Système nerveux végétatif

Le système nerveux végétatif régule les fonctions vitales dans l’organisme de façon inconsciente : cœur, poumons, système digestif. Il est composé de deux systèmes opposés, en équilibre en situation normale : système sympathique et système parasympathique. L’un des deux devient prédominant selon la circonstance.

Le système sympathique est prédisposé à l’action, la fuite, le combat. Il est activé en situation de stress, il produit l’adrénaline (peur), la noradrénaline (colère), le cortisol (énergie) : augmentation du rythme cardiaque, dilatation des coronaires, dilatation des pupilles, ralentissement de la digestion (pour détourner le sang vers les muscles), dilatation des bronches (pour améliorer l’apport d’oxygène).

Le système parasympathique s’oppose au système sympathique. Il met l’organisme en repos. Le système antistress par excellence. Quand il est activé, il produit de grandes quantités d’acéthylcholine qui provoquent le rétrécissement des pupilles, l’augmentation de la fonction du système digestif (pour mettre en réserve de l’énergie) et mise au repos du cœur (diminue les fréquences cardiaques).