

Prenez soin des neurones de votre cœur et de votre intestin

Moi votre cerveau, j'agis et suis un peu dans votre cœur, votre intestin, chacune de vos cellules...

Je suis dans votre tête, vous le savez bien, mais peut-être ignorez- vous que je me niche jusque dans votre cœur et votre ventre.

Les neurones de votre cœur

De votre cœur partent des connexions neuronales, biochimiques, biophysiques et énergétiques. Les chercheurs y observent jusqu'à 40 000 neurones et un va-et-vient de neurotransmetteurs. Les médecins traditionnels chinois y voient même le centre du shen, autrement dit de l'esprit, du psychisme, des émotions, de la conscience.

Votre cœur a ses raisons que j'ignore parfois mais je ne peux y être indifférent. Il peut être bien plus fort que moi, plus rayonnant disons : son champ électromagnétique est 5 000 fois plus puissant que le mien. Ensemble on peut faire du bon travail, mais que d'émotions peuvent passer de l'un à l'autre. Au fond, même très différents, nous nous aimons beaucoup !

Les neurones de votre intestin

Certains scientifiques disent que vos intestins comptent 200 millions de neurones. C'est un peu exagéré ! Disons plutôt 100 millions. Ils en parlent comme de votre «deuxième cerveau» ou « cerveau entérique ». C'est encore exagéré (vous pouvez vivre sans intestin grâce à l'ingéniosité de votre médecine) mais il est vrai que je travaille en collaboration étroite avec l'intestin, qui m'informe également.

Les thérapeutes ont coutume de dire depuis Hippocrate, le père de la Médecine que « la santé commence dans l'intestin » et, en Asie, le ventre est depuis toujours considéré comme le centre de l'énergie et de la santé... C'est vrai, je suis très réactif à ce que me dit votre ventre, et les signaux que j'envoie en retour dans votre corps en dépendent.

Votre cœur, votre intestin grêle, votre colon, sont en lien avec moi, votre cerveau, comme toute cellule de votre corps, ce que vous ne comprenez peut-être pas bien encore.

Pensez-y : je vais mal quand votre cœur se ferme ou souffre, quand vous l'empoisonnez de tristes émotions, de mauvais sentiments. Je déraille quand votre flore intestinale (pardon, votre microbiote !) dégénère.

Les dégâts que vous vous infligez par votre alimentation et votre mauvaise hygiène de vie m'affectent gravement. Des liens étroits existent bel et bien entre ma santé et celle de vos intestins.

La science la plus avancée le découvre peu à peu à travers des maladies comme la dépression, l'hyperactivité, la schizophrénie, l'autisme... Alzheimer et Parkinson [1].â

Connaissez-vous par exemple le syndrome entéro-psychologique ? Ce syndrome au nom barbare ne vous parle sans doute pas et ne fait pas encore consensus chez vos médecins, mais il y a du bon sens dans cette façon de décrire l'impact de ce que nous mangeons sur les pathologies psychologiques. Comment voulez-vous que l'empoisonnement de vos entrailles et les mauvais soins que vous faites subir à vos intestins ne m'atteignent pas d'une façon ou d'une autre [2] ?

Les nerfs "Vague" : une nouvelle promesse thérapeutique !

Je vous l'ai déjà dit, je possède en moi votre cerveau, l'origine des 12 paires de nerfs crâniens. Elles permettent le fonctionnement des yeux (4 paires de nerfs, une pour la vision et 3 pour les mouvements de yeux), une pour l'odorat, deux pour la langue, une pour l'audition, deux pour notre visage (sourires et pleurs), une pour la musculature de vos épaules (les lever) et la dixième paire, les nerfs Vague droit et gauche.

Ces nerfs "vagues" sont également appelés nerfs pneumogastriques ou nerfs cardio-pneumo-entériques, c'est dire tout le territoire qu'ils innervent, d'où leur nom. Ils sont nécessaires pour la parole au niveau du larynx passant juste derrière la thyroïde. Ils jouent un rôle essentiel pour freiner le coeur, stimuler les voies respiratoires, les aider à expectorer, réguler les sécrétions des glandes surrénales, du pancréas, et de tout le système digestif jusqu'à sa terminaison.

Depuis très longtemps on connaît le syndrome dit "vagal" ou "malaise vagal". Il s'agit d'une forme bénigne d'évanouissement face à un stress, souvent liée à un manque de sommeil, à une fatigue physique.

Elle donne une sensation brutale de faiblesse, avec sueurs et bouffées de chaleur, une vision qui se trouble, une respiration plus lente et ample, des sensations vertigineuses avec des nausées jusqu'aux vomissements ou plus bas dans le tube digestif des douleurs et un syndrome diarrhéique brutal, jusqu'à une perte de connaissance partielle avec picotements des extrémités.

Plus récemment les chercheurs se sont intéressés à la neurostimulation vagale dans la maladie de Crohn, une maladie inflammatoire que l'on voit de plus en plus fréquemment, et qui atteint l'intestin grêle et parfois le colon jusqu'au sphincter anal.

La maladie de Crohn toucherait actuellement une personne sur 1000 en France. Dans cette pathologie, en plus des très mauvaises habitudes alimentaires, les nerfs vagues seraient "affaiblis". D'où l'intérêt éventuel de les stimuler pour renforcer leur activité et réduire ainsi l'inflammation. Dans les quelques cas traités au CHU de Grenoble, les résultats semblent intéressants. Les recherches se poursuivent.

Soignez votre cerveau-cœur avec la cohérence cardiaque

C'est moins facile pour vous puisque moi-même, votre cerveau, ne parviens pas toujours à le comprendre. Mais votre technique de la «cohérence cardiaque» peut vous aider à comprendre à quel point nous sommes liés.

Essayez, le résultat est immédiat : en utilisant votre respiration pour vous mettre en résonance avec votre cœur, vous me calmez moi, le cerveau, et tout votre être s'apaisera. Quelques minutes suffisent pour s'en rendre compte !

On trouve sur internet une bonne introduction à l'exercice ou la méthode à suivre sur You tube (à « cohérence cardiaque »).

Une merveille d'architecture vivante... qui a besoin de bonnes graisses !

Je vous perturbe avec toutes ces explications ? Bon, je me recentre dans votre tête : je suis un tout constitué de plusieurs parties. Chacune vous est d'une formidable utilité. Mais je dois vous avouer que vous me faites souvent mal travailler. Des chercheurs affirment que je tourne à pas plus de 15 % de mes capacités !

Je consomme 20 à 25 % des calories totales que vous m'apportez par l'alimentation et je prends 20 à 25 % de l'oxygène de la respiration.

Ma circulation sanguine est protégée par une barrière spéciale qui m'évite de recevoir des produits toxiques, ceux-là même qui vont au rein ou au foie pour être éliminés. On parle de barrière hémato-encéphalique ou barrière sang/cerveau, mais vous le savez maintenant vous laissez passer trop de calcium d'origine animale.

Je suis constitué de 60 % de graisses, ne l'oubliez pas, mais ce sont des bonnes graisses : du bon cholestérol et des acides gras essentiels, oméga 3 (que vous trouvez dans les petits poissons gras, les huiles de colza, cameline, noix..) et oméga 6 .

Écoutez-moi bien, car ce rapport oméga 3/oméga 6 est d'une grande importance pour ma santé : idéalement il devrait être de 1 pour 4, or votre alimentation moderne m'apporte ces oméga 3 et 6 dans un rapport de 1 pour 25. C'est comme si vous mettiez de l'huile frelatée dans le moteur de votre auto... Vous comprenez jusqu'où vous pouvez me faire souffrir ?

Ne vous étonnez pas d'abimer vos neurones, ceux du cortex qui permet de prendre les bonnes décisions, ceux des noyaux gris centraux de moi votre cerveau qui vous donnent l'équilibre et règle vos humeurs et de ceux de votre cœur qui se dérègle, et/ou de votre intestin qui s'enflamme.

Je suis heureusement protégé par les os du crâne qui ne sont pas complètement soudés avant 16 à 18 ans. C'est pour cette raison que je n'ai pas besoin de consommer les ondes des téléphones portables avant la fin du lycée. Évidemment, ce

n'est pas l'avis des opérateurs de téléphonie qui vous prennent, vous et vos enfants, pour des « cons-sommateurs », alors que nous devons être des acteurs de notre système.

Ne vous laissez pas faire. Informez vos enfants et petits-enfants.

Bien cordialement

Professeur Henri Joyeux