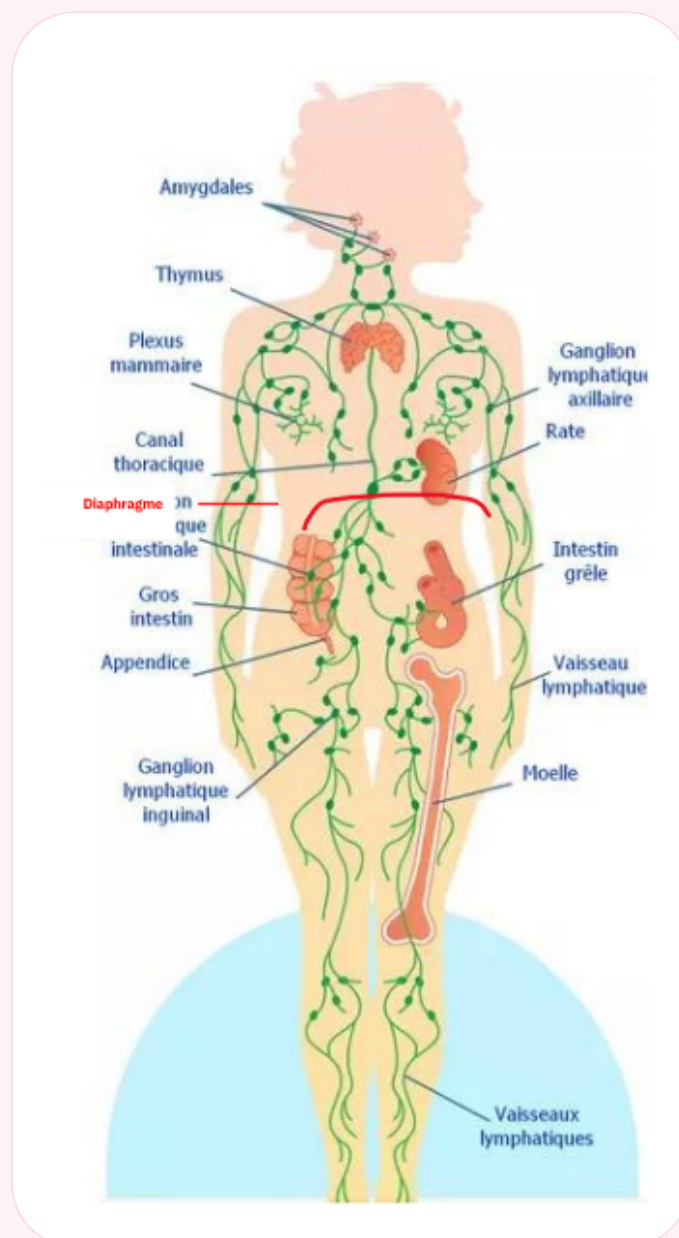


Bouge *ta lymphe* !

La lymphe, c'est quoi ? Pourquoi en a-t-on besoin ? Comment la stimuler ?



La lymphe est un liquide presque transparent qui circule en nous au même titre que le sang, mais pas toujours dans le même sens. Les 2 principaux vaisseaux lymphatiques sont le **canal lymphatique droit**, qui relie la moitié droite de la tête et le bras droit, et le **canal thoracique**, qui relie le côté gauche de l'abdomen à la base du cou.

Nos habitudes modernes, tant l'alimentation que la sédentarité, ont des effets néfastes sur notre organisme qui encrassent et saturent nos vaisseaux, mais... tel un cours d'eau, la lymphe emporte avec elle tous les déchets de notre corps, encore faut-il l'aider un peu pour bien éliminer !

4 liquides circulent dans notre corps sans jamais se mélanger !

Le sang

transporte l'oxygène et les nutriments vers les organes.

Le liquide interstitiel

remplit les interstices séparant les cellules les unes des autres.

La lymphe

produite par le liquide interstitiel, a presque la même composition que lui... avec en + des globules blancs : les lymphocytes (*).

Le sérum intracellulaire

passé à l'intérieur des cellules et transporte les nutriments que nous mangeons jusqu'au centre de chacune de nos cellules afin que notre organisme les utilise... sans les toxines qui sont évacuées !

Schématiquement, le flux sanguin peut être représenté comme un parcours **ALLER**, celui de la lymphe comme le **RETOUR**. Cependant, contrairement au sang qui est propulsé par le cœur, **la lymphe ne dispose pas d'un moteur naturel** pour stimuler sa circulation. Elle ne peut se déplacer que grâce à nos mouvements, drainant ainsi les toxines accumulées et stagnantes dans notre corps et favorisant leur élimination.

(*) **Lymphocytes** : variété de globules blancs impliqués dans les réactions de défense de l'organisme.

Comment *stimuler* notre lymphe ?

La lymphe circule grâce à l'activité de nos fibres musculaires. Par exemple : en se contractant, les fibres musculaires (des abdominaux) diminuent le diamètre des vaisseaux et réduisent la place pour la lymphe... qui avance puisqu'elle est propulsée dans une zone suivante encore non compressée par les contractions de notre activité physique et sportive.

Nous pouvons stimuler la circulation de notre lymphe par différentes actions :

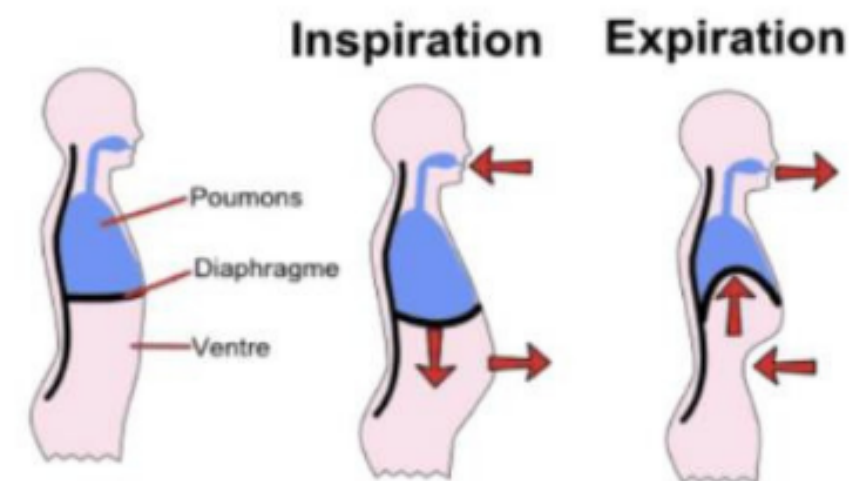
- 1 La pratique d'activité physique** intensifie les contractions musculaires, l'amplitude de notre respiration...
- 2 Des exercices de sauts sur trampoline** accélèrent la circulation de la lymphe et participent à la décongestion du système lymphatique.
- 3 La pressothérapie** stimule la circulation de la lymphe et de l'eau dans le corps, permet ainsi la réduction d'œdèmes et facilite l'élimination des toxines.
- 4 L'immersion dans l'eau froide** provoque la contraction des vaisseaux lymphatiques, ce qui oblige le système lymphatique à pomper les fluides lymphatiques dans tout le corps, évacuant ainsi les déchets, les bactéries et les microbes de vos cellules. Vous pouvez d'ailleurs lier l'utile à l'agréable en pratiquant du long-côte ! Notre belle région s'y prête tellement bien !

En résumé : + tu bouges, + tu draines tes toxines ! *Facile à retenir !*

5 · LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

La respiration diaphragmatique ou abdominale, notamment pratiquée en sophrologie, permet de stimuler notre lymphe. En effet, les canaux thoraciques gauche et droit situés entre nos deux poumons aident la circulation de la lymphe grâce à leurs mouvements d'ouverture et de fermeture de la cage thoracique.

Cet effet bienfaisant n'a lieu que lorsque nous respirons profondément, or la plupart du temps, nous respirons superficiellement. La respiration diaphragmatique optimise la détente, provoque un massage des viscères et sollicite le diaphragme au maximum.



Sources : Institut national du cancer · Système lymphatique : définition, anatomie, rôle, dysfonctionnement (journaldesfemmes.fr) · Revue d'abonnement *Mes protocoles santé*, janvier 2024 · sophrologiesorelax.fr/la-respiration-abdominale-ou-diaphragmatique · neolia.ca/5-bienfaits-de-la-therapie-par-le-froid