

>> La cohérence cardiaque, une pratique respiratoire à la portée de tous, qui ne demande rien d'autre qu'un peu d'application et d'assiduité, peut vous aider à retrouver calme et sérénité.



© RFBSIP - STOCK.ADOBE.COM

La cohérence cardiaque contre le stress

Respirer pour se débarrasser du stress et dormir à nouveau paisiblement, cela semble presque trop facile, et pourtant... La cohérence cardiaque, fondée sur la pratique régulière d'un exercice respiratoire, aiderait à mieux maîtriser ses émotions et même, à long terme, à améliorer sa santé.

Simple, gratuite et sans contre-indications, elle peut être mise en œuvre partout et à tout moment.

Accorder cœur et cerveau

Initiée aux États-Unis il y a plus de vingt ans, cette technique de respiration contrôlée a été introduite en France par le professeur David Servan-Schreiber en 2003. Il l'avait alors exposée dans son livre *Guérir le stress, l'anxiété et la*

dépression sans médicaments ni psychanalyse. Cette méthode respiratoire, dite « de cohérence cardiaque », qui se pratique selon un cycle particulier d'inspirations et d'expirations sur une durée de cinq minutes, permet notamment de réguler les battements du cœur. S'habituer à avoir des cycles respiratoires réguliers et contrôlés 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 des applications gratuits pour s'exercer

« Il y a plusieurs façons de se mettre en cohérence cardiaque, mais je recommande de toujours commencer par la respiration », explique le médecin et nutritionniste québécois David O'Hare sur son site Coherenceinfo.com dédié

à cette pratique. Il s'agit d'utiliser une fréquence respiratoire très précise. » Le spécialiste préconise en effet une respiration fondée sur la méthode 3.6.5 (cf. encadré ci-dessous), qui consiste à effectuer, trois fois par jour, six respirations par minute pendant cinq minutes. De nombreux sites et applications permettent de se familiariser à la méthode en proposant des exercices gratuits, qui aident à inspirer et expirer dans le bon timing. Ces outils, que l'on peut trouver en tapant « cohérence cardiaque guide » sur Internet, dont certains peuvent être téléchargés sur smartphone, indiquent aux utilisateurs comment synchroniser leur respiration grâce au mouvement d'une forme qui se déplace de bas en haut, comme une boule ou une vague qui monte et qui descend.

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 la raison pour laquelle il est recommandé de faire ces exercices trois fois par jour », précise le docteur O'Hare, avant d'ajouter : « au niveau physiologique, tout est basé sur ce que l'on appelle le système nerveux autonome, c'est-à-dire un équilibre entre le système du cortisol, de l'adrénaline (système nerveux sympathique, qui a pour rôle d'accélérer les battements du cœur, NDLR), et le système nerveux parasympathique, qui procure repos, relaxation, récupération de l'énergie. Grâce à cette fréquence fixe et guidée, le système nerveux autonome s'équilibre avec, à la clé, une amélioration de tout un ensemble de symptômes et de syndromes dus au stress. » Pratiquée avec régularité 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.

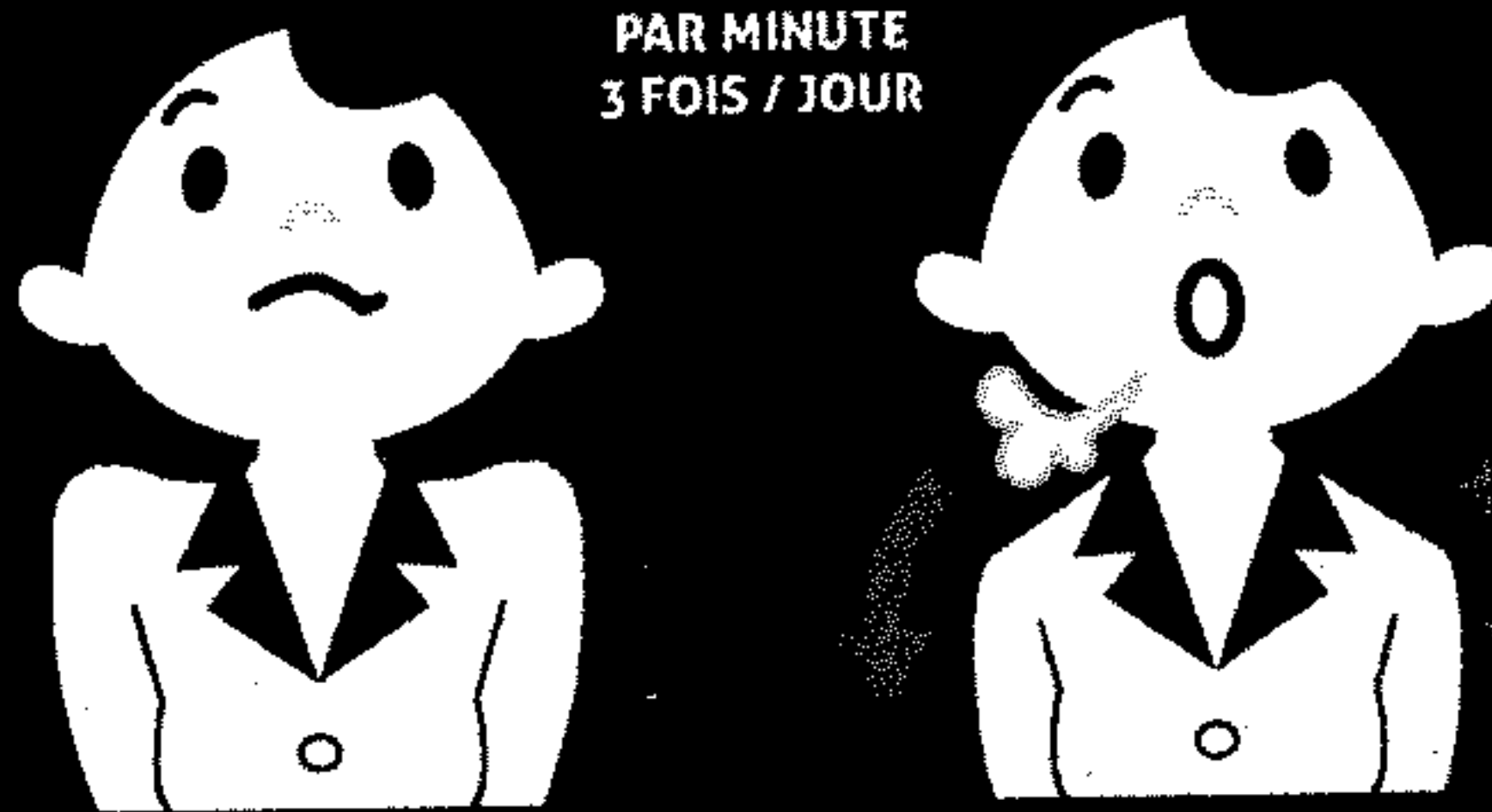
Isabelle Coston

La méthode 3.6.5

- 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. « Commencez le matin au lever, puis quatre heures plus tard avant le repas de midi, ensuite quatre heures après, en milieu d'après-midi, et si vous souffrez de troubles du sommeil, ajoutez une session le soir au coucher », indique le spécialiste.

COHÉRENCE CARDIAQUE

6 RESPIRATIONS
PAR MINUTE
3 FOIS / JOUR



© SHUTTERSTOCK/CIEM