

Cohérence cardiaque

En 2014, la cohérence cardiaque a été nommée la première des 10 règles d'or de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) pour réduire le stress: « 1. La respiration : la cohérence cardiaque pour gérer le stress. La règle des 3, 6, 5 : trois fois par jour, je respire au rythme de six cycles respiratoires par minute pendant cinq minutes. À l'inspiration, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent et en expiration c'est l'inverse qui se produit. Cinq minutes : le temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress, dont le cortisol. »

Il s'agit d'une technique de biofeedback. Notre système nerveux autonome est comme un ordinateur sophistiqué ultra-puissant capable d'analyser les interconnexions d'une infinité de facteurs en même temps, ce qui fait que même au repos, le cœur n'est pas régulier, et c'est normal. C'est ce que l'on appelle la variabilité cardiaque et c'est un marqueur de santé. Plus la variabilité cardiaque est grande, meilleure est votre capacité d'adaptation, meilleure est la santé. Cette variabilité est l'expression de l'adaptation constante de notre système nerveux autonome à l'environnement perçu. Ce qui diminue le plus la variabilité cardiaque chez quelqu'un est l'âge de la personne, vient ensuite le stress!

Le chaos cardiaque est la réponse physiologique de notre cœur. Ce chaos est tout à fait normal, car c'est la réponse adaptative perpétuelle de notre fréquence cardiaque. Alors que la cohérence cardiaque est une réponse induite par une respiration diaphragmatique rythmée qui augmente artificiellement la variabilité cardiaque. Il s'agit littéralement d'un entraînement pour notre système d'adaptation à aller chercher de plus grandes amplitudes de variabilité cardiaque.

Nous savons maintenant que le cœur envoie plus de signaux au cerveau que ce dernier lui envoie. C'est par la respiration, qui influence notre cœur, que nous pouvons pénétrer le système nerveux autonome inconscient. Par une fréquence volontairement fixée à six fois par minute (0,10 Hz), les mouvements respiratoires donnent un mouvement de balancier parfaitement coordonné au système cardio-vasculaire si bien que ce dernier entre alors en résonance avec le système respiratoire. Ce phénomène de résonance permet une oscillation optimale du système nerveux autonome qui se synchronise alors. Le chaos devient cohérence cardiaque. Celui-ci va donc alterner de manière maximale, entre le système nerveux sympathique lors de l'inspiration, et le système nerveux parasympathique, lors de l'expiration.

Pour obtenir les bénéfices de la cohérence cardiaque, il faut la pratiquer régulièrement. Les effets bénéfiques s'installent après 2 à 4 semaines de pratique régulière. Vous ne commencez pas à fabriquer votre parachute devant la porte ouverte de l'avion, n'est-ce pas? La méthode 365 vous permet de la pratiquer efficacement:

- 3 fois par jour, parce que les effets sur le cortisol, entre autres, durent environ 4h,
- 6 respirations par minute, fréquence de résonance du système cardiovasculaire,
- 5 minutes à la fois, durée pour laquelle il y a moins de chances que des pensées intrusives apparaissent pour vous déconcentrer.

La santé peut être vue comme notre capacité à maintenir l'équilibre dans un environnement qui change constamment, c.-à-d. la vie. Plus notre système nerveux autonome a une bonne amplitude d'oscillation entre le sympathique et le parasympathique, plus nous avons d'aptitude à nous adapter et à nous recentrer. Comme un équilibriste sur un fil de fer qui est plus stable avec un long bâton. C'est ce que développe la cohérence cardiaque.

Il est clairement démontré qu'il y a une corrélation entre la variabilité cardiaque et l'espérance de vie, ainsi que la qualité de vie. Des bénéfices ont été prouvés pour une multitude de conditions dont l'hypertension artérielle, la gestion du stress, la douleur chronique, le surpoids et l'obésité, les maladies métaboliques, la dépression, les troubles anxieux, les dépendances, les troubles du sommeil ainsi que dans la prise de décision. C'est une approche qui peut être utilisée seule ou en complément à tous les traitements de la médecine conventionnelle et de la psychologie. Il n'y a d'ailleurs aucune contre-indication.

La santé est la capacité d'osciller aisément entre le sympathique et le parasympathique, mais aussi la capacité à se recentrer simplement, en équilibre, en homéostasie, bref de s'installer dans l'équanimité.

Si vous voulez l'essayer, vous pouvez télécharger une application comme [RespiRelax+](#) et si le sujet vous intéresse, je vous recommande le livre « Cohérence cardiaque 365 : Guide de cohérence cardiaque jour après jour » du Dr David O'Hare.

Sympathique	Système nerveux autonome	Parasympathique
Fuite ou lutte	Fonction	Repos, repas, récupération
Vers l'extérieur	Énergie	Vers l'intérieur
Muscles striés	Type de muscle	Muscles lisses
Fréquence cardiaque ↑ Tension artérielle ↑ Rythme respiratoire ↑ Coagulation ↑ Tonus vasculaire ↑ Système immunitaire ↓	Effets physiologiques	Fréquence cardiaque ↓ Tension artérielle ↓ Rythme respiratoire ↓ Coagulation ↓ Tonus vasculaire ↓ Système immunitaire ↑
Cortisol Adrénaline Testostérone Oestrogènes	Hormones	DHEA Oxytocine β-hCG Progestérone
Catécholamines Sérotonine	Neurotransmetteurs	Acétylcholine GABA Histamine
Peur Colère Dégoût Surprise Joie	Émotions	Tristesse Mépris (honte)
Inspiration	Respiration	Expiration
Basses	Fréquence (Hz)	Hautes
Combattants	Analogie de l'armée	Intendance
Accélérateur	Analogie de la voiture	Frein