



Cohérence cardiaque comment ça marche ??

On l'appelle cohérence cardiaque ou résonance cardiaque. Il s'agit dans les deux cas d'une discipline visant à améliorer la gestion du stress, et à réduire l'apparition de maladies cardiovasculaires souvent associées.

Importée des États-Unis dans les années 1990, la cohérence cardiaque repose sur des techniques spécifiques de relaxation et de *biofeedback*, ou l'étude de l'interaction corps-esprit. En France, le docteur David Servan-Schreiber a été le premier à attester des bienfaits de cette discipline, en publiant en 2003 un ouvrage devenu best-seller *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression, sans médicament ni psychanalyse*. En pratique, la cohérence cardiaque vise à apprendre à contrôler sa respiration pour réduire les phénomènes d'anxiété, et à raréfier les tendances dépressives et autres troubles de la concentration.

Bienfaits et pratique de la cohérence cardiaque

De subie, d'anarchique ou de saccadée, la respiration devient ainsi volontairement régulée dans son amplitude, la fréquence cardiaque est accrue ou diminuée à volonté, les émotions excessives ou négatives sont de fait moins invasives. Répétée plusieurs fois dans la journée, cette technique aurait un impact bénéfique sur le stress, l'insomnie et même sur certains troubles gastro-intestinaux. Une technique qui s'apprend en groupe dans des ateliers dédiés ou chez soi via des logiciels de *biofeedback*. Tout le temps de l'exercice, un capteur de pouls placé sur le doigt du sujet collecte sa fréquence cardiaque en temps réel : le logiciel traduit alors le pouls en un graphique commenté que le sujet apprend à interpréter. Cet état particulier de variabilité cardiaque s'obtient par l'entraînement, par exemple par la règle simple du 3-6-5, à savoir 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

Il est à noter que la **Cohérence Cardiaque** ne peut être confondue avec la relaxation, même si certains de ses objectifs sont analogues. En effet, la relaxation induit une diminution du rythme cardiaque et un repos du corps et de l'esprit qui exige la pratique dans un lieu calme. La **Cohérence Cardiaque** repose sur une régularisation du rythme cardiaque et s'accompagne d'un maintien de la vigilance de l'esprit. Elle n'induit pas nécessairement un relâchement musculaire, et peut se pratiquer en tout lieu, par exemple, dans la queue à la caisse d'un supermarché (avec pour objectif de réduire le stress de l'attente et de mieux la supporter) ou dans un bouchon automobile...

La cohérence cardiaque, comment ça marche exactement ?

En bref, notre corps est régi par deux grands systèmes nerveux autonomes, dont les effets physiologiques sont radicalement opposés :

- En sécrétant de l'adrénaline**lors d'un stress aigu, le système sympathique prépare à la fuite ou à l'agressivité. Les fréquences respiratoire et cardiaque s'accroissent, les vaisseaux se contractent, la tension s'accroît.
- Le système parasympathique, ou système vagal, a pour fonction essentielle de ralentir certaines fonctions vitales de l'organisme dans un objectif de conservation de l'énergie.

Par la pratique, le sujet va apprendre à réguler la balance entre ces deux impulsions, ou anticiper les poussées de stress en réadaptant ses fréquences respiratoire et cardiaque en amont, et se maintenir ainsi dans un état optimal de sérénité, quelles que soient les situations. (Par l'équipe Ça m'intéresse)

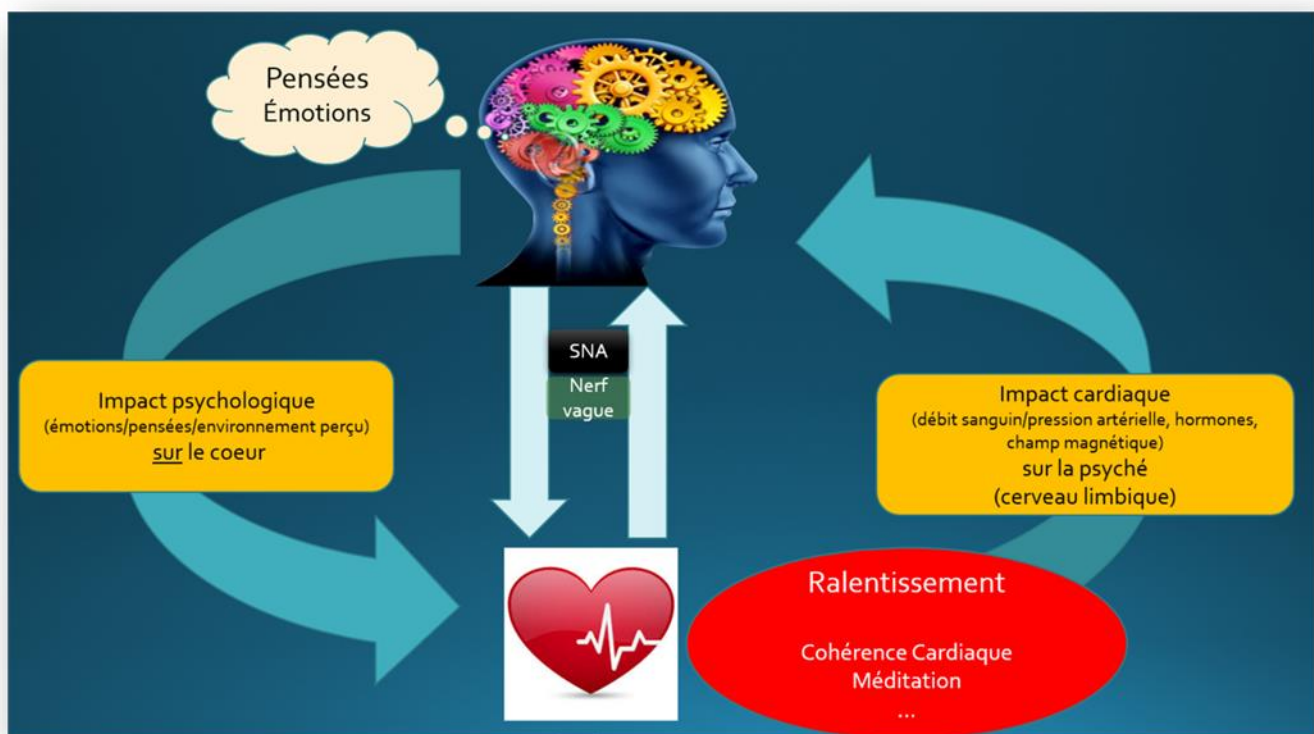
****Comment ça marche l'adrénaline :** que ce soit durant la préparation de son départ ou une fois sur place, le voyageur échappe rarement à des montées d'adrénaline. « Celle-ci est sécrétée après un stress suscité par quatre types de situation », indique Catherine Raymond, doctorante au centre d'études sur le stress humain à Montréal. « Le manque de contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et la remise en cause de ses propres capacités. L'adrénaline est aussi suivie de la production d'hormones relaxantes. C'est peut-être la raison qui pousse certains touristes à essayer le saut à l'élastique ou la plongée avec des requins.

LE CERVEAU DONNE L'ALERTE Le stress peut être perçu par nos sens (vue, toucher...) ou directement par le cerveau lorsqu'il s'exprime via nos pensées. L'hypothalamus centralise les signaux d'alerte et transmet le message à l'hypophyse. En réaction, cette glande produit d'une part une hormone, l'adrénocorticotrophine (ACTH), qui rejoint le système sanguin et, d'autre part, elle active des neurotransmetteurs dont le message neuronal est transmis via la moelle épinière. Hormones et neurotransmetteurs ont comme cible les glandes surrénales.

LE MESSAGE NEURONAL ATTEINT LES GLANDES SURRÉNALES Elles produisent de l'adrénaline, qui passe dans le sang et se fixe sur des récepteurs disposés sur de nombreux organes du corps. Chaque organe va alors réagir afin de se défendre le plus efficacement possible contre une éventuelle menace. Elles produisent aussi de la dopamine qui focalise l'attention et stimule la mémoire de travail pour gérer plus d'informations en même temps.

LES HORMONES ACTH LES ATTEignent À LEUR TOUR Les glandes surrénales produisent alors une autre hormone, le cortisol. Il transforme le gras en sucre pour apporter de l'énergie au corps et modère le système immunitaire afin d'éviter qu'il s'emballe.

L'ALERTE EST LEVÉE Une fois que l'adrénaline est produite, un signal neuronal remonte vers l'hypophyse qui fabrique alors de l'ocytocine, l'hormone de la sociabilité (incitant à chercher de l'aide), et de l'endorphine, une hormone de relaxation permettant au corps de retrouver son équilibre.



Respirer pour substituer le positif au négatif

« Toute perturbation émotionnelle crée un désordre respiratoire », remarque Carole Serrat, sophrologue. Notre respiration s'accélère, devient irrégulière. Conçue en 1960 par le neurologue Alfred Caycedo, la sophrologie est une

méthode de relaxation dont l'objectif est de transformer nos émotions envahissantes ou nos angoisses en pensées positives. Cette pratique psychocorporelle s'appuie sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration et la visualisation d'images apaisantes. L'inspiration s'accompagne d'une intention, comme se remplir d'énergie positive, de bien-être. À l'expiration, on relâche l'émotion négative. Dans l'état dit « sophronique », entre sommeil et veille, la personne peut laisser remonter l'émotion, évacuer le vécu négatif et y substituer une image et des sensations positives.

Les guides respiratoires

Google apps
Apple apps

Appli. gratuites :
-inspiration pendant 5 s
-expiration pendant 5 s
-6 respirations par mn
-5 mn

Appli. payantes :
-paramétrage
-exemple : inspir sur 5, expir sur 6