

---

# STIMULER LE NERF VAGUE POUR FACILITER LA GUÉRISON

---

La théorie polyvagale



CENTRE MIRABILIA  
[www.centremirabilia.com](http://www.centremirabilia.com) [info@centremirabilia.com](mailto:info@centremirabilia.com) 418.931.0404



# Stimuler le nerf vague pour faciliter la guérison

Première partie : Le nerf vague

Qu'est-ce que le nerf vague et pourquoi est-il si important pour notre santé et notre bien-être ?

Le nom « vagus » en latin signifie « vagabond ». Le nerf vague prend naissance dans le tronc cérébral. C'est le 10<sup>ème</sup> nerf crânien, qui est responsable du contrôle parasympathique de la majorité de nos organes internes, notamment : le cœur, les poumons et le tube digestif.

Les nerfs vagues sont normalement désignés au singulier mais nous verrons plus loin, qu'en réalité il y en a deux !

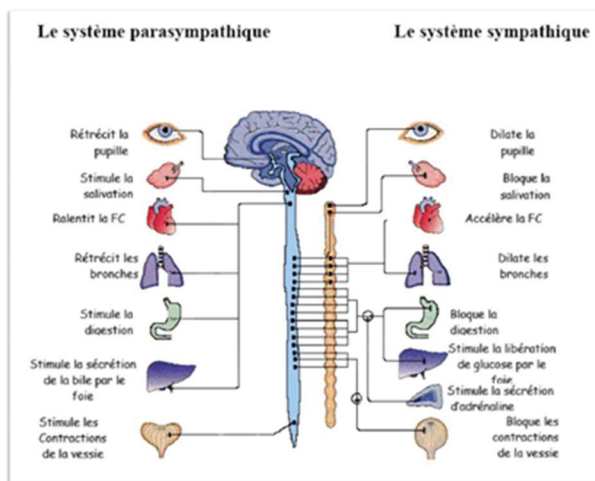
Le nerf vague est le nerf le plus long du système nerveux autonome du corps humain.

Juste pour rappel : notre système nerveux se compose de deux parties principales, le système nerveux central (SNC) et le système nerveux périphérique (PNS). Le système nerveux central se compose du cerveau et de la moelle épinière.

Le système nerveux périphérique est divisé en système nerveux somatique et système nerveux autonome.

Le système nerveux somatique contrôle tous les systèmes musculaires volontaires du corps, alors que toutes les fonctions que nous n'avons pas à contrôler consciemment sont assurées par le système nerveux autonome.

Enfin, le système nerveux autonome est constitué de deux branches : le système nerveux sympathique et parasympathique. Vous pouvez considérer ces deux branches, respectivement, comme activatrice et modulatrice.



## 1. La Théorie polyvagale

Le Dr Stephen Porges a développé la théorie polyvagale, qui explique la réponse de notre système nerveux au stress ou au danger. Il décrit un système hiérarchique en trois parties:

### VERT

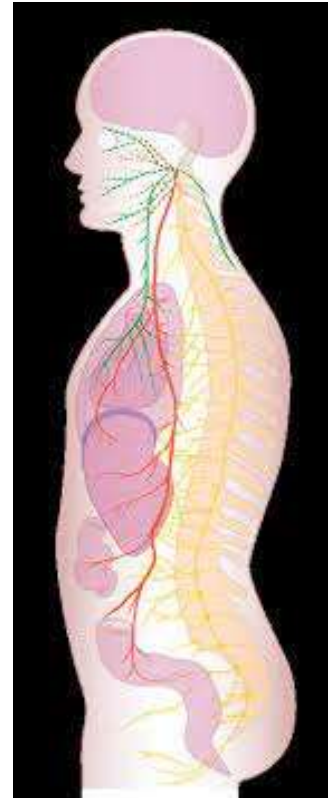
- **L'activation du système nerveux parasympathique (nerf vague ventral -relaxation et engagement social)**
  - **Sécurité** : Engagement social
  - **Danger** : Stratégies sociales de survie (rapprochement, apaisement)

### DORÉ

- **L'activation du système nerveux sympathique (combat ou fuite - et l'accélérateur)**
  - **Sécurité** : Excitation
  - **Danger** : Activation de survie (fuite, combat, agitation)

### ROUGE

- **L'activation du système nerveux parasympathique (nerf vague dorsal -immobilisation ou figement)**
  - **Sécurité** : Digestion et repos
  - **Péril** : Conservation d'énergie (figement, effondrement, feindre la mort, évanouissement, et fragmentation)



**Les branches peuvent fluctuer en même temps (états mixtes).**

Ces 3 réponses sont au service de notre survie.

**La branche sympathique** se trouve dans la partie centrale de la moelle épinière et nous prépare à l'action. **C'est ce système qui recherche des signaux de danger** et qui déclenche la sécrétion d'adrénaline **qui alimente le réflexe de combattre ou fuir.**

Cette réaction immédiate au stress affecte presque tous les organes du corps. L'état de combat ou de fuite qui en résulte est **conçu pour nous maintenir en vie.**

Dans **la branche parasympathique**, les fibres parasympathiques du nerf vague se

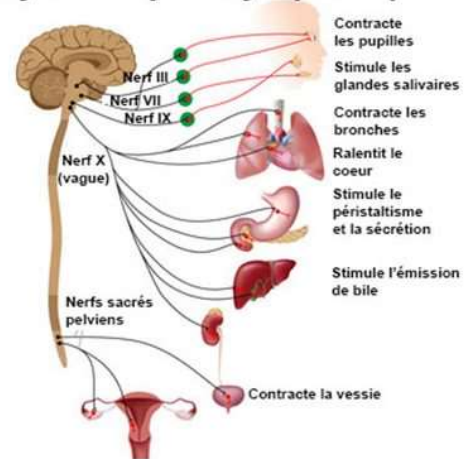
connectent à tous les organes (à l'exception des glandes surrénales), du cou au deuxième segment du côlon transverse ! Cela signifie que le nerf vague est le composant principal de votre **système nerveux parasymphatique** et joue, en tant que tel, un rôle clé dans des fonctions telles que: **la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire, le péristaltisme gastro-intestinal, la transpiration, la désintoxication.**

Le nerf vague contrôle également quelques muscles squelettiques, y compris les muscles responsables de la déglutition, ainsi que la phonation (produisant un son par vibration) et la parole.

**Le nerf vague se divise en deux contingents :**

Le **complexe Vagal Ventral (VVC)** est la nouvelle branche myélinisée du nerf vague qui s'est développée chez les mammifères et intervient dans **la sensation de sécurité et du lien social.** *Lorsque nous nous sentons à l'aise et en lien, notre système vagal ventral est connecté et c'est lui qui dirige.* Dans les **situations non stressantes, si nous sommes en bonne santé émotionnelle,** notre corps reste dans un état d'engagement social ou dans un état de sécurité et détendu. **Dans cet état, nous sommes connectés et en lien avec les autres.**

### Système parasymphatique



A l'inverse, le **complexe Vagal Dorsal (DVC)** est la branche non myélinisée, la plus primitive du nerf vague et **son activation répond aux signaux de danger extrême.** C'est que l'on appelle la réponse « d'immobilisation » ou de « figement ». *Lorsque nous nous sentons paralysés, engourdis ou « absents », c'est que le système vagal dorsal a pris le contrôle.* Il se mobilise lorsque notre système nerveux sympathique est suractivé et que nous ne pouvons toujours pas nous échapper, le **système nerveux parasymphatique vagal dorsal prend le contrôle.** Cela provoque le figement ou la paralysie, comme une forme d'auto-préservation, par exemple quelqu'un qui s'évanouit sous un stress extrême, ou quelqu'un qui se fige sur scène et ne peut pas faire entendre ses mots.

C'est la raison pour laquelle une bonne fonction vagale est si essentielle pour notre santé et notre longévité.

Pourquoi l'équilibre vagal est-il pertinent pour la santé et la longévité?

Fondamentalement, nous avons évolué pour vivre principalement dans un état détendu, activer la réponse de combat ou de fuite lorsque nous sommes confrontés à un danger, puis réactiver la réponse de relaxation une fois le danger passé.

**Malheureusement, la plupart des gens passent la plupart de leurs journées dans un état de stress constant en raison de peurs chroniques, d'anxiété, de culpabilité, de honte, de frustration, de mauvaise estime de soi, de croyances négatives, etc.** Sans parler du stress lié aux problèmes quotidiens, tels que les finances, les problèmes relationnels, la maladie, le trafic, etc.

La plupart des gens passent la majorité de leurs moments éveillés à s'attarder sur le passé ou à s'inquiéter pour l'avenir. Tout cela active le système nerveux sympathique. **Et cette domination sympathique provoque l'affaiblissement de la réponse parasympathique vagale de repos-digestion-détoxification-guérison**, que de nombreuses personnes sont incapables d'activer suffisamment efficacement quand elles en ont besoin. C'est **le syndrome de déconnexion du parasympathique!**

De plus, les états de troubles chroniques sont associés soit à la réponse de combat ou de fuite (sympathique), soit à la réponse de figement (ou de paralysie) parasympathique dorsal. De nombreuses personnes souffrant de fatigue chronique, auront la sensation d'être figées. Aucun de ces états n'est propice à la guérison.

Aucune guérison ou régénération n'a lieu pendant l'activation de la réaction de combat, de fuite ou de figement. Nous ne pouvons guérir que lorsque notre réponse de détente (nerf vague ventral) est activée.

## 2. La connexion intestin-cerveau-microbiote



L'axe intestin-cerveau est un terme désignant le réseau de communication qui relie l'intestin et le cerveau. **Ce système est complexe mais le nerf vague est l'un des éléments clés de cette connexion.** Il permet au cerveau et à l'intestin de communiquer via les neurotransmetteurs, les hormones et les cytokines. Le nerf vague envoie ces signaux dans les deux sens. **Quatre-vingt pour cent des informations transmises par le nerf vague circulent du corps vers le cerveau (fibres nerveuses afférentes).** Alors que vingt pour cent des informations sont efférentes, ce qui signifie que le signal est transmis du cerveau au corps.

Cette **communication bidirectionnelle** doit être soulignée. Dans l'ensemble, il existe maintenant des preuves scientifiques démontrant que les micro-organismes intestinaux peuvent activer le nerf vague et qu'une telle activation joue un rôle essentiel dans la médiation des effets sur le cerveau et le comportement. De plus, **nos pensées et nos émotions affectent notre santé intestinale et notre microbiote via le nerf vague** également. Dans les études animales, le stress inhibe les signaux envoyés par le nerf vague et provoque des problèmes gastro-intestinaux. **Une dysfonction du nerf vague explique alors pourquoi le stress supprime la production d'acide gastrique et d'enzymes digestives, et augmente la perméabilité intestinale (intestin qui fuit).**

### 3. Nerf vague, système immunitaire et inflammation

Saviez-vous que l'inflammation chronique est le signe le plus courant d'une dysfonction du nerf vague? Le nerf vague établit une communication entre le cerveau et le système immunitaire. Quand il fonctionne de manière optimale, il envoie des signaux pour stopper l'inflammation via la voie anti-inflammatoire cholinergique.

L'inflammation est une réponse saine du système immunitaire, qui sert à protéger et à réparer le corps de quelque chose de dommageable, par ex. une infection ou un tissu musculaire endommagé. Cependant, après avoir atteint son objectif, la réponse inflammatoire doit normalement s'éteindre. Lorsque l'inflammation n'est pas désactivée, elle devient chronique.

L'activation permanente de la réponse immunitaire devient la nouvelle norme, qui avec le temps conduit à l'épuisement de l'organisme. **L'inflammation chronique participe à la survenue de presque toutes les maladies de civilisation.**

La recherche montre que les personnes atteintes de maladies inflammatoires, telles que la polyarthrite rhumatoïde, la fibromyalgie, etc. ont souvent une diminution de la variabilité de la fréquence cardiaque, ce qui est un marqueur de la réduction du tonus vagal. Ceci est associé à des niveaux élevés de cytokines pro-inflammatoires et à une augmentation de l'activité du système nerveux sympathique et des hormones de stress, ce qui contribue à l'inflammation systémique.

Un faible tonus vagal est associé à :

- La fatigue chronique (SFC)
- La fibromyalgie
- Dépression / anxiété
- La maladie d'Alzheimer
- La maladie de Parkinson
- Les Cardiopathies
- Diabète
- Migraine
- ESPT (état de stress post-traumatique)
- Maladie auto-immune, comme polyarthrite rhumatoïde, multiple sclérose, lupus, etc.
- Obésité

- Cancer
- TDAH
- État inflammatoire chronique
- Dysbiose/ SIBO / Perméabilité intestinale
- Asthme


Voici quelques autres troubles associés à un faible tonus vagal :

- Difficulté à parler ou perte de voix
- Une voix rauque ou sifflante
- Difficulté à boire des liquides
- Perte du réflexe nauséux
- Rythme cardiaque et / ou tension artérielle anormaux
- Diminution des sécrétions d'acide gastrique et / ou des enzymes digestives
- Ballonnements ou douleurs abdominales
- Temps de transit intestinal inférieur à 10 heures ou supérieur à 20 heures (entraînant souvent de la diarrhée ou de la constipation)
- Gastroparésie (lésion du nerf vague)

**L'état parasympathique est essentiel à la santé et à la longévité.** Tous les processus de maintien de la santé - y compris la digestion, la désintoxication, les activités immunitaires, **la régénération des tissus - ne sont activés que lorsque votre corps est dans un état parasympathique. Il équilibre votre système nerveux et affecte TOUS les aspects de votre bien-être !**

Les définitions actuelles du stress ont une utilité limitante, en partie, en raison de la tendance de la recherche à être trop centrée sur la participation du système nerveux sympathique.

**Le tonus vagal est donc un nouvel indicateur de stress** ou de vulnérabilité au stress ayant de multiples applications et ouvrant de nouvelles voies thérapeutiques.

Références : Pascale FAIVRE, formatrice et fondatrice IANÉVA N'hésitez pas à aimer , à partager ce post ou à laisser un commentaire

Sources : *La théorie polyvagale* Stephen Porges et Deborah Dana *La connexion intestin-cerveau*, Dr Emeran Mayer, Ed. Guy Trédaniel

*Le système nerveux autonome, de la théorie polyvagale au développement psychosomatique. Applications thérapeutiques et ostéopathiques.* Eric Marlien, Ed. Sully, Crédit image : Nicolle.R. Fuller et Pixabay

## Deuxième partie : Exercices pour le nerf vague

### 1. LA RESPIRATION, SOUFFLE DE VIE.

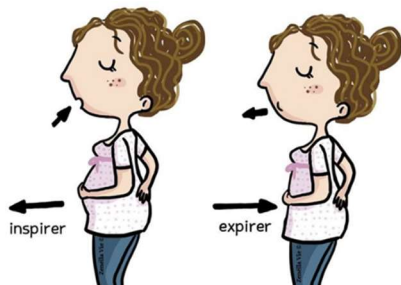
#### 1<sup>ÈRE</sup> SÉRIE

Prenez une inspiration par le nez de 4 secondes. À la fin de l'inspiration, faites une pause en bloquant l'air dans les poumons, mais tout en restant décontracté. Prenez soin de garder les épaules détendues.



#### 2<sup>ÈME</sup> SÉRIE

Faites une expiration par la bouche douce et graduelle de 8 secondes, comme si vous souffliez dans une paille. Pour certains adultes et pour les enfants, ce rythme est difficile à suivre, alors essayez de conserver ce ratio, avec une expiration deux fois plus longue que l'inspiration (ex : inspiration 3 secondes, expiration 6 secondes).



Pour un enfant en bas âge, le but est de favoriser de grandes respirations avec inspiration par le nez et expiration lente par la bouche.

Poursuivez cet exercice pendant 5 minutes ou selon la capacité de chacun. Vous vous sentirez restaurés.

Ce rythme du 4 secondes inspirations pour 8 secondes d'expirations favorise la détente et vous pouvez vous en servir pour trouver le sommeil. Vous pouvez aussi équilibrer l'entrée d'air versus sortie de CO<sub>2</sub>, exemple : 8 insp. / 8 exp.

### 2. L'AUTOMASSAGE PAR LE JEU DE BALLON

LE MASSAGE DU VENTRE EST UN MOYEN RECONNU POUR AVOIR UN EFFET BIENFAITEUR SUR L'INTÉROCEPTION.

Pour pratiquer votre massage, utilisez un ballon mou (rempli à moitié d'air seulement). La taille du ballon ou même une balle molle peut varier et chaque personne trouvera le moyen qui fonctionne le mieux pour ses besoins.

Tant que chacun soit confortable. Au début, cet exercice peut vous sembler désagréable mais plus vous le pratiquerez, plus il sera facile. L'important est de respecter votre seuil de tolérance.

### 1<sup>ÈRE</sup> SÉRIE :

Couchez-vous sur le ventre, sur le ballon afin de compresser doucement votre ventre contre lui. Laissez le ventre souple en expirant lentement.



### 2<sup>ÈME</sup> SÉRIE

Une fois la sensation désagréable disparue, déplacez le ballon sur une autre zone de votre ventre et recommencez. Lorsque l'automassage deviendra confortable dans toutes les zones, vous aurez terminé et réussi l'exercice.

Le traitement peut varier entre 2 et 5 minutes selon chacun.

## 3. LA DÉTENTE DES YEUX

LA PRESSION SUR LES YEUX EST EFFICACE SUR LE RÉFLEXE OCULO-CARDIAQUE C'EST-À-DIRE POUR RALENTIR LE POULS CARDIAQUE.

### 1<sup>ÈRE</sup> SÉRIE

Mettez les paumes des deux mains sur vos paupières et faites une légère pression sur le globe oculaire (attention de ne pas enfoncer l'œil dans son orbite). Maintenez-la pression 20 secondes.

Répétez 5 fois la série 1 (5 x 20 secondes)

Cette légère pression permettra de relaxer les muscles de vos yeux.



## 4. SE GARGARISER, UN GESTE FAMILIER, SIMPLE ET EFFICACE

L'ACTION DE SE GARGARISER AGIT DIRECTEMENT SUR LE NERF VAGUE QUI PASSE PAR LE COU. AINSI, EN VOUS GARGARISANT, VOUS FEREZ TRAVAILLER LES MUSCLES DE LA GORGE.

Si cela vous apparaît trop difficile, vous pouvez vous exercer en commençant sans liquide mais en reproduisant le même son avec la gorge. Cela activera quand même les muscles. Quand cela vous sera apparaîtra plus facile, vous pourrez vous pratiquer avec l'eau.



### 1<sup>ÈRE</sup> SÉRIE

Avec de l'eau ou un mélange d'eau et de vinaigre de cidre de pomme, comme vous le feriez avec votre rince-bouche, gargarisez-vous le plus vivement possible et aussi longtemps que vous le pourrez. Le temps idéal recommandé est de 2 à 3 minutes. Petit truc, faites-le dans le bain ou la douche !

Répétez la série 1 aussi souvent que possible dans la journée.

Profitez de ce moment pour respirer calmement entre chaque séquence.

### Voici d'autres façons de tonifier le nerf vague :

1. **Respiration lente, rythmique, diaphragmatique.** Respirez par le diaphragme, plutôt que superficiellement du haut des poumons pour stimuler et tonifier le nerf vague.
2. **Fredonnez !** Puisque le nerf vague est connecté aux cordes vocales, le fredonnement le stimule mécaniquement. Vous pouvez fredonner une chanson, ou même mieux répéter le son "OM" (ou AUM).
3. **Parlez !** De même que parler est utile pour le tonus vagal, en raison de la connexion aux cordes vocales.
4. **Se laver le visage avec de l'eau froide.** Le mécanisme lui n'est pas connu, mais l'eau froide sur votre visage stimule le nerf vague.
5. **Méditation, en particulier celle qui éveille la bienveillance** et qui favorise les sentiments de bonté envers soi-même et les autres. Une étude réalisée en 2010 par Barbara Fredrickson et Bethany Kik a révélé que l'augmentation des émotions positives entraînait une plus grande proximité sociale et une amélioration du tonus vagal.
6. **Équilibrer le microbiome intestinal.** La présence de bactéries saines dans l'intestin crée une boucle de rétroaction positive à travers le nerf vague, ce qui augmente son tonus.

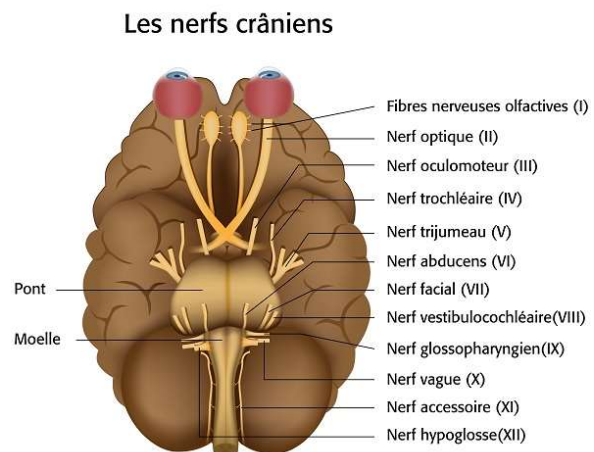
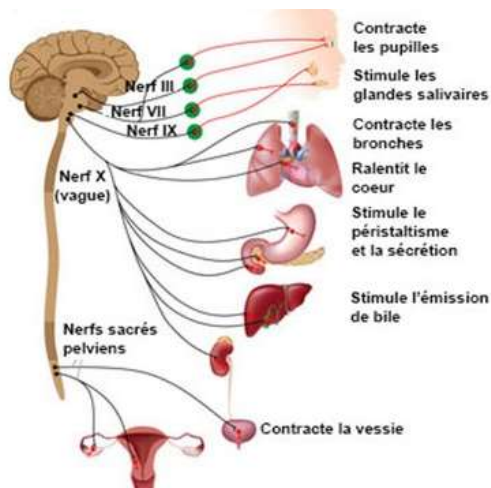
## Troisième partie – Restaurer l'état d'interaction sociale avec le nerf vague ventral.

Le nerf vague ventral est lié aux émotions plutôt positives ou agréables : la joie, la satisfaction, l'amour, la béatitude, la confiance, etc... En matière de comportement, il s'exprime dans les activités sociales positives avec des amis, des proches lorsque l'environnement est perçu comme sûr : parler, chanter, danser, partager un repas, réaliser des projets, enseigner, élever ses enfants, avoir une activité sexuelle, etc ...

La théorie polyvagale propose l'appellation de « vague intelligent ». En effet, associé à la régulation des comportements sympathiques de « combat ou fuite » par le biais de comportements sociaux (discuter, débattre, négocier, convaincre, amadouer, calmer), la branche ventrale du vague inhibe ou désinhibe les circuits limbiques défensifs, selon la situation.

### 1. L'exercice de base du nerf vague

L'exercice de base est efficace, facile et rapide d'exécution. Le but de cet exercice est de favoriser l'interaction sociale. Il repositionne l'atlas (C1, la première vertèbre cervicale) et l'axis (C2) et accroît la mobilité du cou et de la colonne. Il favorise la circulation du sang dans le tronc cérébral. Cela peut avoir un effet positif sur la branche ventrale du nerf vague (NC X) ainsi que sur les NC V, VII, IX, et XI.



Voici le [lien pour l'exercice de base](#)

## 2. Exercice du nerf vague : demi-salamandre, raideur du cou

Voici le [lien pour les exercices du vague demi-salamandre, raideur du cou](#), les exercices commencent à 5 min. 20. (Vidéo en anglais)

Dans cette vidéo, la personne vous montre trois exercices du nerf vague pour reconnecter votre cerveau à l'anxiété. Elle partage également ce qu'est réellement l'anxiété (et la raison surprenante pour laquelle c'est bon pour vous) ainsi que ce qu'il faut faire lorsque l'anxiété frappe.

## 3. Exercice du nerf vague pour soulager le stress et l'anxiété

Voici le [lien pour l'exercice pour soulager le stress et l'anxiété](#) (vidéo en anglais)

Le massage du nerf vague est un excellent moyen d'augmenter le tonus vagal grâce à une stimulation manuelle directe pour soulager le stress et l'anxiété chaque fois que vous en avez besoin.

Références : livres, Stimuler le nerf vague pour faciliter la guérison. Auteur : Stanley Rosenberg