

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

POUR RETROUVER CALME ET SÉRÉNITÉ

Stress, fatigue, sommeil difficile... Et s'il existait un moyen simple, gratuit et sans contre-indications pour résoudre ces soucis ? La cohérence cardiaque peut vous aider... également à améliorer votre santé.

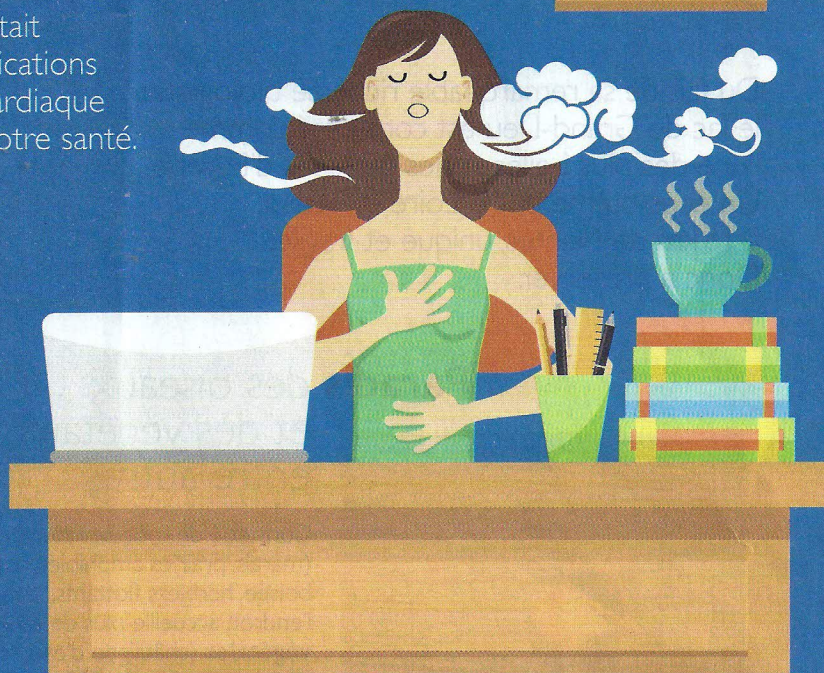
Initiée aux États-Unis il y a plus de vingt ans, la méthode respiratoire dite "de cohérence cardiaque" a été introduite en France par le Pr David Servan-Schreiber en 2003⁽¹⁾. Elle se pratique selon un cycle particulier d'inspirations et d'expirations.

ACCORDER CŒUR ET CERVEAU

Cette technique permet notamment de réguler les battements du cœur. Ce qui influe également sur le fonctionnement du cerveau. Lorsque l'on est en proie à une forte émotion, ce dernier provoque une accélération du rythme cardiaque et dérègle la respiration. À l'inverse, une respiration profonde et lente exerce une action sur le cœur en le faisant battre de façon plus régulière avant de ralentir. Ce qui a pour effet d'apaiser le cerveau. Le cœur et le cerveau entrent ainsi "en cohérence".

DES SITES ET APPLIS GRATUITS POUR S'EXERCER

Le médecin et nutritionniste québécois David O'Hare⁽²⁾ préconise une respiration fondée sur la méthode 3.6.5 (cf. encadré), à savoir : effectuer, trois fois par jour, six respirations par minute (au lieu d'une dizaine normalement), pendant cinq minutes. De nombreux sites et applications⁽³⁾ permettent de se familiariser à cette méthode via des exercices gratuits aidant à inspirer et expirer dans le bon timing.



DES EFFETS IMMÉDIATS ET À LONG TERME

"Cinq minutes de mise en cohérence cardiaque permettent de diminuer le taux de cortisol, l'hormone du stress. Cet effet dure de quatre à six heures. C'est pourquoi il est recommandé de faire ces exercices trois fois par jour", précise le Dr O'Hare. Pratiquée avec assiduité sur le long terme,

la cohérence cardiaque peut notamment favoriser une baisse de l'hypertension artérielle (HTA), une diminution du risque cardio-vasculaire ainsi qu'un meilleur sommeil. Elle peut aussi aider à perdre du poids, à arrêter de fumer ou encore à mieux se concentrer.

(1) Il l'avait alors exposée dans son livre *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, éd. Robert Laffont, 2003 ou *Guide* (poche), 2011.

(2) Cf. son site coherenceinfo.com.

(3) Taper "cohérence cardiaque guide" sur votre moteur de recherche Internet.

LA MÉTHODE 3.6.5

Mode d'emploi :

1. Installez-vous confortablement, de préférence dans un endroit calme, en position assise, le dos droit et les pieds en contact avec le sol.
2. Inspirez profondément par le nez pendant cinq secondes en gonflant le ventre, puis expirez par la bouche pendant cinq secondes en vidant le ventre.
3. Tout au long de l'exercice, concentrez-vous sur la colonne d'air qui entre et sort dans votre corps, en focalisant votre attention sur la région du cœur et en imaginant que vous respirez "à travers votre cœur".
4. Répétez cette respiration en "fréquence de résonance" trois fois par jour pendant cinq minutes.

3.6.5 comme trois fois par jour, six respirations par minute, pendant cinq minutes. Chaque respiration comprend une inspiration et une expiration abdominales de cinq secondes : c'est ce qu'on appelle la fréquence de résonance.