



**Colette BOUNAIX**

Sophrologue Certifiée RNCP

**06.33.84.96.97**

[www.colettebounaix-sophrologue.fr](http://www.colettebounaix-sophrologue.fr)

## NERF VAGUE et SOPHROLOGIE

Prenez soin de votre nerf vague pour agir en direct sur le stress, le rythme cardiaque, le sommeil, la digestion, l'inflammation, par exemple...

### Nerf vague ? C'est vague ? Qui es-tu ?

Peut-être le connaissez-vous déjà... car il est responsable, entre-autre, du fameux malaise vagal...

Ou bien connaissez-vous l'expression « j'ai du vague à l'âme »...

Le nerf vague (en fait, 2 nerfs vagues (droit/gauche)), également appelé nerf **cardio-pneumo-entérique** est le dixième nerf crânien. Il joue un rôle de première importance dans la régulation végétative (fréquence cardiaque, digestion...) mais aussi dans le contrôle senso-moteur du larynx et donc de la phonation, par exemple.

En 1921, Otto Loewi, physiologue allemand Prix Nobel (physiologie-médecine) a découvert que stimuler le nerf vague induisait **un ralentissement du rythme cardiaque** et en même temps, **l'activation** de la libération d'une substance qu'il nomma « *Vagusstoff* » (en allemand « substance vague »). Cette « substance vague » était en réalité un neurotransmetteur très concret : **l'acétylcholine**, le premier neurotransmetteur identifié par les scientifiques !

Scientifique et biochimiste de formation, ce terme « neurotransmetteur »... ne pouvait que m'interpeller. Pendant ma carrière professionnelle, j'ai travaillé en R&D pharmaceutique sur de nombreux biomarqueurs, comme le cortisol (équilibre du glucose sanguin, stress,...), l'ocytocine (contractions utérines, allaitement, plaisir,...), la leptine (satiété, obésité,...), l'angiotensine I/II (système cardiovasculaire, pression artérielle,...), la mélatonine (chronobiologie, sommeil...), etc... Je ne vais pas vous lister ici un catalogue d'endocrinologie...

Par contre, je souhaiterais vous faire découvrir comment soulager votre nerf vague par des mouvements de **respiration diaphragmatique ou abdominale** et par la **détente musculaire**. Ces deux composantes de la **Sophrologie** sont activement mises en œuvre lors des séances que je vous propose...

Sophrologue certifiée RNCP...



... je vous propose, en effet, de pratiquer des exercices doux et adaptés et de découvrir lors de séances (1 heure) comment réduire de façon significative les émotions négatives qui vous menacent chaque jour.

**En effet, prendre soin de son nerf vague peut réduire l'anxiété, le stress et améliorer la qualité de vie !**

Référence bibliographique récente :

2019 - *Stimulation du Nerf Vague dans le traitement de la Dépression.*

« *Vagus Nerve Stimulation and Depression* » - Suhan Senova<sup>1,2</sup>, Corentin Rabu<sup>3</sup>, Sami Beaumont<sup>3,4</sup>, Valériane Michel, Stéphane Palfi<sup>1,2</sup>, Luc, Mallet<sup>1,3,4</sup> et Philippe Domenech<sup>1,3,4\*</sup>

**Affiliations** : 1. APHP, Hôpitaux Universitaires Henri Mondor, DHU PePSY, Service de Neurochirurgie, Créteil, France - 2. Equipe INSERM de Thérapies Innovantes en Neurochirurgie Fonctionnelle, IMRB/Université Paris 12, Créteil, France - 3. APHP, Hôpitaux Universitaires Henri Mondor, DHU PePSY, Pôle de Psychiatrie et d'addictologie, Créteil, France - 4. Institut du Cerveau et de la Moelle, CRICM, INSERM UMR\_S975 - CNRS UMR 7225, France - \*Auteur en charge de la correspondance - [philippe.domenech@aphp.fr](mailto:philippe.domenech@aphp.fr)

**La sophrologie ne se substitue à aucun traitement médical, elle est un complément et l'accompagne.**

=> Je me déplace à votre domicile, dans votre établissement, votre entreprise

=> Je reçois en cabinet

=> Je propose des visio-consultations