



Le système Nerveux

Le système nerveux se divise en deux :

- Le central
- Le périphérique

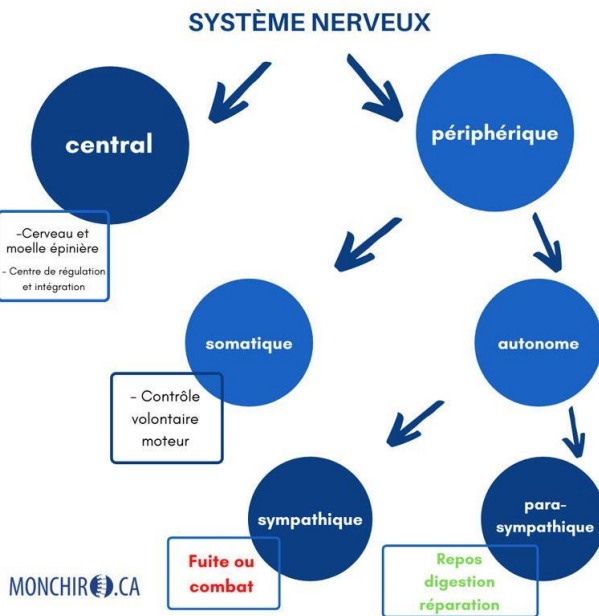
Le système nerveux périphérique, se divise en deux

- Le système nerveux somatique : volontaire qui fait bouger les muscles etc.
- Le système nerveux autonome (SNA) : qui gère les choses dont nous ne sommes pas conscients, aussi appelé le système nerveux végétatif, involontaire.

Le SNA est ensuite divisé en deux subdivisions fonctionnelles :

- Le système nerveux sympathique
- Le système nerveux parasympathique

Les activités du sympathique et du parasympathique sont généralement en opposition. En effet, généralement, le système sympathique stimule ce que le système parasympathique inhibe et vice versa.



SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Étant extrêmement sensible aux variations du milieu interne, le corps humain travaille sans relâche pour maintenir son homéostasie. Bien que tous les organes contribuent à la stabilité du milieu, c'est le système nerveux autonome (SNA), ou système nerveux végétatif, qui mène le bal grâce aux neurones moteurs innervant les muscles lisses, le muscle cardiaque et les glandes.

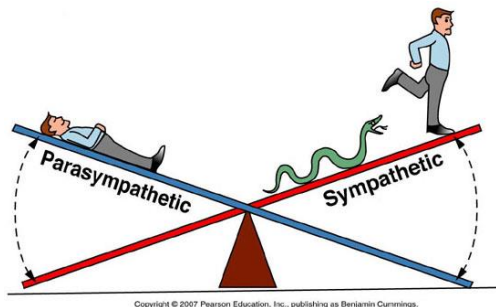
À chaque instant, les viscères envoient des signaux au SNC par les voies sensibles et les nerfs des voies motrices autonomes acheminent les commandes nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Le SNA répond aux changements de l'environnement en augmentant l'irrigation dans les régions qui ont besoin d'un plus grand apport sanguin, en accélérant ou en ralentissant la fréquence cardiaque, en ajustant la pression artérielle et la température corporelle ou bien en augmentant ou diminuant les sécrétions gastriques. Cependant, il ne fait pas que réagir aux fluctuations. Avec la participation des centres nerveux supérieurs, il peut anticiper les besoins à venir et commencer l'ajustement avant même que l'organisme ait commencé à ressentir les effets d'un déséquilibre.

La majorité des ajustements effectués par le SNA se font de manière inconsciente.

Ces fonctions, conscientes ou non, sont orchestrées par le SNA qui est doté d'une certaine indépendance (autos : soi-même, Nomos : loi). Le SNA est aussi appelé système nerveux involontaire, dû à ses mécanismes inconscients, ou système moteur viscéral en raison de l'emplacement de la majorité des effecteurs.

Le SNA se divise en deux parties, le système nerveux parasympathique et le système nerveux sympathique (ou orthosympathique).

Ces deux systèmes desservent les mêmes viscères mais leurs actions sont antagonistes (contraires). Si l'un provoque la contraction d'un muscle lisse ou la sécrétion d'une glande, l'autre inhibera cet effet. Les deux systèmes font donc contrepoids afin d'assurer le bon fonctionnement de l'organisme. **Le système sympathique mobilise l'organisme durant les périodes d'activités intenses et le système parasympathique s'occupe des fonctions routinières et économise l'énergie.**



1) SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE : SNS

Le système nerveux sympathique, ou orthosympathique, nous prépare à la fuite ou à la lutte lors de situations d'urgence. Il entre en action quand nous sommes excités, effrayés ou menacés. Le système sympathique déclenche plusieurs phénomènes lors d'une activité physique intense. Les vaisseaux sanguins des viscères se contractent et ceux du cœur et des muscles squelettiques se dilatent pour augmenter l'irrigation de ces organes. Les bronchioles des poumons se dilatent pour augmenter la ventilation et l'apport d'oxygène aux cellules et le foie libère du glucose pour leur fournir un surplus d'énergie. En même temps, on voit un ralentissement temporaire des activités de moindre importance telle la digestion.

Le rôle du système nerveux sympathique est d'installer les conditions les plus favorables au déclenchement de la réaction appropriée à toute menace que ce soit la fuite, une meilleure vision ou la pensée critique. Une fois la situation d'urgence passée, le système nerveux parasympathique ramène l'activité des viscères à son point de départ.

Ce système est associé à l'activité de deux neurotransmetteurs : la noradrénaline (vigilance, changement) et l'adrénaline (urgence).

Une surutilisation du SNS c'est épuisant. Puisque le corps n'a pas la possibilité de se rééquilibrer et de se régénérer, une pléiade de symptômes et de problèmes peuvent apparaître. On parle de fatigue, d'anxiété, de dépression, d'émotions en montagnes russes, de troubles digestifs, de douleurs chroniques, etc.

2) SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE : SNP

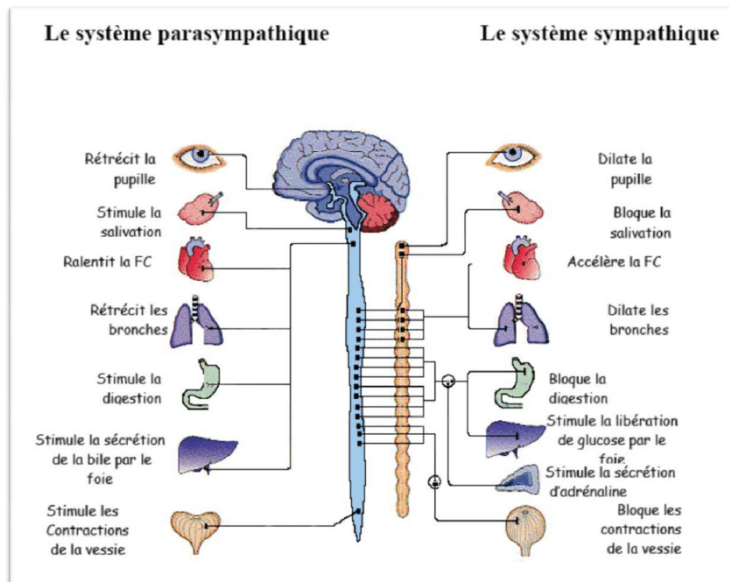
Le système nerveux parasympathique, associé au repos et à la digestion, réduit la consommation d'énergie en accomplissant des activités vitales routinières telles la digestion et l'élimination des déchets. C'est pour empêcher l'activité sympathique d'entraver la digestion qu'il est recommandé de se reposer après un repas copieux. De cette façon, une personne qui se détend en lisant un livre après un repas rend possible l'activité du système parasympathique. La pression artérielle et la fréquence cardiaque de cette personne sont basses et son tube digestif digère le repas.

L'activation du système nerveux parasympathique, à l'inverse, correspond à une réponse de relaxation. Il induit un ralentissement général des fonctions de l'organisme. Le rythme cardiaque et l'activité respiratoire sont ralentis et la tension artérielle diminuée. La fonction digestive et l'appétit sexuel sont favorisés.

Ce système est associé au neurotransmetteur acétylcholine (Mémoire), Sérotonine (Réparateur), Le Gaba (Relaxant) La dopamine (Motivateur, Plaisir).

Il est en charge des actions de base essentielles à notre survie : digérer, dormir, se réparer, se régénérer et se reproduire.

Pour simplifier, plus nous passons de temps en mode parasympathique, plus nous sommes en santé.



Comment faire pour être en mode parasympathique plus souvent et le plus possible ?

- Réduire les sources de stress mieux contrôler nos réactions face à celles-ci.
- Prendre action consciemment afin de redonner les commandes à notre SNP.

Pirater son système nerveux

Pour parvenir à tempérer nos réactions face au stress, on peut jouer un tour à notre système nerveux en activant volontairement notre SNP. Ce qui aura pour effet immédiat de désactiver le SNS. En d'autres mots, on peut choisir qui est aux commandes : le sympathique (stress) ou le parasympathique (calme, repos).

Voici comment :

La respiration profonde et la cohérence cardiaque. La respiration est la seule fonction autonome qui peut être volontairement contrôlée. En choisissant de prendre 6 respirations profondes par minute pendant 3 minutes, on provoque un redémarrage de notre système nerveux et une synchronisation bénéfique de nos fonctions vitales. L'astuce est d'inspirer pendant 5 secondes en soulevant le ventre (respiration diaphragmatique), puis d'expirer pendant 5 secondes par le nez ou la bouche. À faire 18 fois pour atteindre le 3 minutes.

Passer du temps en nature. La nature a un effet très apaisant pour le corps et l'esprit, sans parler de la qualité de l'air et de la connexion que l'on ressent avec le grand tout. À faire et refaire souvent!

La méditation, la pleine conscience et la prière. Les effets positifs de ces pratiques sont de plus en plus documentés. Si l'on débute, on peut essayer les séances guidées et en groupe pour se familiariser.

L'exercice. L'activité physique est l'un des moyens les plus efficaces pour stimuler le système nerveux parasympathique. Il n'y a qu'à penser au bien-être ressenti après une bonne séance de course pour comprendre l'effet apaisant des hormones du bien-être qui sont libérées.

Le yoga, la Qigong et le tai chi. Ces 3 disciplines sont des hybrides entre le mouvement et la méditation. Une façon efficace de combiner l'entraînement physique et spirituel.

Chanter, parler, rire et fredonner. La stimulation des cordes vocales a été démontrée comme efficace pour stimuler le nerf vague, la principale voie de communication du SNP. Tous au karaoké!!!

La massothérapie. Un massage aura aussi un effet apaisant sur le corps et l'esprit et aura pour effet de stimuler la libération d'hormones du bien-être.

L'exposition au froid. Des études ont démontré un effet positif de l'exposition au froid sur l'activité du nerf vague et sur la variabilité cardiaque. S'humecter le visage avec de l'eau froide ou simplement prendre une douche froide stimulera le SNP.

Socialiser.

Nourrir son microbiote. La qualité du microbiote intestinal (nos bonnes bactéries) a un impact sur l'équilibre du système nerveux autonome. De bonnes bactéries intestinales, présentes en quantités adéquates favoriseraient une rétroaction positive sur le SNP. Pour entretenir un bon microbiote, on choisit des aliments fermentés comme le yogourt, le kéfir, le kimchi, la choucroute ou le kombucha. On peut aussi prendre des suppléments de probiotiques à raison de 10 jours par mois.

