

TOUT SUR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Stress et anxiété : deux des maux les plus communs de notre ère. En effet, nous vivons aujourd'hui dans une société qui nous impose un rythme de vie effréné et où tout obéit à l'impératif de performance. Attention, le stress et l'anxiété ne sont pas mauvais en soi ! Loin de là, ils peuvent nous aider à dépasser nos limites et nous rendre plus efficaces. Cependant, en excès ils peuvent causer des troubles importants surtout au niveau cardiaque.

Les conséquences du stress

Si le stress et les émotions ne sont pas bien gérés, ils peuvent entraîner des conséquences dramatiques : perte de confiance, burn-out, fatigue générale, divers troubles physiologiques (troubles cardiaques, problèmes de reproduction, réactions hépatiques, réactions cutanées, affaiblissement du système immunitaire...). Heureusement, il existe aujourd'hui de nombreuses méthodes pour mieux gérer le stress et les émotions. Et la cohérence cardiaque figure parmi les plus efficaces d'entre elles !

La cohérence cardiaque est une méthode de contrôle du rythme cardiaque qui entraîne de nombreux bienfaits sur le corps. Elle a été conceptualisée par des chercheurs américains en 1990 et popularisée en France par le **Dr David Servan-Schreiber**. La cohérence cardiaque rassemble aujourd'hui de plus en plus d'adeptes, mais quid de sa véritable efficacité ? Et surtout, comment la pratiquer ? Focus sur la cohérence cardiaque !

Cohérence cardiaque : qu'est-ce que c'est ?

Vous avez certainement déjà remarqué que **notre cerveau a un impact direct sur notre cœur**. Et pour cause, ce dernier se met à battre plus vite lorsque nous pensons à quelque chose qui nous fait peur ou lorsque nous sommes en colère. Mais savez-vous

que **le contraire est également valable** ? En effet, **la vitesse de battement de notre cœur peut aussi influencer notre cerveau**. Et lorsqu'on arrive à la modifier, il devient également possible d'influencer nos ressentis et nos émotions.

La **cohérence cardiaque** est l'une des méthodes les plus efficaces permettant **de contrôler ou de régulariser la vitesse de battements du cœur**. Elle est basée sur l'utilisation de plusieurs méthodes de respiration spécifiques qui agissent sur notre rythme cardiaque et envoient des messages positifs au cerveau.

Notez toutefois qu'à la base, la cohérence cardiaque n'est ni une méthode ni une pratique antistress, c'est un état particulier du fonctionnement de l'organisme, dans lequel l'activité des systèmes nerveux sympathique et parasympathique se synchronise.

Aux origines de la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque n'a pas été découverte par une seule personne ! En réalité, elle s'est faite au fil de l'approfondissement de nos connaissances sur les processus physiologiques et psychologiques :

- Tout commence avec la découverte de la **variabilité de la fréquence cardiaque** (VFC) par un médecin chinois au XXVII^e siècle avant J.-C. Le constat était que les personnes en bonne santé avaient un pouls plus régulier que les personnes en mauvaise santé. On avait donc déjà pensé qu'une meilleure adaptabilité de la fréquence cardiaque avait des conséquences sur la santé ;
- Après, **Antonio Marie Valsalva** (1666-1723) a découvert le lien entre la respiration et le cœur. Il a notamment observé que l'inspiration accélère le cœur et que l'expiration fait le contraire ;
- En 1870, les chercheurs Mayer, Hering et Traube ont découvert une fréquence de synchronisation de la pression artérielle avec la fréquence respiratoire ;
- Au cours des années 70, **Evegny Vaschillo** commence des études sur la fréquence cardiaque et découvre que la VFC influe grandement sur la bonne santé. Ces recherches le conduiront à

valider l'idée selon laquelle un rythme de 5 à 7 respirations par minute permet d'obtenir une VFC harmonieuse ;

- Dans les années 90, d'autres chercheurs (Paul Lehrer, Richard Gevirtz) ont approfondi les recherches de Valischillo.

À la fin, c'est un laboratoire américain nommé **Hearthmath** situé en Californie qui popularisera la pratique personnelle de la cohérence cardiaque aux États-Unis. La méthode a par suite été importée en France par le Dr. David Servan-Schreiber dans son best-seller intitulé : « Guérir ».

Comment ça fonctionne ?

Pour comprendre le fonctionnement de la cohérence cardiaque, il est important de comprendre le fonctionnement même du corps. Le corps est régi par deux systèmes nerveux :

- **Le système somatique** : il commande les mouvements et la position du corps et permet de percevoir toutes les informations transitant par les organes de sens ;
- **Le système autonome** : il régule une bonne partie des fonctions automatiques du corps, dont la respiration et les muscles cardiaques. Le cœur est l'un des éléments essentiels de ce système parce qu'il permet l'adaptation aux changements environnementaux. Suivant la situation, il peut accélérer ou ralentir, c'est ce qu'on appelle VFC. L'importance de cette dernière se mesure par son amplitude. Le constat est que « plus cette amplitude est élevée, plus l'état d'équilibre de la santé est important ». En d'autres mots, plus les battements du cœur sont puissants et longs, plus les bienfaits sur le corps sont évidents.

Le système autonome se divise en deux sous-systèmes :

- **Le sympathique** : il gère toutes les actions nécessaires en cas de stress ou d'état d'anxiété (fuite, combat...) et adapte le corps

- à ces situations en accélérant la fréquence cardiaque et respiratoire ou encore en dilatant les pupilles ;
- Le **parasympathique** : il est responsable de tout ce qui touche à la relaxation et au repos du corps.

Nous savons aujourd'hui que la santé résulte de l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique. Et on dit qu'il a cohérence cardiaque lorsque cet équilibre est atteint. Or, il est tout à fait possible d'atteindre cet équilibre grâce à la respiration dans la mesure où :

- L'inspiration stimule le sympathique ;
- Et l'expiration, le parasympathique.

D'après les résultats de nombreuses recherches, la **respiration qui équilibre** est de : **5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration**. Soit **6 respirations par minute**. Lorsqu'on respire 6 fois par minute, on est pratiquement sûr d'atteindre l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique, et donc la cohérence cardiaque.

Pourquoi la cohérence cardiaque est-elle efficace ?

La cohérence cardiaque est efficace parce qu'elle permet à tout notre corps de vibrer à une même fréquence de résonance : **0,10 Hertz**. De nombreux biorythmes de notre corps résonnent à cette fréquence.

Notez que parfois, **notre organisme entre automatiquement dans un état de cohérence cardiaque** lorsque nous nous calmons tout en pensant à des choses positives ou lorsque nous évoluons dans un environnement relaxant (une pièce calme où l'on peut écouter de la douce musique, un beau paysage...).

Au contraire, lorsque nous pensons à des choses négatives ou lorsque nous nous focalisons sur des émotions négatives, notre cerveau et notre cœur ne s'accordent plus, ce qui peut entraîner divers troubles : hausse de la tension artérielle, troubles de la

digestion, défaillance du système immunitaire, troubles hormonaux...

Quels sont les bienfaits de la cohérence cardiaque ?

Pratiquer la cohérence cardiaque peut avoir de nombreux bienfaits sur la santé en général, que ce soit sur le **court terme** ou sur le **long terme**.

À court terme

La cohérence cardiaque entraîne des effets même au moment de sa pratique :

- Relâchement et apaisement ;
- Augmentation de l'amplitude de la VFC ;
- Régularité des courbes de battements du cœur.

Dans les 4 heures qui suivent la pratique, on peut observer :

- Une baisse du cortisol ou hormone du stress : normale, puisque la cohérence cardiaque permet de mieux gérer son stress ;
- Une augmentation de la DHEA aussi connue sous le nom d'hormone de jeunesse. Pour rappel, cette hormone a pour principal effet de ralentir le processus de vieillissement des cellules ;
- Un renforcement du système immunitaire dû à l'augmentation des immunoglobulines A ;
- Une augmentation de la production de l'ocytocine ou hormone de l'amour : cette hormone agit sur notre empathie et favorise l'attachement ;
- Une augmentation de la production de natriurétique auriculaire, une hormone produite par le cœur qui limite l'hypertension artérielle ;
- Une augmentation de la production d'ondes alpha : ces ondes optimisent les facultés intellectuelles en favorisant la mémoire et en facilitant l'apprentissage, la communication et la coordination ;

- Augmentation de la production de nombreux neurotransmetteurs essentiels au bon fonctionnement de l'organisme tels que la dopamine ou encore la sérotonine.

À long terme

À long terme, la pratique régulière de la cohérence cardiaque :

- Limite et prévient l'hypertension artérielle ;
- Diminue les risques de maladies cardiovasculaires ;
- Régule la proportion de sucre dans le sang ;
- Favorise la récupération ;
- Prévient et diminue les troubles de l'attention de l'hyperactivité ;
- Augmente la tolérance à la douleur ;
- Soulage et prévient les crises asthmatiques ;
- Soulage les symptômes d'une maladie inflammatoire ;
- Renforce et améliore les capacités intellectuelles ;
- Prévient les troubles du sommeil et de l'anxiété ;
- Favorise la perte de poids ;
- Diminue la réactivité émotionnelle ;

La liste précédente n'est pas exhaustive. Tout cela pour dire que pratiquer la cohérence cardiaque n'apporte que des bienfaits à l'organisme.

Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

D'emblée une remarque s'impose ! Sur le plan méthodologique, il existe de **nombreuses manières d'atteindre l'état de cohérence cardiaque**. En fait, toutes les techniques de relaxation peuvent y aider. Cela en raison du fait que la cohérence cardiaque est un état physiologique tout à fait normal. Ceci étant, voici quelques exercices qui peuvent aider à atteindre plus facilement l'état de cohérence cardiaque.

La méthode 365

Cette méthode peut être résumée en une phrase : 3 fois par jour, 6 respirations par minutes, 5 minutes de pratique.

- **3 fois par jour** parce que les effets de la cohérence cardiaque persistent entre 3 à 6 heures, suivant l'individu ;
- **6 respirations par minutes** (soit 30 respirations pendant 5 minutes) par ce que cela permet une augmentation optimale de l'amplitude de la VFC. C'est également la fréquence de résonance du cœur et des poumons ;
- **5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration** permettent d'atteindre les 6 respirations par minutes.

Observez une posture assise et bien droite durant toute la pratique !

Au cours des premières séances, aidez-vous d'une minuterie à alarme pour mieux compter les secondes. Il est tout à fait normal que vous ne trouviez pas vos marques dans un premier temps. Mais retenez que l'apprentissage de la cohérence cardiaque est régulier et progressif.

L'exercice de l'inspiration-expiration en image

Le principe de cette méthode est simple :

- **Au cours de l'inspiration**, on pense à de l'air frais qui vient oxygéner le cœur ;
- **À l'expiration** : on imagine le cœur recouvert de saleté représentant le stress et les émotions négatives ressentis au cours de la journée, puis on souffle dessus. Cela va en quelque sorte le nettoyer de toute pollution émotionnelle. Le nombre d'expirations n'est pas vraiment important, veillez juste à ce que le cœur soit purifié de toute souillure.

Des applis qui aident à entrer en état de cohérence cardiaque

On peut trouver aujourd'hui de nombreuses applications qui aident à entrer en état de cohérence cardiaque. Parmi les plus connues d'entre elles, il y a :

- **RespiRelax ;**
- **Heart Rate + ;**
- **Cardio Zen de Symbiofi.**

Toutes ces applications vous permettent de respirer de la bonne manière et d'atteindre plus facilement l'état de cohérence cardiaque.

L'exercice de la situation idéale

Il s'agit ici de penser à une situation qui vous met mal à l'aise et qui vous stresse (parler en public, conduire une voiture...). On respire doucement, non pas en visualisant cette situation paralysante, mais au contraire, en considérant cela comme une situation idéale : pensez que vous êtes un orateur chevronné, pensez que vous êtes un conducteur avec une grande adresse...

Pour conclure, vous savez maintenant à peu près tout ce qu'il faut savoir sur la cohérence.

La cohérence est une pratique reconnue par la médecine parce que son efficacité est prouvée scientifiquement.