

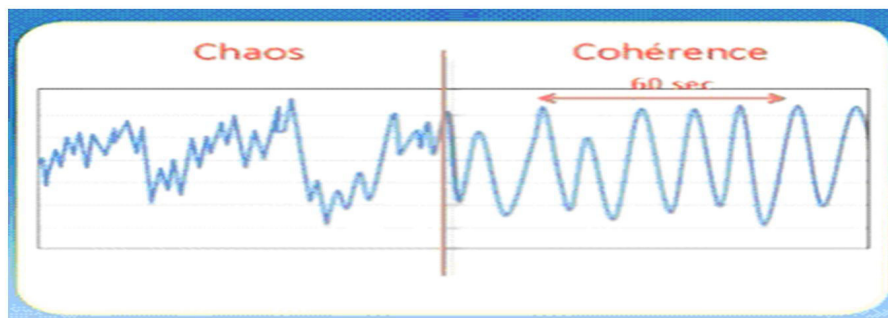
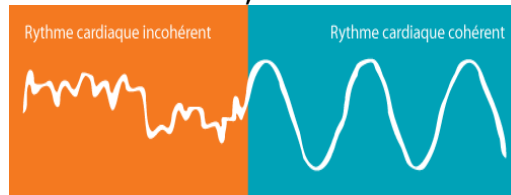
**La cohérence cardiaque**  
**Extraits du livre de Dr David O'Hare**  
**Cohérence cardiaque 365 :**  
**3 fois par jour. 6 fois par minute. 5 minutes.**  
**Guide de cohérence cardiaque jour après jour**  
**Editions Souccar**

La cohérence cardiaque est un état particulier de la « variabilité cardiaque ».

### La variabilité cardiaque

La variabilité cardiaque est le nom communément adopté pour désigner la variabilité de la fréquence cardiaque ou variabilité du rythme cardiaque <sup>(p15)</sup>.

Le suivi des fluctuations de la fréquence cardiaque peut être objectivé sur le tracé affiché d'un logiciel de variabilité cardiaque : lorsque le cœur accélère la courbe monte, lorsque le cœur ralentit, la courbe descend <sup>(p18-19)</sup>



Courbe de la variabilité de la fréquence cardiaque

### A retenir

1. Le cœur accélère et ralentit en permanence, c'est la variabilité cardiaque.
2. L'importance de la variabilité cardiaque se mesure à son amplitude.
3. Plus l'amplitude est élevée, plus l'état d'équilibre et de santé est important.
4. Toute pratique qui fait du bien est favorable à la santé augmente la variabilité de la fréquence cardiaque. <sup>(p23)</sup>

### 5. Le chaos cardiaque <sup>(p25)</sup>

L'observation de la courbe de variabilité de la fréquence cardiaque ci-dessus montre que le cœur accélère et ralentit en permanence. Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation en temps réel aux changements environnementaux.

L'environnement dans lequel nous vivons est en constant changement. Les changements sont aléatoires, imprévisibles et complexes, l'environnement est chaotique.

Le milieu chaotique, nos pensées, nos émotions et nos sentiments activent aussi le système nerveux autonome et alimentent le chaos résultant. Le rôle essentiel du système nerveux autonome est de maintenir le milieu interne stable pour préserver la vie. <sup>(p25)</sup>

Le chaos cardiaque observé est le témoin d'une rapide et d'une bonne adaptation du cœur, donc de tout le système ) l'environnement. Il est bon

d'être en chaos cardiaque, c'est l'état normal. C'est cette adaptabilité optimale qui a permis à l'espèce humaine de demeurer en vie au sein d'un environnement hostile et changeant. L'homéostasie est ce qui a permis à notre espèce de survivre.

Le chaos est l'état normal de la fréquence cardiaque, c'est la preuve que nous arrivons à nous adapter rapidement à toute demande d'adaptation face aux changements incessants dans notre environnement.

*Le système nerveux autonome comporte deux sous-systèmes :*

- le système nerveux **orthosympathique** dédié à la préparation à la fuite ou au combat, mobilisant les ressources, l'énergie et l'attention pour cette éventualité ; il utilise l'adrénaline et accélère le cœur en vue d'augmenter le débit sanguin et sa pression, la mise à disposition de l'oxygène et du glucose, tous deux carburants essentiels pour les muscles. On l'appelle souvent le système nerveux sympathique en ignorant le préfixe « ortho ».
- le système nerveux parasympathique, c'est l'autre branche responsable du repos, de la relaxation, de la restauration et de la reconstitution des ressources. Ce système calme et ralentit le cœur par le nerf vague. Vous avez certainement entendu parler du choc « vagal », c'est la trop forte stimulation de ce nerf vague qui déclenche un ralentissement trop brutal de la fréquence cardiaque et la syncope transitoire. (p26)

### **A retenir :**

1. le cœur accélère et ralentit en permanence, c'est la variabilité cardiaque.
2. L'importance de la variabilité cardiaque se mesure à son amplitude.
3. Plus l'amplitude est élevée, plus l'état d'équilibre et de santé est important.
4. Toute pratique qui fait du bien et qui est favorable à la santé augmente la variabilité de la fréquence cardiaque. (p23)

### **La cohérence cardiaque**

C'est tout simplement la courbe de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration. L'état de cohérence cardiaque est un état induit par la volonté, il est temporaire car il ne dure que le temps de la volonté, il est temporaire car il ne dure que le temps de la respiration rythmée.

### **La résonance cardiaque**

C'est un état de cohérence cardiaque induite par une respiration à la fréquence de 6 respirations par minute. (p37)

### **A retenir :**

1. *La variabilité cardiaque* est la capacité qu'a le cœur à accélérer et à ralentir sous l'effet des changements de l'environnement, l'amplitude de la variabilité cardiaque étant le témoin de notre capacité d'adaptation.
2. *Le chaos cardiaque* est l'état normal de la courbe de variabilité cardiaque, le cœur accélère et ralentit de façon désordonnée car il s'adapte instantanément à un environnement chaotique.
3. *La cohérence cardiaque* est un état particulier de la variabilité cardiaque

induit par le respiration qui entraîne une augmentation de l'amplitude, une synchronisation avec la respiration, et surtout, des effets bénéfiques pour la santé et le bien-être.

4. *La résonance cardiaque* est un état particulier de la cohérence cardiaque obtenu en respirant consciemment de façon ample à la fréquence de 6 fois par minute (0,1 Hz), les effets étant amplifiés et maximum de cette façon. (p45)

## Article paru dans « Sens et santé » Le Monde mai/juin 2018 (p41) La cohérence cardiaque : quels effets ?

**Dr David O'Hare** : médecin de famille, il a fait connaître cette technique en France et s'y consacre désormais. Il détaille les bénéfices de la méthode.  
« Grâce à vos séries d'inspirations et d'expirations, votre rythme cardiaque se cale sur votre respiration. Vous êtes en cohérence cardiaque. Observez ses effets. »

**Immédiats et fugaces.** Ils ne durent que le temps de cette respiration rythmée. L'amplitude de la variabilité cardiaque augmente, signe de votre adaptabilité accrue aux variations de l'environnement. Vous ressentez un effet d'apaisement immédiat.

**Persistants quelques heures après la séance.**

1. Baisse du taux sanguin de cortisol (principale hormone de défense secrétée lors d'un stress). Cela favorise l'apaisement, le contrôle des émotions et des manifestations corporelles liées au stress.
2. Diminution modérée de la pression artérielle.
3. Hausse du taux de certains anticorps (immunoglobulines A) dans la salive, ce qui suggère un renforcement des défenses immunitaires ;
4. augmentation de la sécrétion d'ocytocine (hormone de l'attachement).
5. Amplification des ondes alpha dans le cerveau, ou ondes « d'éveil calme et attentif » favorisant le calme et la mémorisation.
6. Libération accrue de certains neurotransmetteurs comme la dopamine (molécule du plaisir et de la récompense) ou la sérotonine (qui intervient dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).

### A long terme

Les effets sont nuls, ce qui impose de renouveler l'exercice trois fois par jour, tous les jours.

*En complément :*

#### **Un site à découvrir**

- *La "cohérence cardiaque" (bio-feedback): Le bio-feedback a été utilisé à ses débuts (surtout en Amérique) pour le contrôle de la douleur et/ou des réactions neuro-végétatives désagréables.: poursuivre votre lecture sur le site du Docteur Jean-Yves Henry : <https://www.medecine-integree.com/le-bio-feedback/>*

#### **Plusieurs vidéos**

*La cohérence cardiaque par David Servan-Schreiber : <https://www.dailymotion.com/video/x34d7i>  
Psychowell.ch : [http://www.lemieuxetre.ch/psychowell/frame\\_coherece\\_cardiaque.htm](http://www.lemieuxetre.ch/psychowell/frame_coherece_cardiaque.htm)*