



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Le rôle du système nerveux

**V**ous êtes-vous déjà interrogé sur la façon dont votre système nerveux coordonne le fonctionnement de votre organisme ? Essentiel au maintien de la santé, cet incroyable mécanisme détecte le moindre changement qui s'opère dans votre environnement externe ou interne, en envoyant instantanément des messages à la moelle épinière et au cerveau. Ce signal déclenche, en une fraction de seconde, un réflexe qui vous permettra de retirer, par exemple, votre main d'un objet brûlant.

### COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME NERVEUX ?

Le système nerveux se divise en deux parties principales : le système nerveux périphérique et le système nerveux central. Ces différentes parties, malgré leur rôle distinct, fonctionnent et interagissent continuellement entre elles. C'est ce qui permet à l'organisme de réagir aux douleurs et aux différents aléas du quotidien.

### Un véritable chef-d'oeuvre de technologie

Voyons un peu comment le tout s'opère. Le système périphérique comprend les nerfs crâniens et rachidiens (de la colonne vertébrale). Les nerfs crâniens régularisent notamment les fonctions de la vue, de l'ouïe et du goût, et

les nerfs rachidiens ont quant à eux pour tâche principale de relayer les signaux du mouvement entre le système nerveux et le reste de l'organisme.

Situé dans la boîte crânienne et dans la colonne vertébrale, le système nerveux central a quant à lui comme fonction primordiale de recevoir et d'analyser les informations qui proviennent du système nerveux périphérique, puis d'envoyer une réponse au cerveau en fonction de ses interprétations. Le système nerveux central est aussi muni d'un système dit « autonome » ou « végétatif », et dont le rôle consiste à régulariser le fonctionnement de tout ce sur quoi nous n'avons aucun contrôle conscient (battements du cœur, digestion, sudation, etc.).

L'action du système nerveux, bien qu'imperceptible, coordonne chacune

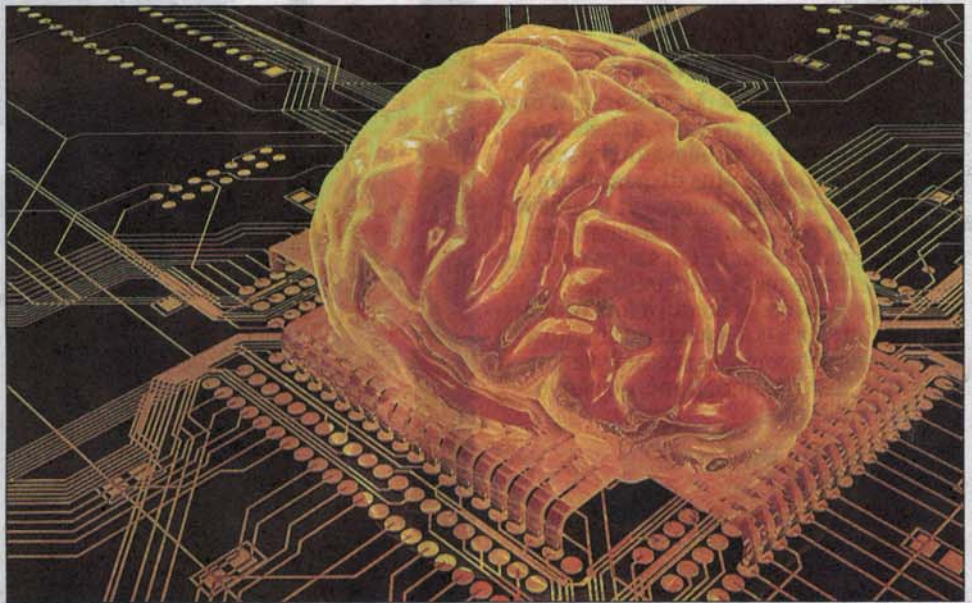


PHOTO ISTOCK

■ Le système nerveux central, situé dans la boîte crânienne et dans la colonne vertébrale, reçoit et analyse les informations, puis envoie ses réponses au cerveau.

des fonctions de l'organisme. Inutile de préciser qu'elle est vitale, et que sans système nerveux, la santé de l'organisme se retrouverait assurément court-circuitée.

### LA PERTURBATION DU SYSTÈME NERVEUX

Véritable chef-d'œuvre de technologie, le système nerveux n'est cependant pas à toute épreuve. L'interaction des composantes du système nerveux, de même que l'apport nerveux, peut être perturbée. L'une de ces perturbations s'appelle le complexe de subluxation vertébrale. Voilà un terme central en chiropratique, et il m'est fréquemment arrivé d'en faire mention dans mes articles.

Mais qu'est-ce, au juste, que le complexe de subluxation vertébrale (CSV) ? Il s'agit en fait d'un mauvais fonctionnement de l'articulation entre deux vertèbres, qui s'accompagne généralement d'une perte de qualité du mouvement articulaire. Cette anomalie courante est souvent la cause de douleurs au dos, au cou, à la tête ou à d'autres troubles de la santé neuro-musculo-squelettique.

Plusieurs facteurs peuvent engendrer un CSV : le processus de la naissance, une chute, un mouvement répétitif, une mauvaise ergonomie de travail, un surpoids, de la sédentarité, etc.

Le fonctionnement du système nerveux est étroitement relié au complexe de subluxation vertébrale. Pourquoi ?

Parce que la colonne vertébrale est la protectrice de la moelle épinière, le lien de communication essentiel avec le cerveau. Si elles subissent un traumatisme, les vertèbres et les articulations de la colonne vertébrale deviendront une source d'interférence à la transmission de l'influx nerveux en provenance du cerveau. L'influx nerveux est un courant électrique qui parcourt les nerfs et qui envoie des messages aller-retour au cerveau. Une entrave au chemin parcouru par ce dernier aura pour conséquence de perturber l'organisme et pourra ainsi entraîner divers problèmes de santé.

### LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

Un système nerveux sans interférence implique donc que vous gardiez un œil avisé sur votre santé. Une évaluation de votre colonne vertébrale par un chiropraticien pourra vous aider à minimiser les risques de développer divers types d'affections. Par ailleurs, de bonnes habitudes de vie, comme une alimentation saine, du temps de repos, une posture adéquate et une routine d'exercices physiques réguliers contribueront à garder votre système nerveux alerte et avisé.

Prenez les dispositions nécessaires pour ne pas mettre votre système nerveux en court-circuit, et placez-vous sur la voie de la santé optimale !

Sources : Association des chiropraticiens du Québec : [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)