

Système nerveux sympathique VS le système nerveux parasympathique

Le système nerveux autonome se subdivise en système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique. Le système nerveux sympathique prépare le corps à des situations qui exigent de la force et une perception accrue ou qui éveillent la peur, la colère, l'excitation ou la gêne.

De nombreux organes sont principalement contrôlés par le système sympathique ou le système parasympathique. Parfois, les deux systèmes ont des effets opposés sur le même organe. Par exemple, le système sympathique augmente la tension artérielle, tandis que le système parasympathique la réduit.

Le système nerveux sympathique

L'activation du système nerveux sympathique prépare l'organisme à l'action. En réponse à un stress, il orchestre la réponse dite de combat ou de fuite (« fight or flight ») qui entraîne une dilatation des bronches, une accélération de l'activité cardiaque et respiratoire, une augmentation de la tension artérielle, une dilatation des pupilles, une augmentation de la transpiration, une diminution de l'activité digestive...

Le système nerveux parasympathique

L'activation du système nerveux parasympathique, à l'inverse, correspond à une réponse de relaxation. Il induit un ralentissement général des fonctions de l'organisme. Le rythme cardiaque et l'activité respiratoire sont ralentis et la tension artérielle diminuée. La fonction digestive et l'appétit sexuel sont favorisés.