

## ANXIÉTÉ &amp; OPPRESSION

## Comment ne plus subir ?

La crainte d'être atteint par la maladie, le souci de santé d'un proche, la privation de liberté, mais aussi les difficultés économiques ont provoqué chez beaucoup de personnes un sentiment d'inquiétude qui n'est pas vécu de la même façon par tous. Essayons de comprendre pourquoi il existe des différences de capacité d'adaptation.

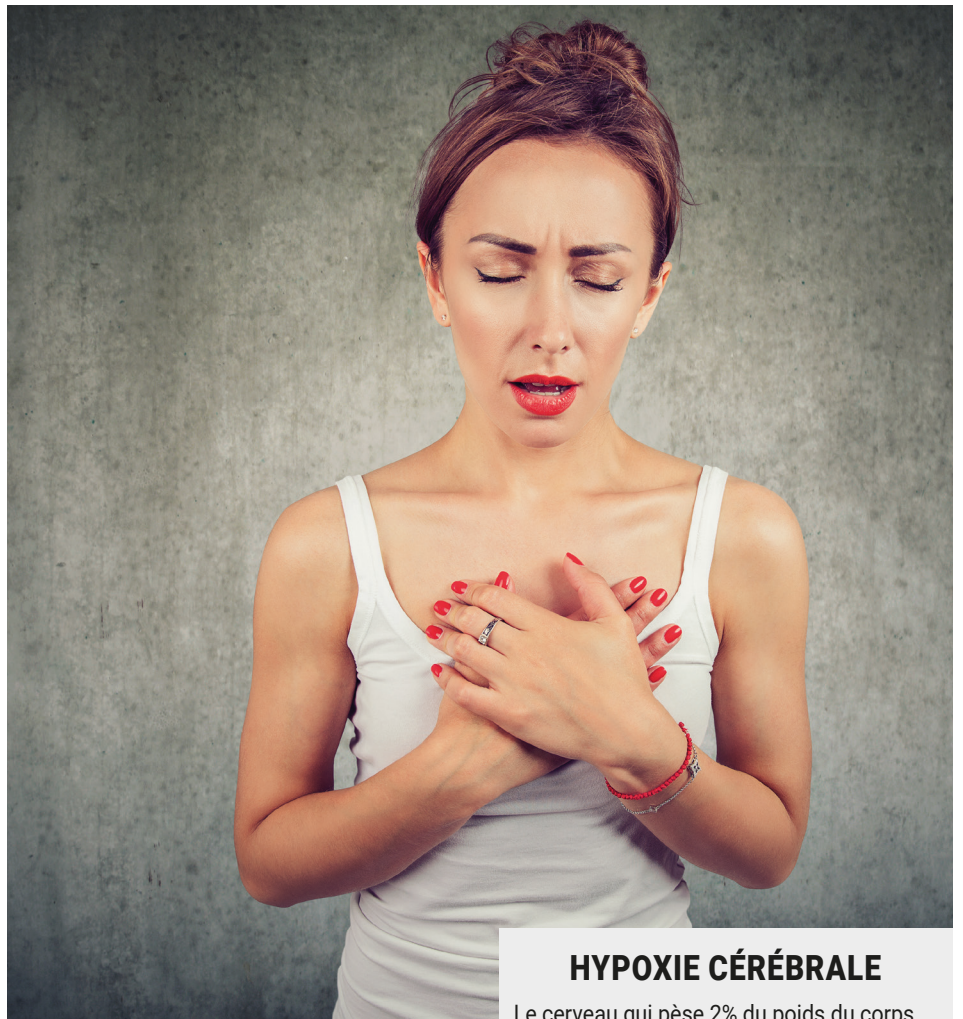
Le passage de l'état d'anxiété à une sensation d'oppression associée à une gêne respiratoire, l'impression d'avoir une boule dans la gorge et une difficulté à avaler, le mal de ventre... toutes ces manifestations peuvent installer un mal-être, un manque d'enthousiasme et un état de stress. Ces troubles et leur évolution varient cependant d'une personne à l'autre pour des raisons bien précises.

## LA SENSATION D'OPPRESSION THORACIQUE

Le diaphragme, ce muscle puissant qui sépare le corps en deux et permet de respirer, est aussi celui qui se contracte lorsque l'on tousse. Connecté à notre cerveau, il se tend plus ou moins pour absorber les émotions. Sa capacité à les absorber est variable selon les personnes. Elle dépend essentiellement de son amplitude qui peut être limitée par la densité ou le volume du foie qui est suspendu sous ses deux-tiers droits. Et comme le diaphragme est accroché sur les six dernières côtes, sa tension exerce une traction sur les côtes, bride l'extension de la cage thoracique et crée cette sensation d'oppression. Cette première étape peut évoluer et entraîner d'autres déséquilibres fonctionnels qui fragilisent le système nerveux, ouvrant ainsi la voie à un état pré-dépressif.

## LES MUSCLES DE L'ANGOISSE

Il existe au niveau du cou, deux faisceaux de muscles, les scalènes, qui sont fixés des vertèbres cervicales jusqu'aux deux premières côtes. Ces muscles sont considérés à juste titre comme des muscles respiratoires



## HYPOXIE CÉRÉBRALE

Le cerveau qui pèse 2% du poids du corps consomme 20% de son oxygène. L'hypoxie cérébrale ne favoriserait-elle pas la maladie d'Alzheimer ?

accessoires, c'est-à-dire qu'ils relaient le diaphragme en cas d'insuffisance fonctionnelle. Sauf que ces muscles sont traversés par deux grosses artères, les carotides, qui non seulement amènent du sang au cerveau, donc de l'oxygène, mais aussi à la glande thyroïde et à deux muscles qui se situent au niveau de la gorge.

## UN VRAI CERCLE VICIEUX

Cette petite glande thyroïde qui est très vascularisée, peut se dérégler et perturber le fonctionnement du foie dont elle contrôle

le métabolisme. C'est ainsi que le glucose, la source d'énergie de nos cellules qui est stocké dans le foie, se transforme en graisse. La densité du foie augmente et bloque l'amplitude du diaphragme.

## LE STRESS ACCENTUE LE PHÉNOMÈNE

Le stress chronique élève le taux d'une hormone secrétée par une glande située au-dessus des reins, le cortisol ; ce qui peut causer des dommages à la glande thyroïde déjà fragilisée et ralentir l'absorption des hormones thyroïdiennes. C'est un véritable cercle vicieux qui ne s'arrête pas là, car l'organisme est un tout.

### LA BOULE DANS LA GORGE

Mal vascularisés, ces muscles dits sus et sous hyoïdiens, se contractent et provoquent cette sensation désagréable de boule dans la gorge qui gêne la déglutition et installe un état d'angoisse.

## L'INTESTIN, LE DEUXIÈME CERVEAU

De nombreux ouvrages scientifiques font référence aux liens existants entre ces deux organes. Les émotions peuvent en effet passer par un autre circuit nerveux, le nerf vague, et atteindre les organes les plus fragiles dont l'intestin qui se manifeste par des maux de ventre et des troubles digestifs. Le problème réside dans le fait que c'est justement au niveau de l'intestin que sont absorbées des hormones qui agissent sur le cerveau pour réguler l'humeur, donner de l'enthousiasme, permettre une meilleure maîtrise de soi, devenir plus « zen ». Les deux hormones les plus connues sont la dopamine et la sérotonine.

### LA SOLUTION DE DÉPANNAGE

Votre médecin vous prescrit alors un traitement antispasmodique, un calmant, voire un anti-inflammatoire et parfois des probiotiques. Sauf que les médicaments chimiques toujours toxiques atteignent le foie qui secrète la bile. D'ordinaire alcaline,



la bile s'acidifie, perturbe la digestion et fragilise l'intestin. L'usage de probiotiques serait alors envisageable, mais quand la muqueuse de l'intestin est enflammée, cela revient à semer des graines sur un terrain qui n'est pas fertile.

### ÉTAPE 1 : LA RÉPARATION

Alors que faire quand l'anxiété vous « prend aux tripes » ? Rétablir une bonne fonction du foie, ce qui conduit naturellement à adopter une meilleure hygiène alimentaire. Etant utile de rappeler la citation d'Hippocrate, le père de la médecine : « *Que ton aliment soit ton médicament* ». Mais cesser d'encrasser un filtre ne suffit pas, il reste à le « nettoyer ». Aussi, je vous invite tous à pratiquer une micro-diète hebdomadaire jusqu'à disparition des phénomènes d'élimination (maux de tête par exemple) puis à la pratiquer régulièrement tous les 15 jours où tous les mois selon votre état de santé et vos modes de vie. Comme un véhicule qui doit faire sa vidange régulièrement.

### ÉTAPE 2 : LA RÉVISION

Ensuite, je vous invite à consulter votre ostéopathe tous les 6 mois. Ses mains sauront détecter les points de faiblesse avant même l'apparition d'un trouble. L'élasticité des tissus, la tension des muscles, la densité des organes, la qualité pulsative des artères... tous ces indicateurs sont précieux pour identifier un organe qui peut souffrir en silence.

### BON À SAVOIR

L'interdépendance de toutes les parties du corps est une notion chère à la pratique de l'ostéopathie.

### POUR UN MORAL AU BEAU FIXE

La maxime « *Un esprit sain dans un corps sain* » prend vraiment tout son sens. Veillez au bon fonctionnement de votre foie et de vos intestins. Ainsi, votre moral restera au beau fixe et votre équilibre nerveux vous permettra d'accuser beaucoup plus facilement les événements de la vie. De surcroît, les bénéfices apportés par les exercices respiratoires : yoga, méditation, cohérence cardiaque, seront optimisés par le gain d'une meilleure amplitude du diaphragme.

L'ostéopathe, c'est le « *Midas de la santé* » ! Entretenez votre corps comme vous le faites pour votre véhicule, car comme chacun le sait « *Pour aller loin, il faut ménager sa monture* ».

**Jean-Pierre Marguaritte**

Ostéopathe DO

Micro-nutritionniste

Président Europromosteo

Membre du Comité scientifique du GETCOP

Membre du Comité scientifique

du « Guide Santé »



### INFO +

Sur simple demande à [contact@europromosteo.com](mailto:contact@europromosteo.com), les règles d'hygiène alimentaire et la méthode de la micro-diète vous seront délivrées et offertes.