

## La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

### Comment ça marche ?

Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires) et le système autonome (régulation automatique). Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation aux changements environnementaux. La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque (pouls) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.

Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique.

- Le sympathique déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion.
- Le parasympathique favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation...

La santé étant l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique. Ors l'inspiration stimule le sympathique lorsque l'expiration stimule le parasympathique.

La respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome ET par le système nerveux somatique, il est donc possible se contrôler le système nerveux autonome par cette voie.

**La respiration qui équilibre : Cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration, soit six respirations par minute.**

Lorsque l'on respire six fois par minute on est pratiquement certain d'atteindre cet état d'équilibre de cohérence cardiaque. Ce n'est pas la seule méthode mais c'est la plus simple car il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, d'une constante physiologique propre à l'être humain. Avec cette fréquence de 6 respirations par minute on arrive à une fréquence respiratoire de 0,1 Hertz qui semble être une fréquence de résonance de nombreux biorythmes (les systèmes sympathique et parasympathique ont aussi cette fréquence).

## **Les bienfaits de la cohérence cardiaque**

Pratiquer la cohérence cardiaque présente de nombreux bénéfices, à court terme comme à long terme.

### **Effets immédiats**

- Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- Arrondissement et régularité de la courbe
- Apaisement

## Effets sur une moyenne de quatre heures :

- Baisse du cortisol, la principale hormone de défense secrétée pendant un stress.
- Augmentation de la DHEA, hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement.
- Augmentation des IgA salivaires qui participent à la défense immunitaire.
- Augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'attachement (aussi appelé « hormone de l'amour »).
- Augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone secrétée par le cœur et qui agit sur l'hypertension artérielle.
- Augmentation des ondes alpha qui favorisent la mémoire, l'apprentissage mais aussi la communication et la coordination.
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).

## Effets à long terme (au bout d'une dizaine de jours) :

- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Régulation du taux de sucre
- Réduction du périmètre abdominal
- Meilleure récupération
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleure tolérance à la douleur
- Amélioration de la maladie asthmatique
- Amélioration des maladies inflammatoire

## La cohérence cardiaque en pratique

- 3 fois par jour, 6 respirations par minute et 5 minutes durant pour obtenir des résultats car ces trois chiffres ont une raison physiologique et sont basés sur de nombreuses études. Il s'agit du fameux 365.

- 3 fois par jour car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (3 à 6 heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée.
- L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. La séance la plus importante étant celle du lever au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante. Effectuer la deuxième séance quatre heures plus tard afin d'atténuer les événements survenus dans la matinée et préparer au repas et à la digestion. La troisième séance, en milieu ou fin d'après-midi est aussi importante que celle du matin car elle prépare à la soirée.
- 6 respirations par minutes car c'est la respiration à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon commune à l'espèce humaine et qui permet une augmentation optimale de l'amplitude de la variabilité cardiaque.
- 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration en adoptant une inspiration abdominale par le nez et en expirant par la bouche comme si on soufflait dans une paille.
- La posture : la position assise, le dos droit est recommandé car la cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée pour des raisons anatomiques et physiologiques.

### L'apprentissage et les guides respiratoire :

- Pratiquer la cohérence cardiaque nécessite un apprentissage régulier et progressif, il est important de trouver les guides pour « entrer en cohérence cardiaque ». L'idée étant de prendre le contrôle de 30 respirations pendant 5 minutes (une respiration = une inspiration et une expiration).

**Guide pour compter les secondes :** [RespiRelax+ – Applications sur Google Play](#)

**(applications en ligne, sur smartphone)**

- Suivre des yeux un objet qui se déplace de bas en haut, synchroniser la respiration avec le mouvement de cet objet pendant 5 minutes.



# RespiRelax+

**THERMES D'ALLEVARD** Santé et remise en forme

★★★★★ 1 323

**E** Tout public

Cette application est disponible pour certains de vos appareils

Installée

