



## *J'en ai plein le cou !*

### **Votre cou, un vrai miracle d'ingénierie**

Dans votre cou, on retrouve des os (7 vertèbres), des disques, des nerfs spinaux et crâniens, la moelle épinière, du liquide céphalorachidien, des vaisseaux sanguins et lymphatiques, des glandes (incluant la thyroïde et les parathyroïdes), un système de son (votre larynx), un œsophage, une trachée, une partie du bulbe rachidien, un paquet de muscles et de ligaments et plein d'autres structures. Le miracle c'est que malgré ce nombre important de structures, votre cou réussit quand même à balancer votre tête sur vos épaules et regarder dans toutes les directions sans rien endommager au passage. C'est incroyable, parce que si les fonctions de votre cou étaient interrompues ne fut-ce que quelques secondes, vous perdriez connaissance et votre mort ne serait pas très loin.

### **Le trésor le mieux gardé**

Parmi toutes ces structures, la plus importantes est certainement la moelle épinière. La moelle épinière est le prolongement de votre cerveau dans la colonne vertébrale. La protection de la moelle épinière est cruciale, parce que si elle est blessée, c'est probablement la paralysie ou la mort qui vous attend. Elle est protégée par une couche de liquide qui absorbe les chocs (le liquide céphalorachidien) et est ancrée à l'ossature par une membrane protectrice, les méninges. Pour qu'on puisse bouger notre cou, la moelle épinière est contenue à l'intérieur de sept vertèbres, un peu comme un grand fil passé à l'intérieur de sept beignes. Entre chaque vertèbre, on retrouve une paire de nerfs et des vaisseaux sanguins. C'est fragile, mais c'est très bien fait. Englobant tout ça, on retrouve une quantité de muscles et de ligaments qui servent à garder les structures en place tout en initiant le mouvement.

### **Les problèmes de cou**

Avec cette leçon d'anatomie, c'est facile de comprendre pourquoi les problèmes de cou sont si fréquents. Il y a tellement de choses qui peuvent aller mal. Tout le monde comprend comment un traumatisme, tel un accident d'auto avec *whiplash*, peut endommager les structures fragiles du cou. Mais ce n'est pas la cause la plus fréquente de problèmes. Au total, la moelle épinière peut normalement s'allonger de 7 à 10 cm. C'est ce qui devrait se passer lorsque vous pliez le cou au maximum vers l'avant. Mais il y a une autre façon d'étirer la moelle épinière. C'est ce qui se produit quand notre corps vit en état constant de stress, ce qu'on appelle **la physiologie de défense**. À ce moment là, le corps se protège en mettant sous tension toutes ses structures, question de se préparer

à se battre ou à fuir. Le cou devient alors tout tendu, aux aguets, attendant une agression qui ne viendra probablement jamais. Le corps ne fait pas la différence entre un stress perçu et réel. Autrement dit, il utilise les mêmes mécanismes de défense pour se protéger d'un ours que pour se protéger du patron, du mauvais temps et de nos autres problèmes de tous les jours. Il attend donc l'agression, qui ne vient pas et reste pendant des années sous tension. À long terme, ceci produit de l'usure au niveau des vertèbres et des disques. Ceux qui ont de l'arthrose savent de quoi je parle.

### **Il y a de l'espoir**

Heureusement, le corps n'est pas obligé de rester continuellement sous tension et de s'user prématurément. Au contraire, il est possible de lui enseigner des stratégies pour relâcher la tension et le stress, afin qu'il vive dans une physiologie de croissance plutôt que défense. C'est la mission des soins Network.

Quand on est en physiologie de croissance, notre cou est aussi mou que les fesses d'un bébé (pas bébé Schwartzenegger par contre...). Ses mouvements sont faciles et fluides et tous les organes à l'intérieur fonctionnent bien. Tellement bien que souvent, il est même possible de récupérer des effets de l'arthrose et de se sentir « jeune de cou » à nouveau.

### **L'autre façon... peut-être pas la meilleure ?**

Évidemment, il y a aussi l'autre façon. D'abord, droguer les muscles de notre cou avec des relaxants musculaires et des anti-douleurs afin de se sentir mieux. Pendant ce temps, les structures du cou continuent de faire mal et de s'user, mais, nous, on ne s'en rend pas compte parce qu'on a endormi la douleur. Ok, c'est pas super...

Ensuite, il y a l'étape des massages. Ah, ça ça fait du bien. Mais le massage est toujours à refaire! Ça c'est énervant! Le corps est encore en physiologie de défense, alors les muscles se recontractent aussitôt que possible. C'est une meilleure solution, mais à court terme seulement.

La solution la plus facile et durable est vraiment de voir à s'assurer que votre corps possède les stratégies pour passer de la physiologie de défense à la physiologie de croissance. Surtout sachant qu'il n'y a pas de sommets à la croissance et au potentiel humain. C'est vous qui choisissez jusqu'où vous voulez aller! Et nous, les docteurs, on vous suit dans la danse, chacun à votre rythme et selon vos objectifs.