



Le nerf vague, chef d'orchestre de notre corps

On connaît bien son nom et nettement moins ses fonctions. Pourtant, il influence tant notre stress que notre digestion. Cela vaut donc le coup de le stimuler !

Il évoque davantage un trouble peu confortable : le malaise vagal. Or, ce nerf stratégique, mieux connu des médecines orientales, commence à coloniser l'Occident. Tant mieux tant il agit sur de nombreuses fonctions d'adaptation. « Le nerf vague est responsable de la régulation du cœur, des poumons, des muscles de la gorge et des voies respiratoires, du foie, de l'estomac, du pancréas, de la vésicule biliaire, de la rate, des reins, de l'intestin grêle et d'une partie du gros intestin », explique le Dr Navaz Habib, spécialiste en médecine fonctionnelle et auteur du livre « Activez votre nerf vague ».

Celui qui démarre du crâne connecte le cerveau avec tous les organes abdominaux. Et ce, afin d'équilibrer des fonctions que nous réalisons automatiquement : battements cardiaques, respiration, production de larmes, digestion, clignements des paupières... « Il constitue aussi le principal système de contrôle de l'inflammation. De nombreux soucis de santé surgissent parce que certains organes présentent des niveaux d'inflammation trop élevés. » Outre toutes les affections se terminant en -ite (colite, arthrite...), les dysfonctions du nerf vague se manifestent par un sommeil non récupérateur, une digestion perturbée, un stress omniprésent, un cerveau embrouillé, des coups de blues répétés...

Comment le stimuler ?

La bonne nouvelle : c'est efficace, rapide... et ça ne coûte rien !

1) Respirez correctement. C'est-à-dire de manière profonde et lente : vous devez ralentir votre rythme respiratoire à 6 respirations complètes par minute

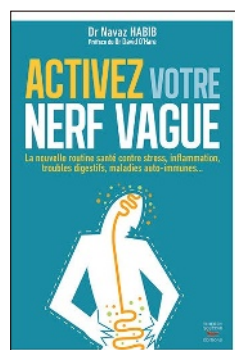
pendant 5 minutes. Et répéter l'exercice au quotidien. Les étapes : assis ou debout, inspirez profondément par le nez pendant 5 à 7 secondes, en gonflant l'abdomen. Puis reprenez votre respiration pendant 3 secondes. Et expirez par la bouche en 6 à 8 secondes. Retenez votre souffle pendant 2 secondes, puis recommencez. C'est la « cohérence cardiaque » qui bénéficie de plus en plus d'intérêt médical.

2) Dormez dans une pièce calme, sombre et fraîche, loin des écrans et sur le côté. « Pour la modulation vagale, l'idéal est de s'endormir sur le côté droit (de préférence) ou gauche. »

3) Plongez dans la glace. « Une exposition au froid régule la respiration, ce qui stimule positivement le nerf vague. Je conseille de terminer votre douche par une minute à l'eau très froide, coulant sur la nuque et la tête. Au départ, c'est un choc, puis vous parviendrez à allonger ce rituel jusqu'à vous doucher entièrement à l'eau glacée... avec le sourire ! »

4) Chantez. Ce qui booste « les muscles du larynx et des cordes vocales et, par conséquent, les fibres motrices du nerf vague. » Vous obtenez d'ailleurs les mêmes avantages en vous gargarisant à l'eau, deux fois par jour et « avec suffisamment de vigueur pour avoir les larmes aux yeux. » ■

« Activez votre nerf vague », du Dr Navaz Habib, éd. Thierry Souccar.



2 QUESTIONS À VÉRONIQUE TABURIAUX

Nutritionniste et fondatrice de l'École d'Alimentation vivante et durable.

Une école de nutrition pour prévenir les maladies, une drôle d'idée ?

Et pourtant, face à l'augmentation des affections de civilisation (diabète, obésité, cancer...), adopter d'autres modes alimentaires permet de se réapproprier sa santé. Avec de nombreux spécialistes, nous proposons des formations en « alimentation vivante ». Une première en Belgique, accessible aux professionnels comme aux passionnés de cuisine, de bien-être...

Pourquoi de telles assiettes ?

L'alimentation vivante privilégie une nourriture naturelle, végétale, bio, de saison... Donc, très riche en vitamines et minéraux. Contrairement aux idées reçues, elle n'est pas végétarienne, nous consommons viandes et poissons, mais toujours dans le respect de l'animal, des éleveurs, de l'écologie...

(EAVD, rue des Communes, 2, 1470 Baisy-Thy, eavd.be.)

Pas dans les yeux !

On s'est habitué à la présence des gels hydroalcooliques à l'entrée des magasins. Attention : ces sprays sont souvent à hauteur des yeux des jeunes enfants. En cas de projection, on rince abondamment...

1,50 €

... est versé par exemplaire vendu à l'association Le Rire Médecin. Une raison supplémentaire de craquer pour « L'enfance, c'est... », un livre de citations et de dessins tendre comme un marshmallow. Pile ce dont on a besoin pour l'instant !

Jack Koch (illustrations) et 120 auteurs, « L'enfance, c'est... », éd. Livre de poche.

