ils pratiquent chez les personnes dont le rythme cardiaque est trop rapide (tachycardie) ou qui souffrent d'hypertension. Ces « manœuvres » consistent notamment à :

- retenir sa respiration ;
- placer un linge mouillé et froid sur le visage ;
- appuyer fortement sur les yeux (compression des globes oculaires) ;
- avaler très vite un verre d'eau froide ;
- se coucher sur un plan incliné, la tête en bas (position de Trendelenburg) ;
- contracter vos abdominaux comme si vous alliez recevoir un coup dans l'estomac.

Inspirer longuement et profondément en gonflant votre ventre est le meilleur moyen de stimuler le nerf vague tout en oxygénant votre sang. Lorsque vous avez la fringale, ces « manœuvres » peuvent vous aider à résister à la tentation.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis