



MAINTENIR NOTRE SANTÉ GRÂCE À L'ÉQUILIBRE CŒUR, CORPS, CERVEAU

par Julie Destouches



Stress, fatigue, troubles du sommeil, perte de sens... Et si tout venait d'une tête en surchauffe et d'un cœur aux oubliettes ? Pour la docteure **Sandra Stallaert**, homéopathe et nutritionniste, pas de doute possible : l'avenir de la santé passe par la cohérence entre nos pensées, nos émotions et notre physiologie. Dans son livre *Le chaos là-haut* (Jouvence), elle nous invite à reprendre le pouvoir sur notre équilibre intérieur, avec humour, douceur et beaucoup de bon sens. Rencontre.

Quand le cœur se met à penser

« Nous sommes devenus des cerveaux sur pattes », lance Sandra Stallaert avec un sourire doux-amer. Médecin de formation, elle a longtemps travaillé dans l'industrie pharmaceutique avant de choisir une approche plus intégrative. Aujourd'hui, elle parle de « cohérence » : un mot simple qui dit beaucoup. « Le cœur, le cerveau et le corps sont faits pour fonctionner ensemble. Quand ils se

déconnectent, tout se dérègle : le sommeil, la digestion, les émotions, l'immunité... »

Ce dérèglement, dit-elle, est avant tout une affaire de rythme. « Tout va trop vite. Avec les nouvelles technologies, nous avons créé des outils formidables, mais leur rôle est devenu invasif, addictif. Ces smartphones et tablettes devraient rester des outils, pas des objets d'aliénation. » Elle en parle avec le recul du médecin et l'humour du témoin : « Prendre soin de soi, ce n'est pas plombant, c'est vital. On peut y mettre de la joie, de l'humour et même rigoler un peu de soi-même. »

L'addiction au numérique est selon elle un poison discret : « À force d'être hyperconnectés, on est déconnectés de la vie ». Et les chiffres sont alarmants : « Dans les pays occidentaux, les enfants passent dès l'âge de deux ans trois heures par jour devant un écran ; à treize ans, c'est presque sept heures. » Une génération entière qui ne sait plus relationner !

Mais tout n'est pas perdu. Le cœur, rappelle-t-elle, « n'est pas qu'une pompe ». Les chercheurs de l'HeartMath Institute ont

montré qu'il possède son propre cerveau et qu'il influence directement nos émotions et nos pensées. « Le cœur envoie beaucoup plus d'informations au cerveau que l'inverse. » En se connectant consciemment à lui, par la respiration et par la gratitude, on peut littéralement rééduquer son système nerveux. Poser les mains au centre de la poitrine pour respirer à travers le cœur... Quelques minutes suffisent pour s'apaiser.

Le stress, fléau invisible

« Le stress chronique est le fléau de notre époque », martèle-t-elle. « Il imprègne le corps d'hormones de survie et finit par créer de l'inflammation chronique. » Un cercle vicieux bien connu des soignants, mais encore largement sous-estimé par le grand public.

Elle en parle avec la précision du praticien : « Le stress est utile quand il faut éviter un accident de voiture ou réagir à un danger. Mais sur la longueur, notre organisme n'est pas fait pour baigner dans les hormones de stress. » Ces hormones provoquent des troubles digestifs, du sommeil, de la



“

Alors oui, sourire rend heureux, même si on n'en a pas envie. Et ralentir, ce n'est pas perdre du temps : c'est se donner la chance de vivre.

”

mémoire. Et, ajoute-t-elle, « elles accélèrent ou aggravent la plupart des maladies chroniques. »

Elle a vu des centaines de patients sombrer lentement. « Le burn-out ne survient pas du jour au lendemain ; il s'installe petit à petit. On se dit : "Ce n'est pas grave, je tiendrai encore une semaine." Et puis un jour, le corps lâche. »

Elle se souvient : « J'ai des patients qui n'avaient jamais pris un seul jour de congé et qui se retrouvent arrêtés depuis neuf mois. Ça a aussi été mon cas. »

Ce rythme effréné, nourri par l'idée que "plus on en fait, mieux c'est", elle le qualifie d'un mot étonnant : le "busyisme". « C'est la glorification de l'agenda surchargé », explique-t-elle. « On pense que plus on est occupé, plus on a de valeur. »

Mais la biologie n'en peut plus : « Le cerveau ne suit plus. Le corps est fini, alors que la technologie est infinie. » Elle plaide pour un retour à l'humain : des pauses, même brèves, pour se réaccorder. « Il ne s'agit pas de faire la sieste une demi-heure, mais de ralentir une à deux minutes, plusieurs fois par jour. Se lever, respirer, regarder le ciel. Ces micro-pauses changent tout. »

Et quand on lui demande comment retrouver cet équilibre, **sa réponse est d'une simplicité désarmante** : « Respirer. Mais respirer vraiment. »

La respiration, première médecine du monde

Sandra Stallaert commence souvent ses consultations par un exercice très simple : « Je demande au patient de me montrer comment il respire. » Elle sourit : « La plupart des gens respirent à l'envers. »

Sa méthode ? Revenir à la respiration abdominale. « Quand vous inspirez, votre



ventre doit se gonfler ; à l'expiration, il se relâche. » Rien de mystique là-dedans, mais des bases physiologiques solides. « Respirer lentement par le nez, c'est activer le nerf vague, que j'appelle "le petit Bouddha du corps". Il calme le cœur, le cerveau et restaure le système parasympathique. »

Elle invite à tester un petit exercice : « Regardez votre montre pendant 120 secondes, et ne faites que ça. » Deux minutes qui paraissent une éternité : « C'est difficile pour tout le monde, confie-t-elle. Mais c'est déjà un acte de conscience. »

Pour la docteure, cette conscience est le cœur du sujet : « Nos pensées peuvent nous rendre malades, mais elles peuvent aussi nous guérir. » Elle insiste : le corps ne fait pas la différence entre un danger réel et une pensée stressante. « Que vous soyez face à un lion ou à un mail désagréable, votre organisme réagit de la même manière. »

Et c'est là que la respiration entre en jeu : « Ralentir le souffle, c'est envoyer un signal de sécurité au corps. » Petit à petit, on bascule du mode "survie" au mode "vie".

Respirer avec son cœur, c'est même prouvé scientifiquement. « Quand on porte son attention sur le cœur et qu'on imagine qu'il respire, qu'il gonfle et dégonfle, on diminue immédiatement les hormones de stress et on augmente celles de la sérénité, comme la sérotonine et l'ocytocine. »

Elle propose aussi de convoquer des émotions ressources : la gratitude, la joie, la fierté. « Penser à une personne qu'on aime ou à un souvenir heureux remet le système nerveux en cohérence. Et ce qui est magnifique, c'est que l'effet est instantané. »

Du chaos à la cohérence

À force de vivre "la tête dans le smartphone", nous avons perdu le sens de la présence. Sandra Stallaert parle d'un monde « où l'on regarde sans voir, où l'on entend sans écouter ». La clé, dit-elle, « c'est de vivre en conscience ».

« Vivre en conscience, c'est décider où on porte son attention. C'est être présent à ce qu'on fait. Se brosser les dents en pensant à sa première réunion du matin, ce n'est pas se brosser les dents, c'est déjà se projeter dans le stress. »

Elle rit : « Ça paraît enfantin, mais c'est là que tout se joue. » Car la conscience, ajoute-t-elle, n'est pas un produit du cerveau : « Je suis persuadée qu'elle n'est pas dans le cerveau. Le cerveau est une antenne. La conscience est partout. »

Ce lien entre science et conscience traverse tout son travail. « Je ne demande pas aux gens de méditer une demi-heure le matin. Je leur demande juste de respirer, de boire un verre d'eau en conscience, de commencer la journée sans allumer leur téléphone. »

Elle-même s'y astreint, non sans difficulté : « Je n'allume pas mon portable avant d'être prête. Mais je dois lutter. Et pourtant, j'ai écrit un livre sur le sujet ! Il y a des jours où c'est plus facile que d'autres. »

Cette humilité, elle la porte aussi dans son message : « Ce n'est pas grave de ne pas y arriver tous les jours. L'important, c'est d'essayer. » Et surtout, de cesser de culpabiliser. Ça vaut le coup d'essayer : « On peut changer le monde en changeant notre fréquence intérieure. »

Un sourire, une respiration, un instant de présence suffisent à réaccorder la symphonie intérieure.

Du cœur à l'humanité

« Nous ne sommes pas des « faire » humains, mais des « êtres » humains », rappelle-t-elle avec conviction. Et si tout commençait par là ? Par un retour au cœur, à la respiration, à la conscience.

Le cœur, dit-elle, « rayonne un champ électromagnétique plus puissant que celui du cerveau ». Nos émotions se propagent ; nos états intérieurs sont contagieux.

Alors oui, sourire rend heureux, même si on n'en a pas envie. Et ralentir, ce n'est pas perdre du temps : c'est se donner la chance de vivre.

Médecin, homéopathe, nutritionniste et auteure, Sandra Stallaert est une figure montante de la santé intégrative. À travers ses livres, ses conférences et sa présence bienveillante sur les réseaux, elle œuvre à réconcilier la science et la conscience. Elle anime également des groupes de méditation et des programmes de jeûne, où elle enseigne l'art de ralentir et de respirer pour retrouver la paix intérieure. Découvrez son univers sur [son site officiel](#) et suivez-la sur [Instagram](#) et sur [Facebook](#)