



# Cohérence Cardiaque

Forcément, puisque tout le monde en parle, on est en droit de se demander ce que c'est que cette chose...une nouvelle mode bobo ? Un truc perché ? Une bizarrerie venue du fin fond d'une vallée tibétaine ?

En fait, c'est beaucoup plus simple : la cohérence cardiaque est une technique respiratoire qui permet de gérer le stress (et à ce titre, elle est même prônée par la **Fédération Française de Cardiologie !**)

## Comment ça fonctionne ?

On sait tous que notre cerveau a une influence directe sur notre cœur : la preuve, c'est qu'il se met à battre de plus en plus vite lorsque nous vivons une émotion forte (positive ou négative), lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes en colère ou particulièrement enthousiastes.

Par contre, peu d'entre nous se doutent que l'inverse est aussi vrai : **la vitesse des battements de notre cœur a aussi une influence sur notre cerveau** et lorsqu'on arrive à la modifier, elle peut influencer grandement nos émotions.

Si nous prenons notre pouls à la main, nous avons une idée approximative de sa vitesse, mais lorsqu'on analyse la fréquence cardiaque avec un capteur, on peut se rendre compte que notre cœur ralentit et accélère en permanence. La cohérence cardiaque est donc une manière de régulariser la vitesse des battements de notre cœur. Et en parvenant à accorder notre cœur et notre cerveau, les chercheurs affirment que de nombreux bienfaits apparaissent...

## Pour qui ?

Que vous soyez pilote de chasse, sportif, oratrice, maman, adolescent...que vous vous prépariez à un concours, un rendez-vous important, ou que vous ayez juste envie de mieux-être, cet exercice simple est fait pour vous.

## Quand ? Comment ?

Dans les transports en commun, au bureau, dans les toilettes, les embouteillages, avant une intervention en public...avec l'exercice de la cohérence cardiaque, offrez-vous 5 minutes de simple présence à vous-même.

(« **365** » : **3** fois par jour, je respire au rythme de **6** cycles respiratoires par minute pendant **5** minutes. Cinq mn, c'est le temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress -dont le cortisol .)



## Effets :

Lister les effets ressemblerait à un inventaire à la Prévert (sans les ratons laveurs 😊)  
Je ne suis pas toubib, mais les spécialistes disent que :

### 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 inflammatoires

**Pour aller plus loin :** « Cohérence cardiaque 365 », Dr David O'Hare, Thierry Souccar Editions.  
Cet ouvrage résume les principes de la cohérence cardiaque et propose un entraînement au quotidien pour atteindre la résonance cardiaque sans compter sa respiration.