

JEAN-MARIE DEFOSSEZ

Mon grand guide du
NERF VAGUE

JouVence

Également aux Éditions Jouvence :

Mon grand guide de naturopathie, Christopher Vasey

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

10 respirations thérapeutiques au service de votre santé

En finir avec la sous-respiration

Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres

Respirer avec les arbres

Être en bonne santé grâce au nerf vague

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, 2018 pour la première édition, parue sous le titre *Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques grâce au nerf vague*

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition revue et corrigée

ISBN : 978-2-88953-767-9

Couverture : Claire Méraud

Mise en page intérieure : SIR

Copyrights intérieurs : ©Éditions Jouvence, sauf ©AdobeStock.com pour : pictogramme Mini

dossier : © HN Works, encarts Définition : © tatianasum, en-têtes de chapitre : © marc,

dessins page 253 : ©vostal, ©francovolpato, © wattaphotos

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

SOMMAIRE

Avant-propos	7
L'hypersensibilité au cœur de nos vies	7
Qu'est-ce que la coach-respiration® ?	12

PREMIÈRE PARTIE

Chapitre 1. Vous avez dit « stress » ?	15
1. Sortir des sentiers battus	15
2. Qu'est-ce que le stress ?	18
3. Les grandes familles de stress	22
4. Stress ressenti, stress réel et stress global	23
5. Comment pourrions-nous estimer notre niveau global de stress ?	26
6. Une méthode fiable pour estimer son niveau de stress global	31
7. Conséquences d'un niveau de stress global élevé	35
Chapitre 2. Vous avez dit « inflammation » ?	39
1. Qu'est-ce que l'inflammation ?	39
2. Conséquences d'un bruit de fond inflammatoire élevé sur notre état de santé	40
3. L'inflammation globale : premier facteur de vieillissement accélééré	46
4. Notre corps est un ensemble d'organes en perpétuel renouvellement	48
5. Contrôler le niveau global d'inflammation : la médecine de demain ?	56

6. Influence du niveau d'inflammation globale sur le fonctionnement du système immunitaire	58
7. Question de (physio)logique.....	62
Chapitre 3. Le nerf vague : un nerf qui nous veut (beaucoup) de bien !	65
1. La découverte d'un scientifique d'exception	65
2. Un nerf qui nous calme et nous « soigne » d'autant plus qu'il est excité !.....	71
3. Que s'est-il passé dans le corps de Maria ?.....	75
4. Les autres performances du nerf vague.....	76
5. Le nerf vague : fibres gratuites en haut débit dédiées à la vitalité et à la longévité !.....	83
6. Le nerf vague, clé de notre adaptabilité ?.....	84
7. La grande unification : nerf vague, stress (au pluriel), inflammation et (coach) respiration.....	85
Conclusion de la première partie.....	91

**SECONDE PARTIE :
PRENDRE SOIN DE SON NERF VAGUE AU QUOTIDIEN
GRÂCE À LA COACH-RESPIRATION®**

Chapitre 4. À la recherche des leviers de stress/inflammation	95
Chapitre 5. Gérer mon niveau de stress/inflammation <i>via</i> l'alimentation ; la cuisine qui dorlote mon nerf vague	99
1. Les matières grasses (huiles et graisses)	100
2. Les sucres rapides (levier stress/inflammation rouge)	131
Mini-dossier. Les édulcorants, une bonne solution pour éviter les stress/inflammation causés par les sucres rapides ?	140
3. Les aliments « acidifiants » (levier stress/inflammation rouge) .	142
4. Zoom sur trois éléments majeurs de l'alimentation moderne ..	147
Mini-dossier. Et si nous tordions le cou à quelques idées reçues à propos des produits laitiers ?	152
Mini-dossier. Le régime pauvre en gluten dangereux pour la santé ?	161

5. Autres aliments et substances à éviter en cas de niveau de stress/inflammation globale élevé	164
6. Les boissons	166
7. Boire à la mode coach-respiration	171
8. Les micronutriments.....	177
9. Nourrir votre « chat intérieur » au moins deux fois par jour (levier stress/inflammation super vert)	189
10. La suralimentation (levier stress/inflammation rouge).....	192
11. Quelques recettes antistress/inflammation pour prendre soin de votre nerf vague	193
Chapitre 6. Leviers rouges de stress/inflammation indépendants de notre volonté	197
Mini-dossier. L'hypochlorhydrie, levier stress/inflammation rouge.....	197
1. La douleur (levier stress/inflammation super rouge).....	206
2. Coach-respiration antidouleur.....	212
3. La fatigue et le surmenage (levier stress/inflammation rouge) ..	214
4. L'apnée du sommeil (levier stress/inflammation rouge)	215
5. Manger entre les repas (levier stress/inflammation rouge).....	217
6. Les particules extrafines (= microparticules)	218
7. Le manque de sommeil (levier stress/inflammation rouge)	223
8. La stagnation lymphatique (levier stress/inflammation rouge) .	225
9. Les « pensées inflammatoires ».....	231
10. Les perturbateurs endocriniens	234
11. Les stress épigénétiques ou « stress hérités » : une hypersensibilité aux stress qui nous vient du passé	236
Chapitre 7. Gestion du niveau global de stress/inflammation dans les activités ordinaires	241
1. Les activités stressantes au niveau nerveux.....	241
2. Les gènes « mécaniques » à la respiration.....	251
Mini-dossier. Courbure excessive et rigidité de la colonne vertébrale : un stress postural majeur	265
Chapitre 8. Loisirs antistress/inflammation	273
1. La règle des quatre critères	273
2. Exemples concrets de loisirs antistress/inflammation	281

Chapitre 9. Prendre soin de son nerf vague grâce aux 7 exercices majeurs de coach-respiration	289
1. Exercice de coach-respiration d'alignement vertébral	290
2. Exercice de coach-respiration de recoordination respiratoire ...	294
3. Exercice de coach-respiration de drainage lymphatique	297
4. Exercice de coach-respiration d'équilibration nerveuse	300
5. Exercice de coach-respiration de respiration périnéale	305
6. Exercice de coach-respiration de massage intestinal	309
7. Exercice de coach-respiration d'immersion respiratoire	312
Conclusion générale	315
Annexe 1	317
Annexe 2	319
Remerciements	323
Notes : références bibliographiques	325

AVANT-PROPOS

L'HYPERSENSIBILITÉ AU CŒUR DE NOS VIES

Le fonctionnement du corps humain est ma passion. Depuis des années, suite à une longue maladie que j'ai dépassée grâce à la respiration, je travaille à développer, populariser et diffuser des techniques respiratoires susceptibles d'apporter un mieux-être à des personnes souffrant de problèmes aussi variés que nervosité, fatigue, anxiété, problèmes respiratoires, idées noires, inflammations chroniques, allergies, perturbations du système immunitaire...

Cette méthode baptisée depuis le départ « coach-respiration » est fondée sur une approche scientifique de la respiration et de ses interactions sur le fonctionnement du corps. Ses bases théoriques sont solides et les effets physiologiques puissants. Les bénéfices obtenus sont nets dès que la pratique, même légère, devient régulière. Cependant, chez les personnes plus gravement malades ou chez les personnes malades depuis longtemps, j'ai observé que ces mêmes techniques n'offraient qu'un mieux-être limité ou temporaire. Cette limite m'a interpellé et j'ai commencé à chercher ce qui pouvait l'expliquer d'un point de vue scientifique. J'ai alors noté que ces personnes présentaient trois points communs :

- les maladies de ces personnes affectaient profondément leur vie quotidienne ;
- la respiration de ces personnes était fortement et durablement déformée par le stress. Notamment, pour la plupart, elles respiraient en soulevant le sternum (haut du thorax) ou bien avaient le haut du dos voûté : ce sont deux indices d'un diaphragme qui ne parvient plus à se décontracter en profondeur.

- toutes ces personnes présentaient une sensibilité et une émotivité naturelle élevée qui les rendaient particulièrement réactives aux stress de toute nature, même si elles ne s'en rendaient pas toujours compte.

L'hypersensibilité peut en effet devenir la source d'un intense stress intérieur qui place le corps entier en état de défense, voire de lutte constante. Et l'on imagine facilement que cet état d'alerte et d'urgence permanent conduit, à la longue, l'organisme dans un état d'épuisement chronique et/ou de maladies.

J'ai d'autant mieux cerné cette situation que je suis moi-même né avec une sensibilité qui rend « anormalement » attentif et réceptif à tout, à commencer par les souffrances des autres et du monde entier. Et pour ma part, j'ai payé cette hypersensibilité par quinze années d'un redoutable syndrome de fatigue chronique. Cette forme de maladie auto-immune a failli me coûter la vie. Que faut-il en conclure ? Que toute personne « trop » sensible doit apprendre à s'endurcir sans tarder, si elle veut éviter de tomber malade et de vivre moins longtemps que les autres ? Faut-il considérer que les hommes et les femmes, les enfants hypersensibles qui tombent malades reçoivent juste la punition physiologique d'un excès de sensibilité qu'il convient de soigner par des thérapies psychologiques ou médicamenteuses, du genre anxiolytique et compagnie ? Je combats définitivement cette vision, car je refuse de voir la sensibilité et même l'hypersensibilité traitée comme un défaut ou une faiblesse. Toute sensi-

bilité est une richesse, un don porteur d'avenir. Plus

nous, habitants de cette terre, serons sensibles

et plus les sociétés que nous bâtirons autour

de nous privilégieront la bonne attention

à soi, aux autres et à la nature qui nous

entoure. Au plus nous nous enrichirons

de nos hautes sensibilités, au mieux

nous excellerons dans l'art du vivre

juste, durable et ensemble. Un art vital

dans le monde d'aujourd'hui et pour les

sociétés surpeuplées de demain.

•

**Au plus nous nous
enrichirons de nos hautes
sensibilités, au mieux nous
excellerons dans l'art du vivre
juste, durable et ensemble.**

•

C'est pour cette raison et pour tous les trésors de sensibilité qui sommeillent en nous, que j'ai recherché scientifiquement comment permettre à chacun de vivre pleinement ses sensibilités sans en souffrir ou sans en finir malade.

Au plus fort de ma maladie, un médecin m'a dit : « Je sais d'où vient votre épuisement, vos douleurs, vos intolérances alimentaires et autres soucis de santé : vous êtes simplement un angoissé chronique. Prenez donc un traitement aux anxiolytiques ! » Si j'avais accepté cette lobotomie chimique, mon cerveau et mon corps se seraient sans doute sentis mieux, mais je n'aurais plus été moi-même ! Mes livres sur la gestion naturelle des stress n'auraient jamais existé et n'auraient jamais aidé qui que ce soit.

“ C'EST DU CONCRET

NOUS SOMMES TOUS SENSIBLES ET AVONS TOUS LE DROIT DE VIVRE DANS UN CORPS EN BONNE SANTÉ

J'ai croisé Linda lors d'une formation aux États-Unis. Cette jeune femme hypersensible était engagée corps et âme dans les actions sociales. Elle souffrait depuis dix ans d'un lupus qui la faisaient fortement souffrir. Entre deux cours, elle m'a confié : « Je pratique les exercices de respiration traditionnelle enseignés ici une heure par jour. Grâce à eux je souffre moins. Au quotidien, utiliser mon corps reste difficile, mais j'arrive ainsi à vivre avec mon lupus. » J'ai regardé intensément Linda. J'ai mesuré la fatigue et la douleur de son corps, gravés jusque dans son visage et dans ses yeux. J'ai vu son courage aussi et je me suis interrogé du plus profond de moi. Devais-je voir dans ses paroles vaillantes le demi-verre plein ou le demi-verre vide ? La réponse a été une sorte de révolte inattendue contre la fatalité face à la souffrance. Et je me suis entendu penser : « Non ! Je refuse. » C'est à cet instant que j'ai définitivement rejeté le fait que les personnes paient leurs hautes sensibilités par une santé fragilisée et un corps souvent douloureux. Les personnes sensibles méritent au contraire de vivre avec encore plus d'intensité la beauté de la vie ! Puisse alors cette beauté perçue surpasser tout le reste et les remplir d'énergie qui leur permette de contribuer à bâtir sans fatigue et sans douleur un monde plus attentif aux autres et plus doux.

La sensibilité n'est ni une tare, ni une maladie ! Les personnes sensibles n'ont pas besoin d'être traitées à coups de médicaments pour les nerfs. Elles ont besoin de moyen de se protéger afin de pouvoir être pleinement elles-mêmes sans être broyées par les si nombreuses rudesses du monde. Surtout que nous sommes tous porteurs de sensibilités. Simplement, beaucoup d'entre nous se sont coupés de cette richesse, justement pour se protéger. Le prix à payer de cette coupure est alors souvent la perte de la pleine capacité de rire, de s'enthousiasmer, de rêver, de sourire (et de respirer pleinement aussi !). Se glisser dans une armure pour masquer sa sensibilité nous empêche de vivre avec un cœur aussi palpitant et confiant en la vie que celui d'un enfant, les enfants étant des maîtres admirables dans l'art d'être sensibles et de dévorer l'existence avec une totale intensité !

Afin d'aider chacun, y compris les personnes (très) sensibles à vivre dans un corps et un esprit en bonne santé et en bien-être, j'aurais pu me contenter de conseiller, entre autres, d'accroître leurs temps de pratiques respiratoires. Cependant, de longues durées d'exercices sont difficiles à inclure dans la vie active moderne. De plus, travailler sa respiration réclame à la fois du temps et une énergie qui peut légitimement manquer, surtout chez les personnes au corps malade, souffrant et fatigué.

J'ai donc choisi une autre option : celle de développer une approche de gestion des stress encore plus efficace car « globale », c'est-à-dire prenant en compte l'ensemble des stress auquel le corps est sans cesse exposé. Et pour obtenir une évaluation de ce niveau de stress global, j'ai observé la respiration que nous pratiquons de manière spontanée. En même temps, je me suis lancé à la recherche de tous les facteurs capables d'influencer cette respiration spontanément. Cette respiration étant un peu délaissée par le monde médical et scientifique, il m'a fallu tracer des parallèles pour progresser et établir des liens avec l'état de santé. Vous les découvrirez à travers votre lecture : bon nombre de ces liens sont inédits. Pour finir, j'ai cherché à mettre au point de nouveaux exercices de coach-respiration qui, en un minimum de temps, offrent un maximum d'efficacité concernant la gestion des stress et des inflammations. Enfin, depuis la date de la première édition de ce livre, j'ai poursuivi mon travail et pu enrichir encore la coach-respiration, cherchant davantage encore à aller droit à l'essentiel. Vous trouverez ainsi en fin d'ouvrage un lien (voir encadré page 316)

qui vous permettra de télécharger gratuitement un mini-guide qui, en quelques pages, vous permettra de répondre à sept besoins fondamentaux de votre corps et ainsi de prendre grand soin de vous.

Le résultat de ce travail offre un angle d'approche et des perspectives plus larges encore à la coach-respiration strictement respiratoire de mes débuts. Partie d'une simple méthode de respiration, la coach-respiration devient ici une technique de bien-être basée sur une approche scientifique du fonctionnement de tout être humain et de ses besoins essentiels.

À présent, assez parlé. Il est temps que vous découvriez à quel point le nerf vague est lié au fait que dans le corps tout est interdépendant ET que, pareillement, votre corps, votre souffle et votre mental ne font qu'un!

QU'EST-CE QUE LA COACH-RESPIRATION® ?

Tout stress (nerveux, respiratoire, postural, alimentaire...) induit une réaction inflammatoire de l'organisme. Cette réaction inflammatoire dite « systémique » – c'est-à-dire globale – réduit les capacités naturelles de notre corps à s'adapter, à se réparer et à prévenir les maladies. La manière dont nous respirons spontanément au repos est influencée par le niveau de stress/inflammation globale de notre corps.

Dans ce contexte, la coach-respiration® va viser à :

- apprendre à chacun à observer sa respiration spontanée et à évaluer ainsi son niveau de stress/inflammation réel ;
- favoriser le bien-être nerveux et la vitalité physique en réduisant l'ensemble des stress (nerveux et physiologiques) qui accentuent le niveau de stress/inflammation globale de l'organisme.
- identifier et répondre aux besoins fondamentaux du corps humain à la lumière de la connaissance scientifique sur son fonctionnement.

Tout cela en allant droit à l'essentiel. Deux de ses axes principaux étant l'attention à la douceur et le travail à la restauration de la capacité d'expirer en profondeur (ce qui implique un relâchement du diaphragme).

La respiration agit ainsi comme un coach qui nous renseigne à la fois sur notre état de santé intérieur et nous permet également de l'améliorer.



PREMIÈRE PARTIE

Il existe un point commun entre la plupart des maladies chroniques, qu'il s'agisse des cancers, d'arthrose, de maladies auto-immunes, de dépression, de diabète, d'obésité, de la maladie de Parkinson ou encore de la maladie d'Alzheimer, etc. Les recherches récentes montrent que, dans la plupart des cas, ces pathologies apparaissent quand le corps entier souffre d'un état inflammatoire global que les spécialistes nomment « inflammation systémique ».

Dans cette première partie, nous relayerons l'idée que cette inflammation globale, si nocive, est la conséquence de l'ensemble des stress auxquels notre corps est exposé au quotidien. Nous découvrirons qu'à côté des stress que nous percevons, il existe un grand nombre de stress imperceptibles qui affectent également notre corps.

Nous appuierons nos propos d'exemples concrets qui démontrent de manière scientifique la puissance des liens entre, d'une part, les stress perceptibles et imperceptibles et, d'autre part, l'inflammation globale. Nous présenterons les évidences qui démontrent que notre fragilité face aux maladies chroniques et notre vitesse de vieillissement dépendent directement de ce que nous appellerons ici le « niveau global de stress/inflammation ».



VOUS AVEZ DIT « STRESS » ?

Dans la mythologie romaine, il existait un dieu dont la tête possédait deux visages, orientés dos à dos. L'un était tourné vers le passé, l'autre vers l'avenir. Ce dieu se nommait Janus. À la lumière de ce symbole, je vous propose de vous intéresser ici à deux phénomènes centraux pour notre santé : les stress et l'inflammation. Nous allons voir qu'ils sont intimement reliés.

A priori, l'association entre stress et inflammation n'est pas évidente. Tous deux sont étudiés par des spécialistes différents et, en partie sans doute pour cette raison, présentés souvent au grand public comme deux phénomènes sans relation ou, au moins, sans relation directe scientifiquement démontrée. Un ensemble de recherches récentes permet cependant de considérer désormais stress et inflammation comme les deux visages d'un seul et même phénomène qui affecte notre corps et notre santé.

Avant de jeter de tels ponts entre stress et inflammation, nous nous intéresserons séparément à chacune de ces deux notions. Ensuite nous verrons pourquoi et comment stress et inflammation constituent bel et bien une suite à la fois logique et interdépendante : tout changement de niveau de stress ayant des effets sur l'inflammation et, réciproquement, toute inflammation étant révélatrice d'un niveau de stress global élevé.

1. SORTIR DES SENTIERS BATTUS

Ce qui me frappe concernant le stress, c'est que certains le recommandent à faible dose pour doper les performances et cela, soi-disant, sans prix à payer au niveau de la santé. Ces adeptes du « stress utile » seraient pourtant bien embarrassés de fournir la moindre étude appuyant leur propos. Je crains qu'ils confondent les stress avec l'enthousiasme qui

lui est, en effet, hautement bénéfique pour tout notre corps, à commencer pour notre manière de respirer. La vérité scientifique concernant le stress est qu'il s'agit immanquablement d'un compagnon qui ajoute une charge de travail au corps et use l'organisme. Dans l'absolu, il est donc préférable de l'éviter sous toutes ses formes.



NUANCE : STRESS ET CORTISOL – LE STRESS AIDE LE CORPS À FONCTIONNER MIEUX, MAIS IL Y A UN PRIX À PAYER.

Le stress provoque l'activation du système sympathique (le système nerveux excitant). Des molécules de la famille de l'adrénaline sont libérées. Pour cette raison, cette voie est nommée « adrénergique ». Elle n'a rien à voir avec celle du nerf vague dont le messager est l'acétylcholine et qui est appelée « voie cholinergique ».

Nous allons voir que la voie cholinergique aide le corps à fonctionner mieux dans la durée. En revanche, la voie adrénergique est associée à une libération accrue de cortisol, l'hormone du stress. Cette libération peut réduire des réactions inflammatoires et permettre à certaines personnes d'aller mieux. Par exemple, il a été montré que la technique Wim Hof agit de cette manière en activant la voie adrénergique et en faisant monter le taux de cortisol¹. Le souci est que d'autres recherches ont montré que plus le taux de cortisol était élevé et plus le corps vieillissait rapidement². Utiliser le stress pour améliorer le fonctionnement de l'organisme est donc une option possible, mais elle a un prix à payer qui n'existe pas si vous choisissez à la place, la douceur, l'écoute du corps... bref, une approche qui cherche à améliorer l'activité positive du nerf vague.

Si la nocivité du stress est démontrée, pourquoi consacrer un chapitre à son sujet ?

Parce que le stress dont parle la majorité de livres correspond surtout au stress nerveux. Autrement dit, à ce qui nous affecte nerveusement, voire nous « tape franchement sur les nerfs » tels, nos peurs, le harcèlement, les soucis, le bruit... Bref, il s'agit de « stress perceptibles ». La première étape de ce livre consistera à sortir de cette vision trop cadrée. D'abord, il existe des stress nerveux non perceptibles. Par exemple, les lumières bleues des

1. Vous avez dit « stress » ?

écrans d'ordinateur sont extrêmement stressantes pour notre système nerveux, nous ne la percevons pourtant pas comme stressante. Ensuite, notre corps peut entrer en état de stress intérieur pour de nombreuses autres raisons que les stress strictement nerveux. Nous appellerons tous ces autres stress, les « stress imperceptibles » parce que, le plus souvent, ils échappent à nos capacités de perception. En partie pour cette raison, nous doutons de leur nocivité pour le corps. Nous allons voir qu'ils ont pourtant des effets aussi négatifs sur notre santé que les stress perceptibles « classiques ».

La faim, la soif, la douleur, la nervosité ressentie, l'excès de froid ou de chaleur, une éventuelle migraine sont des signaux de stress intérieurs. Cependant, notre corps gère en permanence de nombreux autres stress qui échappent totalement à notre perception consciente.

Les stress perceptibles = stress que nous sommes capables de percevoir, de sentir, de ressentir. Les stress nerveux conscients en font partie.

Les stress imperceptibles = stress que nous ne pouvons percevoir, sentir ou ressentir. Les stress nerveux qui sont inconscients en font partie. Cette catégorie de stress comprend également la plupart des stress physiologiques, c'est-à-dire liés au fonctionnement du corps.

Puisque les stress perceptibles ne constituent qu'une partie du stress susceptible d'affecter notre corps, je vous propose de cheminer vers une définition plus large du stress. Nous verrons que cette définition sera en cohérence avec le fait que notre corps n'est pas uniquement un cerveau intégré à un système nerveux, mais bien un ensemble d'organes interconnectés et pouvant subir des stress eux aussi.



BON À SAVOIR : STRESS PERCEPTIBLES ET STRESS IMPERCEPTIBLES INDUISENT LES MÊMES EFFETS NÉFASTES SUR LA SANTÉ

Imaginez que vous croisie un chien agressif dans la rue. Face à ce stress perceptible, votre respiration va se réduire en amplitude et, éventuellement, s'accroître. Votre rythme cardiaque va s'accroître lui aussi et votre pression artérielle augmenter.

À présent, consommez une grosse pâtisserie bien sucrée. Vous ne ressentez aucun stress dans la demi-heure qui suit et pourtant vous venez bel et bien de soumettre votre corps à un stress intense. En effet, dans les minutes qui suivent l'ingestion d'aliments sucrés, la concentration en glucose de votre sang augmente. En réaction, votre rythme cardiaque va avoir tendance à accélérer et votre pression artérielle à augmenter³. Et ce n'est pas tout : votre respiration va également se réduire et/ou accélérer car votre système nerveux calmant (parasymphatique) laissera plus de pouvoir à votre système nerveux excitant (sympathique)⁴.

Dans les deux situations que nous venons d'évoquer, (le chien agressif et la pâtisserie très sucrée), votre système nerveux automatique réagit de manière similaire. Sauf que, dans le cas des sucreries, aucune peur, aucun signal d'alerte ne vient vous avertir du stress subi ! Cette différence explique que nous protégeons nos enfants des chiens agressifs, mais nous leur fournissons bonbons, confitures, soda et céréales sucrées à longueur de journée, sans nous douter un seul instant du stress que nous imposons à leur organisme.

2. QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Dans le langage courant, le stress est surtout associé à des situations d'agressions psychologiques, parfois physiques, qui conduisent à un inconfort nerveux.

Ces interactions stressantes sont très diverses. Par exemple, elles peuvent se produire de manières ponctuelles ou continues. Elles peuvent être passées (j'ai été agressé dans le métro) ou futures (dans un instant, je vais être agressé dans le métro). Elles peuvent être réelles (je suis agressé dans le métro) ou imaginaires (je risque d'être agressé dans le métro).

1. Vous avez dit « stress » ?

Le stress nerveux peut également être inconscient, lié à des souvenirs enfouis dans notre mémoire, voire dans nos gènes par des processus épigénétiques, à savoir des processus qui s'ajoutent aux gènes (voir page 236). Dans ces multiples cas, mon corps entrera et/ou restera en état de stress.

Les conséquences de ces stress nerveux sont elles aussi très diverses. Elles dépendent bien entendu de la durée, de la fréquence et de l'intensité du stress ressenti réellement par le corps. Les effets du stress nerveux dépendent aussi de la résistance de chacun et du stress déjà accumulé. À ce propos, j'observe que l'estimation que nous pouvons avoir de notre état de stress nerveux est souvent bien trompeuse : notre corps est bien plus affecté par les stress que nous voulons bien le reconnaître ou l'imaginer.

Les troubles causés par le stress nerveux s'étendent de la fatigue passagère au burn-out en passant par la nervosité chronique et la dépression. Il est établi que le stress nerveux peut également causer des troubles de l'humeur, du sommeil, de la digestion et du comportement alimentaire, voire favoriser le développement de maladies graves comme les cancers et d'autres maladies chroniques comme l'hypertension⁵.

Avec autant de causes et de conséquences possibles, comment les spécialistes parviennent-ils à définir le stress de manière complète ?

La solution consiste à considérer le stress comme une réaction interne du corps. Cette réaction n'a pas pour but de nuire, mais de préserver ou de restaurer les conditions compatibles avec le maintien en vie. Il s'agit donc d'une réaction suite à tout événement perçu par le corps comme une menace.

Cela revient à écrire : **Stress = réaction du corps face à une menace de déséquilibre.**

Une des conséquences de cette définition est que les stress possibles ne sont pas limités à ce qui peut être perçu par notre partie consciente. Cette prise en considération des stress perceptibles et imperceptibles est indispensable afin d'approcher le corps dans son entier. De fait, notre organisme affronte en permanence de multiples menaces de déséquilibres intérieurs. Sans cesse et à notre insu, notre organisme doit réagir (et réagit !) afin de maintenir un grand nombre d'équilibres (bio)chimiques intérieurs. Par exemple, pendant que vous lisez tranquillement ces lignes, votre corps travaille en silence à réguler sans relâche votre température,

Première partie

vosre taux d'hydratation, vosre concentration en sels (sodium, potassium, chlore, etc.), vosre niveau de stress oxydatif. En parallèle, il gère avec brio vosre équilibre acide-base, vosre concentration en gaz carbonique, vosre taux de réserve énergétique et quantité d'autres choses. Afin de vous maintenir en vie. Une liste plus complète des équilibres intérieurs que vosre corps doit gérer en continu est donnée ci-dessous.

Attention, nous ne nions pas ici l'importance du stress nerveux. Avec le froid, la soif et la faim, le stress « psychologique » est l'un des stress que nous percevons le mieux. Les stress nerveux peuvent constituer une source de souffrance indiscutable et tenace. La prépondérance de ce stress au niveau de notre esprit ne change cependant rien à la réalité : les stress nerveux ne constituent qu'une faible partie de l'ensemble des stress auxquels notre corps est soumis en continu.

Voici la liste des principaux paramètres internes pour lesquels toute modification constitue une menace pour la survie du corps humain :

- variation du taux d'hydratation ;
- variation du taux de salinité ;
- variation du taux d'acidité ;
- variation du taux d'oxygénation ;
- variation du taux de gaz carbonique ;
- variation de la température interne ;
- variation de la température externe ;
- variation du taux des ressources énergétiques (taux de sucre, de glycogène, de lipides, etc.) ;
- variation du taux de toxines (dont l'ammonium [évacuation des déchets]) ;
- variation des taux hormonaux ;
- variation de la pression sanguine ;
- attaques microbiennes (virus, bactéries, prions, etc.) ;
- élévation du taux d'inflammation globale (système immunitaire) ;
- apparitions de cellules dysfonctionnelles (vieillesse, cancer) ;
- carences alimentaires, (aliments essentiels, oligo-éléments, etc.) ;
- élévation du taux de radicaux libres (stress oxydatif) ;
- équilibre en neurotransmetteurs ;
- abaissement programmé des capacités d'autoréparation du corps dû au vieillissement au cours du temps.

1. Vous avez dit « stress » ?

Ainsi, pour votre corps, la surveillance et la régulation continue de tous ses équilibres intérieurs sont indispensables tant au niveau du sang et de la lymphe, qu'à l'intérieur de chacune de vos cellules et dans les liquides immobiles entre les cellules. La déviation d'un seul de ces éléments suffit à entraîner un déséquilibre intérieur, potentiellement mortel. Si votre corps ne parvenait pas à compenser, vous deviendriez par exemple trop sec, trop salé, trop acide, trop oxydé pour rester en vie. Dès que les conditions changent, le corps est donc forcé de réagir, puis obligé de lutter si le déséquilibre persiste. Il y va de sa survie et de la vôtre ! Or les conditions intérieures du corps se modifient sans cesse. Dès que vous respirez, bougez, mangez, transpirez, digérez, bref dès que vous vivez, votre organisme subit une multitude de stress imperceptibles et doit y réagir.

Aussi, sans que vous vous en rendiez compte, votre corps est comme un funambule avançant sur un fil de vie tendu au-dessus du vide et ce, continuellement. Toujours en veille, il doit conserver ses équilibres chimiques intérieurs tout en jonglant jour et nuit avec l'ensemble des stress (perceptibles et imperceptibles) qu'il subit. Et c'est parce que votre corps est capable de cette prouesse que vous restez en vie ! Pour le corps, maintenir en même temps tous ses équilibres intérieurs relève de l'exploit. L'ensemble des organes qui le constituent doivent jouer de concert, dans une parfaite complémentarité et harmonie. Dès qu'un organe est en difficulté, c'est l'ensemble du corps qui est affecté. Autrement dit, même si un seul organe est stressé, c'est l'ensemble du corps qui est impacté, et le niveau de « stress global » augmente. Nous allons voir que cette situation provoque de lourdes conséquences pour l'organisme. Plus les stress sont « pesants » et/ou nombreux, plus notre corps peine à jongler avec eux tout en conservant parfaitement son/ses équilibre(s) intérieur(s).

•

**Plus les stress
sont « pesants » et/ou
nombreux, plus notre corps
peine à jongler avec eux tout
en conservant parfaitement
son/ses équilibre(s)
intérieur(s).**

•