

Le nerf vague : le chef d'orchestre discret de votre calme

C'est le nerf le plus long du corps, et pourtant le plus méconnu. Le nerf vague relie le cerveau à presque tous vos organes et pilote en silence votre « **mode récupération** » : cœur, digestion, respiration, inflammation, gestion du stress.

10^e

nerf crânien —
le plus long du corps

75 %

du système nerveux
parasymphatique

2

sens de circulation :
corps → cerveau & retour

01 UN NERF QUI PARLE À TOUT LE CORPS

**Cœur**

Ralentit le rythme, apaise

**Poumons**

Régule la respiration

**Digestion**

Active le transit

**Immunité**

Freine l'inflammation

Le nerf vague (« vagabond » en latin) descend du tronc cérébral jusqu'à l'abdomen. Sa particularité : il circule dans **les deux sens** — il transmet au cerveau l'état des organes, et renvoie aux organes les ordres d'apaisement.

02 ACCÉLÉRATEUR OU FREIN : LES DEUX MODES DU CORPS

SYMPATHIQUE — L'ACCÉLÉRATEUR

- « Combat ou fuite » face au stress
- Rythme cardiaque qui accélère
- Cortisol et adrénaline en hausse
- Hypervigilance, tension

PARASYMPATHIQUE — LE FREIN

- « Repos et digestion », retour au calme
- Rythme cardiaque qui ralentit
- Digestion et récupération actives
- Piloté par le nerf vague

Le « tonus vagal » : votre capacité à revenir au calme

On appelle **tonus vagal** le niveau d'activité du nerf vague. Plus il est élevé, mieux l'organisme régule le stress, la douleur et l'inflammation, et plus vite il récupère après un effort ou une tension. Un tonus vagal bas est au contraire associé à un stress mal géré et à une douleur amplifiée. La bonne nouvelle : ce tonus se cultive.

Cultiver son tonus vagal : le rôle du froid et des gestes du quotidien

* 03 LE FROID : UN STIMULANT NATUREL DU NERF VAGUE

C'est l'un des effets les mieux documentés de la cryothérapie corps entier. Après la réaction initiale au froid, l'organisme bascule vers le **parasymphathique** : le nerf vague reprend la main. Ce phénomène se mesure via la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), un indicateur direct du tonus vagal.

Ce que le froid déclenche — en 3 temps

1. **Vasoconstriction & barorécepteurs** — Le froid redirige le sang vers le cœur ; les capteurs de pression stimulent le réflexe vagal.
2. **Bascule parasymphathique** — La fréquence cardiaque baisse (jusqu'à -15 % après une séance) et le tonus vagal monte fortement.
3. **Effet anti-inflammatoire** — Le nerf vague active la voie cholinergique qui freine l'inflammation (baisse du TNF, de l'IL-6).

+85 %

de RMSSD (marqueur vagal)
après une séance de CCE

-15 %

de fréquence cardiaque
après exposition au froid

20 min

l'effet parasymphathique
se prolonge après la séance

✓ 04 VOS LEVIERS QUOTIDIENS POUR MUSCLER LE NERF VAGUE



Respiration lente

Expirer plus longtemps qu'inspirer (ex. 4 s / 6 s) active directement le frein vagal.



Froid sur le visage

De l'eau fraîche sur le visage déclenche le réflexe vagal via le nerf trijumeau.



Chant & fredonnement

Les vibrations du larynx, innervé par le nerf vague, stimulent son activité.



À retenir

Le tonus vagal se cultive par des habitudes régulières plus que par des gestes isolés. Le froid, la respiration et le mouvement agissent en synergie. En cas de trouble médical (cardiaque, digestif, anxieux), ces approches complètent un suivi — elles ne le remplacent pas.

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur frissons.me/comprendre

Activez votre frein naturel chez Cryopôle

La cryothérapie corps entier à -90 °C est l'un des moyens les plus directs de **stimuler le tonus vagal** et de faire basculer l'organisme vers la récupération. Idéale pour soutenir le pilier sommeil, la gestion du stress et la régulation de l'inflammation. Bilan initial offert pour les nouveaux clients.