

Diaphragme, nerfs vagues et digestion

Une connexion essentielle

Nerf vague droit

Le nerf vague droit prend naissance dans le tronc cérébral.

Il descend dans le cou, traverse le thorax et se ramifie vers les organes digestifs (foie, estomac, intestin grêle, côlon...).

Nerf vague gauche

Le nerf vague gauche prend naissance dans le tronc cérébral.

Il descend dans le cou, traverse le thorax et se ramifie vers les organes digestifs (estomac, intestin grêle, côlon...).

Le diaphragme

Grand muscle respiratoire situé sous les poumons. À chaque respiration, il se contracte et se relâche, il masse les organes digestifs et participe à la circulation des pressions dans l'abdomen.



Le nerf vague

Principal nerf du système nerveux parasympathique. Il relie le cerveau à la majorité des organes digestifs.

Il joue un rôle dans :

- la motricité (mouvements des intestins et de l'estomac)
- la sécrétion des sucs digestifs
- la communication entre le cerveau et l'intestin
- la régulation du système nerveux autonome (réponse au stress, repos, digestion, récupération)

Les organes digestifs

Leur bon fonctionnement dépend d'un équilibre entre :

- la respiration
- la mobilité des tissus (fascias)
- le système nerveux

Les fascias entourent, relient et soutiennent les organes : leur mobilité est essentielle pour une digestion fluide et confortable.



Une interaction permanente



À retenir

La digestion repose sur une interaction fine entre le diaphragme, les nerfs vagues, les organes digestifs et les fascias. Quand ces éléments travaillent ensemble, le corps peut digérer, assimiler et récupérer.

Le corps fonctionne en lien.

Travailler sur la respiration, le diaphragme et les tissus peut soutenir l'équilibre digestif.