

Les Merveilles du Coeur

*“Le cœur bat pour nous faire vivre, penser
sentir, aimer,
Le cœur bat pour ouvrir la porte vers
l'Éternité, la Lumière, l'Amour.”*

Velda Lulic D.O.



Par Velda Lulic D.O.

Le but de cet article est de partager avec mes collègues ostéopathes et les étudiant(e)s d'ostéopathie quelques réflexions sur le lien entre le cœur et le cerveau, qui comprend le mental et l'émotionnel. La médecine chinoise et orientale, en général, reconnaît ce lien depuis des millénaires. L'esprit ou le Shen réside dans le cœur. Sa responsabilité est, entre autres, de s'assurer que le Grand Esprit se lie de façon appropriée avec le monde temporel et spatial. (Kaptchuk, 64)

En ostéopathie on enseigne une approche globale et holistique. Nous acceptons comme tout à fait normal qu'il y ait un lien entre le cœur et le mental, le psychique, les émotions et l'esprit.

Selon l'ostéopathe américain Felix J. Rogers "Il existe un grand nombre d'interactions pour le coeur, y compris le contrôle autonome du coeur, l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénal, la modulation hormonale, et les interactions entre le coeur et le cerveau: la fonction cognitive et neuropsychiatrique ainsi que la fonction circadienne."

Dans la médecine conventionnelle, il y a un trop grand gouffre entre le corps, le cerveau et l'esprit. Ceci est

en train de changer suite à plusieurs découvertes scientifiques durant les dernières décennies.

Le livre qui m'a beaucoup influencée dans ma réflexion sur le lien entre le cœur et le cerveau est "Molecules of Emotion", écrit par Candace Pert, une scientifique, qui, dans les années soixante-dix, a découvert le récepteur pour les opiacés dans le cerveau. Ceci a favorisé la découverte de l'enképhaline ou des endorphines qui sont les opiacés innés qui peuvent diminuer la douleur.

Suite à la découverte d'endorphines, plusieurs autres polypeptides furent découverts dans le cerveau. Ce qui est étonnant, par contre, c'est de trouver les mêmes polypeptides (ou neuropeptides) ailleurs dans le corps, dans le système digestif et le système immunitaire, par exemple.

Puisque les récepteurs et la sécrétion de ces mêmes polypeptides existent autant dans les systèmes digestif et immunitaire que dans le cerveau, Candace Pert a conclu que les émotions ont leur origine autant dans le corps que dans le cerveau. Les anciens le savaient bien quand ils écrivaient que le petit intestin est un 'petit cerveau' et que les émotions résident dans le coeur.

Plus de mille ans plus tard la science est en mesure de prouver ces anciennes notions.

"De fait, on sait depuis peu que l'intestin et le cœur ont leurs propres réseaux de quelques dizaines de milliers de neurones qui sont comme des " petits cerveaux " à l'intérieur du corps. Ces cerveaux locaux sont capables d'avoir leurs propres perceptions, de modifier leur comportement en fonction de celles-ci, et même de se transformer à la suite de leurs expériences, c'est-à-dire, d'une certaine manière, de former leurs propres souvenirs" (Servan-Schreiber, 49)

Dans son livre, Candace Pert ne mentionne pas le système de production de polypeptides dans le cœur parce que, à cette époque, il n'était pas encore découvert.

Quelques années plus tard dans son livre, "Guérir", David Servan-Schreiber écrit :

"Outre qu'il dispose de son propre réseau de neurones semi-autonome, le cœur est aussi une petite usine à hormones.

"Il sécrète sa propre réserve d'adrénaline qu'il libère lorsqu'il a besoin de fonctionner au maximum de ses capacités. Il sécrète aussi et contrôle la libération d'une autre hormone, l'ANF, qui règle la tension artérielle. Il sécrète enfin sa propre réserve d'ocytocine, l'hormone de l'amour. Celle-ci est libérée dans le sang, par exemple, lorsqu'une mère allaite son enfant, lorsque deux êtres se font la cour, et au cours de l'orgasme. Toutes ces hormones agissent directement sur le cerveau. p.50"

L'ANP (ou l'ANF selon certains auteurs) et le BNP sont les peptides natriurétiques qui ont leur origine dans le cœur. L'ANP (atrial natriuretic peptide) est un polypeptide de 28 acides aminés sécrété par les myocytes des oreillettes.

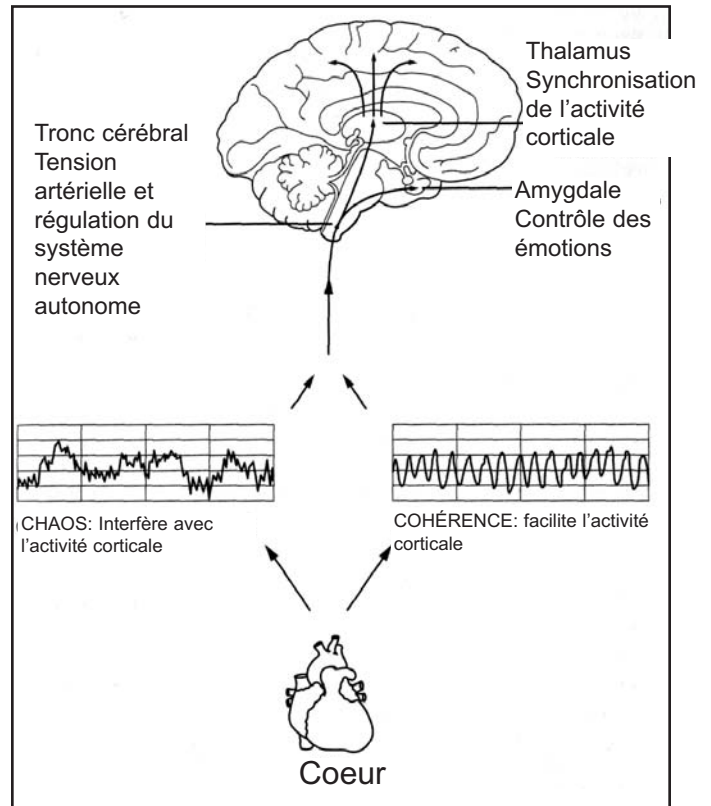
Le BNP est un polypeptide de 32 acides aminés, découvert d'abord dans le cerveau. Il est sécrété par les myocytes des ventricules (ou dans les oreillettes selon de Bold) lors de leur distension.

L'ANP et le BNP ont un effet de vasodilatation et de diminution de pression artérielle, de diminution de la sécrétion de renine et d'aldostérone ainsi que d'autres effets rénaux, vasculaires et hormonaux, (www.pharmacorama.com) des peptides natriurétiques.

Voilà, enfin, une preuve scientifique que le cœur crée sa propre homéostasie et pas seulement par l'équilibre du système nerveux autonome.

David Servan Schreiber décrit plusieurs études sur le cœur, particulièrement la notion de la cohérence et du chaos du cœur qui sont deux modes caractéristiques et mesurables de la variation du rythme cardiaque. Quand les variations sont faibles c'est-à-dire que les coups d'accélérateur et de freins se succèdent de manière dispersée et irrégulière, la variation du cœur est chaotique.

Lorsque la variabilité des battements du cœur "est forte et saine, les phases d'accélération et de ralentissement montrent une alternance rapide et régulière et c'est cela qui produit l'image d'une onde harmonieuse. Ceci décrit parfaitement le terme de 'cohérence' du rythme cardiaque." (Servan-Schreiber, 56) Cette cohérence influence la cognition, la mémoire et même les émotions du patient. Par contre le chaos, qui lui aussi est mesurable, cause des problèmes de cognition, de la mémoire et peut conduire la personne à la dépression.



(Servan-Schreiber, p.73 Cette figure montre comment le cœur facilite le fonctionnement du cerveau)

Le stress qui est la cause numéro un de la crise cardiaque met le cœur en chaos. Quand le cœur est en chaos, il y a danger d'arythmies et à la longue, de la crise cardiaque. De plus, il y a l'effet sur le mental comme décrit ci haut.

Tout récemment, le 10 février 2005, quelques jours avant la St. Valentin, une étude sur le cœur brisé, faite par les chercheurs de l'Université John Hopkins à Baltimore, était publiée dans le New England Journal of Medicine. "Pour la première fois, l'existence d'un syndrome cardiaque, spécifiquement lié à une émotion forte, a été établi" (Cyberpresse.ca 20/02/2005)

Dr. Wittstein, un des chercheurs, explique que les 19 sujets (18 femmes, un homme) ne souffraient d'aucune maladie cardiaque et que le stress émotionnel a causé un niveau très élevé de sécrétions d'hormones, telles que l'adrénaline, qui auraient pu temporairement affecter leurs fonctions cardiaques. Le mécanisme de "cœur brisé" est encore un mystère selon les chercheurs.

Quand le cerveau émotionnel se dérègle, le cœur souffre et finit par s'épuiser. Mais la découverte la plus étonnante est que cette relation est à deux sens. À chaque instant, l'équilibre de notre cœur influence notre cerveau. Certains cardiologues et neurologues vont même jusqu'à parler d'un 'système cœur-cerveau' indissociable." (Servan-Schreiber, p. 48)

Il y a des exercices spécifiques utilisés pour diminuer le stress et d'augmenter la cohérence du cœur. Ces exercices ont été développés par Heartmath Institute, en Californie, un institut qui fait de la recherche sur le cœur. Cette technique est décrite dans le livre "Guérir" de David Servan-Schreiber (p. 68-71)

La technique Cœur-Esprit enseignée par Philippe Druelle devient encore plus puissante quand on la combine avec la technique de respiration et visualisation qu'on va décrire ci-bas.

Cette année, Jeannine van Vliet DO et moi, nous avons enseigné ces techniques un peu modifiées avec beaucoup de succès. Nos étudiants se sentaient plus calmes, plus présents et capables de mieux sentir le lien entre le cœur et l'esprit.

Voici les techniques combinées pour le cœur et l'esprit et la cohérence cardiaque.

- **Position du patient: sur le dos**
- **Position de l'ostéopathe: assis à la tête du patient**
- **Position des mains: La main droite sur le cœur**
- **La main gauche: sur le lobe frontal**

L'action: D'abord prendre contact avec le cœur et le lobe frontal. Visualiser les 2 organes.

Le patient fait **ces étapes** pendant que l'ostéopathe écoute le dialogue entre le cœur et le cerveau.

1ere étape: Le patient inspire/expire pendant quelques cycles (10 à 15).et retient l'expiration pendant quelques secondes

2e étape: Dire au patient: Imaginez que vous respirez à travers le cœur. Laissez le cœur flotter dans votre inspiration/expiration sans contrainte. Pendant l'inspiration le patient imagine que l'oxygène rentre dans toutes les cellules du cœur et à l'expiration

les déchets sortent. Le cœur se lave dans ce bain d'air pur.

3e étape: Que le patient visualise que son cœur fait une expansion dans le thorax, qu'il y a une sensation de chaleur dans la poitrine. Ça aide aussi d'imaginer une belle lumière (modification de la technique originale) dans le cœur. Ceci pendant l'inspiration et l'expiration. Ici la cohérence s'établit

4e étape: Demander au cœur ce dont il a besoin et ce qu'il veut et attendre sa réponse. L'état intuitif s'améliore pendant la cohérence du cœur. Pendant que le patient fait ces étapes, l'ostéopathe écoute le lobe frontal et le cœur et se met en contact avec les deux volumes et les laisse communiquer l'un avec l'autre.

L'ostéopathe visualise que la main sur le cœur va vers le lobe frontal et la main sur le lobe frontal vers le cœur. On peut avoir une sensation de voir une lumière ou sentir le MRP. Tenir jusqu'à ce que tu sentes le calme sous les mains.

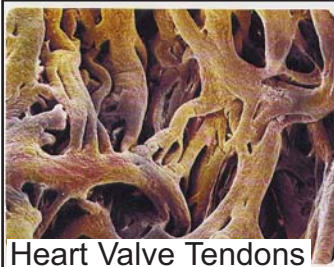
Relâche la main sur le cœur d'abord à l'inspiration. Ensuite relâcher la main sur le lobe frontal à la deuxième inspiration.

Voici quelques réflexions sur le lien du cœur et du cerveau et comment augmenter ces liens. Il y a encore beaucoup d'inconnu dans ce lien mais peu à peu la science s'approche de l'explication de divers phénomènes. Entre temps, nous les ostéopathes, allons continuer de traiter nos patients d'une manière holistique et mettre une grande emphase sur le traitement du cœur. J'espère que quelques-un(e)s d'entre vous allez continuer cette recherche du lien cœur-cerveau.

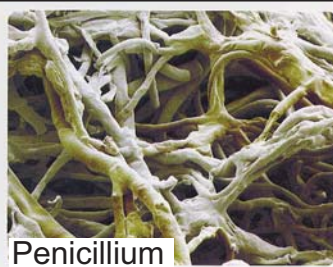
En conclusion, quelques mots de David Servan-Schreiber.

"Le cœur perçoit et ressent. Et, quand il s'exprime, il influence toute la physiologie de notre organisme, à commencer par le cerveau." (p.50)

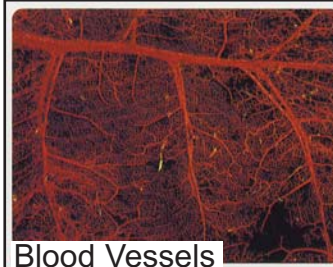




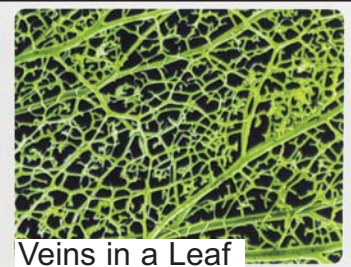
Heart Valve Tendons



Penicillium



Blood Vessels



Veins in a Leaf

Trabécules à la face interne du muscle cardiaque

Culture bactérienne

Vaisseaux sanguins

Veinules d'une feuille

La similarité des formes dans le corps humain et dans la nature.

Bibliographie

Allain, P. Peptides natriurétiques, ANP, BNP et CNP. 8. Dec. 2004. Pharmacorama. 26 Feb. 2005
<<http://www.pharmacorama.com/Rubriques/Output/Angiotensine6.php>>.

de Bold, Adolfo J. "The Endocrine Function of the Heart." eInterscientia. 1996. University of Ottawa Heart Institute, Ottawa Civic Hospital. 05 Jan. 2005
<<http://www.uottawa.ca/publications/interscientia/inter.1/anf.html>>

Escoffier-Chateau, L. "Transfert Du Gène Codant Pour Le Facteur Atrial Natriurétique Par Un Vecteur Adénoviral Chez Le Chien." Thèses De Doctorat Vétérinaire Alfort 2002. 26 Feb. 2005
<<http://www.vetalfort.fr/bibliotheque/bibl1/Theses%20Alfort/tha02.htm>>.

Kaptchuk, Ted J. The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine. London: Rider, 2000.
Pert, Candace P. Molecules of Emotion: Why You Feel the Way

You Feel. New York: Touchstone, 1999.

Rogers, Felix J. "An Osteopathic Perspective on Cardiology." Foundations of Osteopathic Medicine. Ed. Robert C. Ward. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins, 2003. 345-369.

Santini, Jean-Louis. "Coeur brisé: une réalité médicale." Cyberpresse. 2005. Cyberpresse Inc. 14 February 2005
http://www.cyberpresse.ca/technosciences/article/article_complet.php?path=/technosciences/article/10/1,5296,0,022005,917179.php

Servan-Scheiber, David. Guérir: le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. Paris: Éditions Robert Laffont, 2003.

Tsiaras, Alexander, Werth, Barry. The Architecture and Design of Man and Woman: the marvel of the human body revealed. New York: Doubleday, 2004.



Sites Web recommandés

Sites Web recommandés pour parfaire vos connaissances médicales. C'est un accès à 3 revues médicales contenant des articles de connaissances cliniques. Il n'y a aucune référence ostéopathique, mais...

-vous bénéficiez certainement de savoir ce que la médecine offre ou a pu offrir aux patients qui vous consultent ;

-vous connaîtrez peut-être davantage vos limites et saurez mieux reconnaître les cas où il faut référer votre patient au médecin.

Ces trois revues sont mises à votre disposition sur le Web (et sont aussi distribuées en format papier, gratuitement, à tous les médecins), par STA Health Care. Elles sont publiées

mensuellement, soit 12 fois par année. Vous aurez aussi accès aux anciens numéros depuis début 2002, sans avoir eu à accumuler du papier.

Le Clinicien (en français)
www.stacomcommunications.com/journals/leclinicien

The Canadian Journal of Diagnosis (en anglais)
www.stacomcommunications.com/journals/diagnosis

Canadian Journal of CME (en anglais)
www.stacomcommunications.com/journals/cme

Ces journaux médicaux sont tous les 3 orientés sur la clinique. Presque tous les articles sont illustrés de photos couleur, particulièrement dans les articles sur la dermatologie.

Vous pouvez télécharger les articles qui vous intéressent le plus et vous faire une véritable banque d'informations.