

## CHANGER SON MODE DE VIE

## Pour un moral à toute épreuve !

La citation « *Un esprit sain dans un corps sain* » nous incite à nous soucier davantage de notre santé. Alors, existe-t-il des moyens de conserver son état de santé et d'intervenir avant la maladie ?

### AGIR SUR LE TROUBLE FONCTIONNEL

C'est possible en agissant sur le trouble fonctionnel qui fait le lit de la maladie. La quasi-totalité des douleurs articulaires ou musculaires chroniques, la plupart des troubles digestifs ou circulatoires, des maux de tête, des troubles hormonaux, des troubles du sommeil ou du comportement tels que la nervosité, l'irritabilité, l'anxiété et l'anxiété... sont des troubles fonctionnels. Ce ne sont pas des maladies au sens médical du terme. Leurs circonstances de survenue sont variables. Le trouble fonctionnel sommeille avant de se manifester. Il peut devenir chronique, c'est-à-dire être installé depuis plus de 3 mois ou de façon récidivante sans qu'une cause médicale puisse être identifiée. Dans le cas d'un traumatisme physique, la cause est facilement identifiable, mais dans celui de nombreux troubles fonctionnels, la cause est souvent multifactorielle et difficile à déterminer. Le stress et les émotions sont alors souvent évoqués et toute une panoplie de traitements à visée sédatrice, anxiolytique ou antidépressive, sont alors prescrits.

### DEUX FACTEURS INTERDÉPENDANTS

Est-ce le stress qui déclenche le trouble, ou bien un déséquilibre de l'organisme qui fragilise le système nerveux ? L'état psychologique qui varie d'une personne à l'autre ne peut être exclu, mais son empreinte sur le corps physique dépend beaucoup du terrain, sinon toutes les personnes stressées manifesteraient le même trouble fonctionnel. A l'inverse, la réaction des personnes au stress est aussi variable en fonction du terrain. Alors



pourquoi ne pas agir sur ces deux facteurs puisqu'ils sont intimement liés ? Le tout est de commencer par le plus influent.

### DES OBSERVATIONS INTÉRESSANTES

Depuis plus de 40 ans, j'observe dans ma patientèle que les personnes présentant des troubles digestifs et des troubles métaboliques qui mettent respectivement en cause l'intestin et le foie, sont plus fragiles sur le plan psychologique. Elles sont plus sensibles aux événements, plus sujettes à basculer dans un état dépressif. Le laisser aller, le manque d'enthousiasme s'installent à la moindre déception, à la première émotion, alors que c'est au contraire à ce moment-là qu'il faut réagir sauf que la prise de décision devient difficile quand le moral est au plus bas.

### LES BLESSURES DE LA VIE

Existent également les blessures de la vie qui nous rendent plus sensibles lors de situations qui rappellent des événements qui nous ont touché affectivement : l'injustice, l'humiliation, le rejet, l'abandon, la trahison dont il est possible de se libérer par un travail personnel avec des thérapeutes spécialisés. A commencer peut-être par identifier la ou les blessures

puis pardonner à la personne qui a pu la générer pensant que son intention était peut être motivée par ses propres blessures. La guérison de ces blessures intimes sera plus facile avec un meilleur équilibre nerveux.

### LE LANGAGE DU CERVEAU

Les neurotransmetteurs aident l'organisme à communiquer avec le cerveau. Certains excitent le cerveau, d'autres le calment. Mais il en existe un en particulier qui a une grande influence sur les humeurs : la sérotonine. Elle fait naître des sensations de bien-être et de bonheur mais lorsqu'elle est en carence, c'est le mal être et l'insomnie qui s'installent. A contrario, en grande quantité, elle peut être dangereuse.

### LIEN ENTRE CERVEAU ET VENTRE

La sérotonine est synthétisée au niveau de l'intestin grêle, raison pour laquelle la flore intestinale a un rôle majeur sur les effets du stress. Elle influence le fonctionnement cérébral et favorise l'anxiété et la dépression. « *Avoir le ventre noué, des papillons dans l'estomac, se faire de la bile...* », ces expressions populaires traduisent bien ce lien.

### UN SYSTÈME COMPARABLE À UN RÉSEAU ÉLECTRIQUE

Ces messagers chimiques sont stockés dans des petits compartiments aux extrémités des neurones. Le cerveau est constitué par un ensemble de fils électriques reliés entre eux comme une multitude de rallonges. La transmission du courant se fait au niveau de leur jonction par des informations transmises par ces messagers. Mais ce courant ne passe

correctement que si les fils électriques sont suffisamment protégés et isolés, comme le fait le plastique sur un fil électrique. Cette protection est assurée par la gaine de myéline, une substance constituée de graisses et de protéines, qui augmente la vitesse de propagation de l'influx nerveux.

## L'ATTAQUE TOXIQUE DE LA GAINE DE MYÉLINE

Nitrates, pesticides, herbicides, aluminium... sont connus pour être des substances toxiques pour la gaine à myéline. L'atteinte de la gaine de myéline peut causer des lésions importantes du système nerveux central. Mais il existe d'autres toxiques qui sont régulièrement consommés tels que l'alcool, le café, le thé, le cola, le chocolat et bien sûr les médicaments chimiques. En excès, tous ces produits toxiques qui sont filtrés par le foie altèrent aussi le système nerveux central.

## DEUX ORGANES DU BIEN-ÊTRE À PROTÉGER

Le foie et l'intestin qui ont un rôle majeur sur l'équilibre nerveux sont aussi interdépendants. Le foie sécrète la bile qui protège l'intestin en facilitant la digestion et l'intestin élimine les déchets de la digestion afin de protéger le foie. Si la capacité d'élimination de l'intestin grêle est affectée, le foie ne peut pas éliminer les différentes toxines issues d'une mauvaise digestion. Il est ici important de distinguer les toxiques, directement issus de l'alimentation, des toxines qui sont des produits de la digestion.

### LES MODE DES VIES EN CAUSE

Le mode d'alimentation est un facteur primordial de l'équilibre nerveux par l'influence qu'il peut avoir sur le bon fonctionnement de l'intestin et du foie.

## DEUX CIRCUITS NERVEUX INTERCONNECTÉS

Chaque organe est commandé par des nerfs qui ne sont pas sous le contrôle de la volonté. Ils peuvent stimuler ou freiner les différentes fonctions de l'organisme en réponse à ses

L'interaction entre l'humeur et le trouble fonctionnel, le rôle de l'intestin et du foie, rend indissociables les gestes ostéopathiques de l'hygiène alimentaire.

besoins et aux réactions émotionnelles. Des petits ganglions logés de part et d'autre de la colonne vertébrale dorsale jouent le rôle de variateurs. Une lésion vertébrale peut ainsi avoir une conséquence non seulement sur la douleur mais aussi sur le fonctionnement d'un organe. Il existe également deux nerfs particuliers qui transportent les neurotransmetteurs entre l'intestin et le cerveau : les nerfs vagues droit et gauche. L'expression « avoir du vague à l'âme » prend ainsi tout son sens.

## LES NERFS QUI RÉGISSENT NOS ÉMOTIONS

Les nerfs vagues sont les plus longs nerfs du corps humain. L'augmentation du rythme cardiaque, les rougeurs, la sudation, les spasmes intestinaux traduisent leurs effets lors d'une émotion. A la base du cou, le nerf vague est en contact avec la première vertèbre cervicale, l'atlas. Ainsi, une tension anormale des muscles qui s'attachent sur cette vertèbre peut déclencher une « irritation » du nerf vague et avoir une influence sur son fonctionnement. Les nerfs phréniques contrôlent le diaphragme et jouent notamment un rôle essentiel dans la respiration. Ils naissent dans la région du cou entre la troisième et la cinquième vertèbres cervicales. Lors de fortes émotions, le diaphragme se contracte et peut être relayé par deux muscles du cou le long duquel ils cheminent. Beaucoup moins puissants que le diaphragme, ces muscles ont tendance à se contracter plus facilement et occasionnent une traction sur les vertèbres cervicales qui comprime les nerfs phréniques.

## LE RÔLE DE L'OSTÉOPATHE

Son travail consiste à libérer les tensions musculaires cervicales en ne se limitant pas uniquement à une action locale mais en recherchant l'origine des tensions des muscles qui relient le cou à l'épaule, ce qui suppose une traction de l'épaule vers le bas. L'ostéopathe

recherche alors l'origine d'autres tensions musculaires qui s'exercent sur l'épaule. C'est là que le raisonnement global de l'ostéopathie rentre en jeu en établissant les liens entre la structure et la fonction.

## UN EXEMPLE PARMI D'AUTRES

La tension du diaphragme suspendu sous les côtes se projette en direction de l'épaule par l'intermédiaire d'un muscle, le grand dentelé, et favorise la compression des ganglions dans le dos qui contribuent au bon fonctionnement des organes dans le ventre. Dans le même temps, l'artère venant du cœur qui traverse le diaphragme et distribue le sang dans le ventre et les jambes est comprimée. Or l'organe le plus pénalisé, celui qui a le plus besoin de sang, est justement celui qui est suspendu sous le diaphragme : le foie. Ce dernier peut ainsi, en plus de sa fonction de détoxication, avoir une action mécanique influente sur le système nerveux.

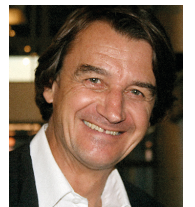
## UNE RÉACTION EN CHAÎNE

L'insuffisance du foie joue sur la qualité de la bile, la bile perturbe la digestion et favorise l'inflammation de l'intestin, source du déséquilibre de la flore intestinale en charge de la synthèse de la sérotonine. Le manque de sérotonine et la compression des nerfs vagues qui la transportent vers le cerveau installent un déséquilibre nerveux et la fragilité émotionnelle. Comble de tout, la sérotonine favorise la satiété, régule l'appétit et aide l'organisme à se débarrasser d'un aliment qui ne lui convient pas, ce qui se traduit généralement par un état nauséux, une réaction du cerveau à l'arrivée d'une substance toxique. ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe DO

Président Europromosteo  
europromosteo.com



Recevez gratuitement mes recommandations pour stimuler la sérotonine de votre cerveau. [jpmargaritte@gmail.com](mailto:jpmargaritte@gmail.com) (préciser l'objet du mail : Sérotonine).