

Jean-Marie Defossez

ÊTRE EN BONNE SANTÉ GRÂCE AU NERF VAGUE

Antistress, vitalité, anti-inflammation :
la coach-respiration®



Du même auteur aux Éditions Jouvence :

10 respirations thérapeutiques au service de votre santé

En finir avec la sous-respiration

Respirer avec les arbres

*Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques,
grâce au nerf vague*

Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN: 978-2-88953-432-6

Couverture: Anne-Sophie Peyer

Maquette de couverture: Antartik

Mise en page intérieure: SIR

Illustration de couverture: AdobeStock / © VectorMine

Illustrations intérieures: © Éditions Jouvence, sauf AdobeStock /

© Vector Mine : p. 29, 51, 65, 73, 95, 115, 139, 149, 165.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	9
Stimulez votre nerf vague pour «respirer la santé» . .	9
Soyez à l'écoute de vos (hyper)sensibilités	9
Qu'est-ce que le nerf vague?	10
Un nerf sensible à tous les stress.	14
Comment stimuler votre nerf vague?	19
Brève présentation de la coach-respiration	20
Évaluez votre niveau global de stress/inflammation grâce à la coach-respiration	22
L'objectif de la coach-respiration: agir en même temps sur un maximum de sources de stress.	26
 1. Outils antistress de violence	 29
Apprenez à identifier ce qui est violent pour votre corps	30
Cultivez votre (hyper)sensibilité comme une richesse porteuse d'avenir	33
Face aux violences, au lieu du combat, semez et cultivez la paix	35
Offrez-vous chaque jour des bains de douceur	37
Devenez un adepte des caresses	38
Trouvez et ressentez la douceur à chaque instant à l'intérieur de vous	40
Le droit de dire «STOP»	42
Brisez vos solitudes	44

Souriez!	47
Laissez-vous ressentir et exprimer de la gratitude . . .	48
2. Outils antistress nerveux	51
Réduisez les bruits artificiels, écoutez les sons naturels	52
Limitez les éclairages bleus et la pollution lumineuse . .	53
L'eau froide stimule votre nerf vague!	54
Invitez la nature chez vous!	55
Respirez chaque jour l'odeur de la terre et de l'humus! . .	57
Évitez les ruminations grâce à une technique inédite de coach-respiration	58
Traitez les souvenirs (post)traumatiques grâce à une technique inédite de coach-respiration . . .	60
Cultivez les pensées positives grâce au B.E.A, technique inédite de coach-respiration	62
Certains événements à venir vous stressent ?	
Choisissez votre futur!	64
3. Outils antistress postural.	65
Expiration de grandissement pour bichonner votre arbre vertébral	67
Détendez vos orteils et l'espace entre vos sourcils. . .	69
Réduisez les stress dus à la position assise	70
Détendez votre mâchoire et le haut de votre nuque .	71
4. Outils antistress intestinal.	73
Indispensable : un repas quotidien	
100 % légumes crus.	78
Indispensable : consommez chaque jour 40 à 60 g de légumes lactofermentés non pasteurisés.	80
Indispensable : ne grignotez jamais d'aliments contenant des protéines entre vos repas	82
Indispensable : limitez au maximum les mélanges sucres rapides + protéines.	83
Évitez les gros volumes de nourriture à chaque repas. .	87

Réapprenez à saliver!	88
Halte au poivre	89
En cas de crises inflammatoires: limitez les lectines au moins une semaine sur deux.	90
Prenez des acides aminés	93
Savourez un demi-quartier de citron par repas	94
5. Outils antistress de carence en micronutrition . . .	95
Indispensable : fournissez à votre corps l'eau dont il a besoin pour fonctionner	98
Indispensable: comblez chaque jour vos besoins essentiels en potassium.	100
Où trouver du potassium?	102
Solutions.	104
Indispensable: assurez à votre corps un apport suffisant en magnésium.	108
Assurez à votre corps un apport suffisant en calcium. . .	110
Quelle source de calcium choisir?	110
Assurez à votre corps un apport suffisant en zinc . . .	111
Assurez à votre corps un apport supplémentaire en choline, inositol et vitamine B9	112
Assurez à votre corps un apport supplémentaire en glycine	113
Quelle source de glycine choisir?	114
6. Outils antistress oxydatif	115
Qu'est-ce que le stress oxydatif?	116
Comment réduire votre stress oxydatif?	117
Je réduis mes entrées en agents oxydants	117
Vous avez le droit de vous faire plaisir!	127
Consommez chaque jour des aliments super vivants . .	128
Ajoutez une pincée de vitamine C dans tout ce que vous cuisez.	129
Indispensable: apportez à votre corps des vitamines B6, B9, B12	130

À propos de la vitamine B6	130
À propos de la vitamine B9	131
À propos de la vitamine B12	132
Extrayez vos épices à chaud dans de la matière grasse	133
Et si vous en pinciez chaque jour	
pour une petite pincée d'algues marines ?	134
Indispensable : je n'abuse pas des antioxydants !	136
Question fruit, voyez petit !	137
 7. Outils antistress immunitaire.	139
Indispensable : consommez des oméga-3.	140
Indispensable : la vitamine C à haute dose	141
Quelle source de vitamine C choisir ?	142
Indispensable : la vitamine D.	144
Indispensable : votre santé buccodentaire	146
 8. Outils antistress causé par les métaux lourds	149
Indispensable : la vitamine C.	154
Indispensable : les trois maillons à ne JAMAIS séparer. . .	154
Maillon A : le glutathion.	154
Maillon B : choyez votre pancréas	158
Maillon C : putréfaction zéro dans vos intestins	159
Réduisez vos apports en métaux lourds	163
 9. Outils antistress par la respiration.	165
La « respiration du chat » : réparatrice et stimulatrice	
du nerf vague au quotidien	170
Le déroulé de la coach-respiration du chat	171
Les dix exercices de coach-respiration flash	175
Respirations et enchaînements de base.	175
Les mouvements de traction	178
Présentation détaillée des dix mouvements	
de coach-respiration flash	180
La coach-respiration des quatre saisons	200

Conclusion	203
Annexes	207
Annexe 1 : Méthode d'évaluation de la qualité de votre vidage pulmonaire	207
Annexe 2 : protocole de détox et de régénération (intestinale) de coach-respiration	210
Annexe 3 : Quelques recettes spéciales «nerf vague» ...	212
Pain sans gluten	212
Sandwichs non inflammatoires	213
Légumes lactofermentés	213
Cocotte de légumes riches en potassium	216
Annexe 4 : respiration	217
Technique pour permettre l'abaissement de votre sternum.	217
Version de la coach-respiration du chat avec mouvements des bras.	218
Notes bibliographiques	221

Légende des encarts



Astuce



À retenir



Le saviez-vous?



Conseils



Attention/Important



Note: La coach-respiration® est une marque déposée par Jean-Marie Defossez.

*« Que feras-tu de ton courage ?
Je jetterai peurs, épées et boucliers.
Que feras-tu de tes richesses ?
Je sèmerai la beauté.
Que feras-tu de ta toute-puissance ?
J'oserai chaque instant la douceur et la paix. »*

JMD

Introduction

Stimulez votre nerf vague pour « respirer la santé »

Soyez à l'écoute de vos (hyper)sensibilités

Se sentir bien dans son corps et heureux dans sa tête est le droit de chacun. Cependant, cet état n'est pas forcément simple à atteindre et à conserver. Vous « respirez la santé » seulement lorsque votre corps parvient à assurer en même temps l'ensemble des équilibres intérieurs qui lui permettent d'être et de rester en vie. En effet, votre corps fonctionne grâce à d'innombrables mécanismes régis par des lois chimiques et physiques. Idéalement, tous ces mécanismes doivent rester dans des états d'équilibre précis. Dès qu'un déséquilibre survient (que vous le ressentiez ou non), votre corps entre en état de stress et doit compenser le plus rapidement possible. Chaque équilibre perdu entraîne une accélération de l'usure de votre corps, vous vieillissez alors plus mal et plus vite. Votre santé se dégrade et vous « tombez malade ». Rester en bonne santé revient donc à marcher en équilibre sur un fil de vie.

Afin de vous maintenir sur ce fil, votre corps effectue en permanence un travail d'équilibriste. Sans cesse, il ajuste ou compense afin de s'adapter le mieux possible, parfois au prix de dommages compromis. Le paradoxe est que l'extrême majorité de cet immense, continu et indispensable travail d'ajustement se fait de manière automatique et échappe à votre conscience. Pourtant, notre corps ne peut s'adapter et (tenter de) combler les manques que s'il perçoit tous les déséquilibres qui le menacent. Cela implique que votre corps ressente tout ce qui se passe au-dedans et dehors de lui. Pour le dire autrement : votre niveau de santé dépend de la manière dont vous êtes en lien avec vous-même et le monde. Même si vous ne vous en rendez pas compte, c'est par vos (hyper)sensibilités que vous restez vivants.

À propos de sensibilité avec vous-même et avec le monde, vous possédez tous justement un nerf très particulier chargé de cette mise en lien. Il porte le nom curieux de « nerf vague » et sera le fil conducteur de ce livre, que j'ai voulu facile à lire, concret et pratique. Il fourmille d'« outils » qui vous permettront de respirer la santé et le bonheur de vivre aux mieux des possibilités de votre mental, de votre corps et de votre esprit.

Pour commencer, je vais vous parler brièvement du nerf vague. Vous allez découvrir à quel point ce nerf hypersensible est à la fois l'ambassadeur du fait que tout est en lien avec tout et un appel vivant à un monde où la violence cède la place à la douceur et à la bienveillance.

Qu'est-ce que le nerf vague ?

Votre nerf vague peut être comparé à un réseau d'écoute hyperperformant de vos états et fonctionnements intérieurs. C'est grâce à cette sorte de *Big Brother* que votre cerveau

« sait » ce qui se passe dans votre corps en direct et en continu. Et cela sans que vous ne vous rendiez compte de rien.

Votre nerf vague naît pourtant au centre de votre cerveau et est en lien direct non seulement avec l'ensemble de vos centres de contrôles automatiques les plus profonds, mais également avec votre mémoire. Il assure ainsi un lien physique entre ce que vous avez vécu et ce que vous vivez dans l'instant. Prenons l'exemple de vos battements de cœur. Leur force, leur flexibilité et leur fréquence dépendent ainsi de vos besoins en oxygène, mais aussi des séquelles d'événements traumatisants que vous auriez vécus par le passé. Et c'est votre nerf vague qui assure cette unité de tout ce que vous êtes. Cette réalité est fascinante. Nous pouvons en déduire que le corps humain forme un tout indissociable, aussi bien dans l'espace que dans le temps. Il s'en suit que les approches de soins ne tenant pas compte de cette réalité sont et resteront forcément incomplètes.

Après avoir traversé le cerveau, votre nerf vague s'échappe ensuite de la boîte crânienne par un petit orifice situé sous chacune de vos oreilles. Il descend dans le cou pour se diriger vers l'ensemble des organes vitaux de votre tronc. Tel un arbre sensible, votre nerf vague plonge ainsi ses racines en vous. Le nerf vague est tout l'opposé d'un dirigeant coupé du monde qui commanderait depuis sa tour d'ivoire. Seulement un cinquième des fibres du nerf vague servent à transporter des ordres en direction de vos organes profonds : cœur, poumons, foie, estomac, intestins, pancréas, vésicule biliaire... Tout le reste de ses fibres est dédié à l'écoute la plus attentive de tous vos organes profonds afin d'informer en temps réel votre cerveau de leur état de bien-être et de leur fonctionnement.



Quid du malaise vagal ?

Quand le système nerveux automatique excitant de votre corps (le fameux système sympathique) est épuisé à force d'être stimulé en permanence par les stress, il se coupe totalement durant un bref instant. Le nerf vague (qui appartient au système nerveux calmant) se retrouve alors, bien malgré lui, seul aux commandes avec toute sa puissance apaisante. Votre pression sanguine baisse et votre corps ralentit au point que vous tombez alors « simplement » dans les pommes. Mais votre nerf vague ne peut être ni accusé ni condamné. Si vous voulez éviter ces malaises : cessez de vous épuiser !

Un nerf de jouvence

Longtemps, le nerf vague a été considéré uniquement comme la voie de passage des ordres automatiques donnés par le réseau nerveux chargé de calmer le corps (le fameux système parasympathique). De fait, dès que le nerf vague reçoit suffisamment de pouvoir et est en bon état de fonctionnement, il vous assure, entre autres, un rythme cardiaque posé et adaptable, une sécrétion idéale d'acide dans l'estomac (indispensable à la digestion des protéines), une production parfaite de bile de la part du foie (indispensable à la digestion des matières grasses), l'élaboration adaptée de sucs pancréatiques (indispensable à la digestion des sucres). Ce ne sont là que quelques exemples. Retenez avant tout que votre nerf vague est le chef d'orchestre du fonctionnement de « longue vie » de votre corps. Autrement dit : **c'est votre nerf vague, et lui seul, qui peut vous permettre de vivre longtemps et en bonne santé.**

L'anti-inflammatoire le plus puissant du monde

Le rôle du nerf vague ne se limite pas aux fonctionnements de longue vie de vos organes. Les scientifiques sont désormais certains qu'il contrôle également **le niveau global d'inflammation de votre corps tout entier**ⁱ. Il s'agit là d'une information capitale pour votre santé. Elle signifie que, qui que vous soyez, c'est ce niveau global d'inflammation qui détermine votre capacité à rester ou non en bonne santé. Concrètement, il suffit que votre niveau d'inflammation globale soit réduit et «abracadabra» votre corps est naturellement protégé au mieux de toutes les maladies chroniques : cancers, maladies auto-immunes, allergies, intolérances, maladies neurodégénératives, dépressions, diabètes, maladies cardiovasculaires... Cette protection face à ces maladies n'est ni une supposition ni une théorie, il s'agit d'un fait scientifiquement établi. Forts de cette réalité médicale, des chercheurs ont d'ailleurs mis au point des stimulateurs capables de prendre en partie le contrôle du nerf vague et de lui «ordonner» d'abaisser le niveau d'inflammation globale. Ces scientifiques espéraient ainsi permettre au corps de se soigner et de guérir tout seul. **Et cela fonctionne!** Dans des hôpitaux à travers le monde, des dispositifs électriques de stimulation du nerf vague ont permis de soigner à ce jour avec succès des maladies aussi diverses que l'épilepsie, les troubles cardiaques, l'asthme et la dépression sévères, la polyarthrite rhumatoïde, la maladie de Crohn... Plus besoin de médicaments, le corps se soigne seul!

À l'inverse, toute baisse d'activité de votre nerf vague fait glisser l'ensemble de votre corps dans un état inflammatoire accentué. Votre corps se répare et s'autoentretient alors moins bien et moins vite. À la fois, vous devenez une cible pour les maladies et vous vieillissez mal et plus vite.

i. Les scientifiques appellent cela «l'inflammation systémique».