

La cohérence cardiaque.

Ariane Viseur 2022.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

C'est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.

➡ C'est un état particulier du fonctionnement humain qui peut être induit par des pratiques simples. C'est-à-dire que l'état de cohérence cardiaque n'est pas spontané, une **pratique volontaire** doit l'amener.

➡ Un tel état d'équilibre concerne l'**homéostasie** de notre organisme.

L'homéostasie, selon le dictionnaire Larousse, est un processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur entre les limites des valeurs normales (état d'équilibre).

➡ Cela s'applique au **système nerveux autonome** = notre système d'adaptation.

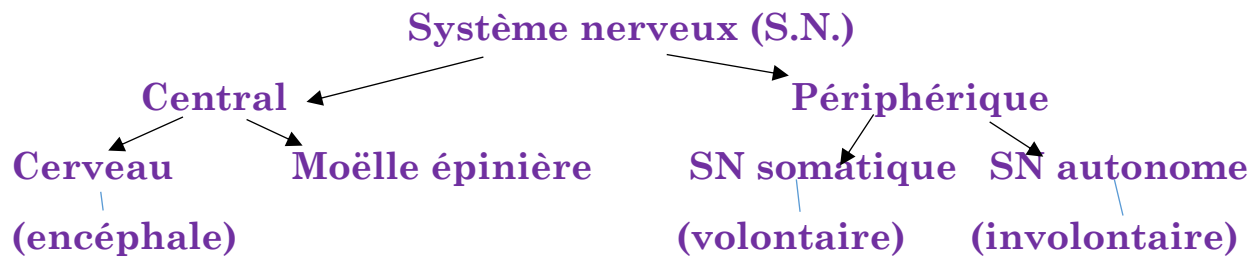
➤ Comment ?

L'homme est un animal, au sens « animé » ; ce qui veut dire que son adaptation se fait par le mouvement. Le mouvement est musculaire : réaction au danger par la fuite ou le combat.

Ensuite, l'organisme reconstitue son énergie.

L'état de santé peut, entre autre, se définir par l'équilibre énergétique optimal.

➤ Le système nerveux autonome.



- Il a deux branches: l'(ortho)sympathique=stress, adaptation active
le parasympathique = relaxation, repos, régénération.
- La respiration a un impact sur le SNA :
L'inspiration augmente le sympathique.
L'expiration augmente le parasympathique
-----) la respiration la plus efficace : 6resp/min.

SYMPATHIQUE	PARASYMPATHIQUE
Fuite, combat	repos, récupération,
+ fréquence cardiaque	- fréquence cardiaque
+ fréquence respiratoire	- fréquence respiratoire
bronchodilatation	Relaxation, réparation,
+ pression artérielle	- pression artérielle
Vasoconstriction	vasodilatation
+adrénaline	+ acétylcholine
+ cortisol	+ DHEA, ocytocine
libération du glucose par le foie	Reconstitution, restauration,
baisse de la fonction de digestion	Digestion ++
baisse des besoins urinaires et sexuels	+fonctions urinaires et sexuelles

augmentation de l'apport de sang et de
glucose par les muscles
Dilatation de la pupille
Salive rare et épaisse

- tonus musculaire et meilleure
irrigation sanguine des viscères
constriction pupille
salivation+

➤ Notion de variabilité cardiaque et de son amplitude.

-La fréquence cardiaque fluctue autour d'une moyenne propre à chacun. La fréquence cardiaque est chaotique et irrégulière (dans une certaine « norme ») car il s'agit d'un système d'adaptation à notre environnement qui est chaotique, irrégulier et imprévisible.

-Tous les vertébrés, possédant un SNA à deux branches, ont une variabilité cardiaque.

Chaos cardiaque = état normal

La cohérence cardiaque est donc un état particulier de la variabilité cardiaque. Un état volontaire, induit et instable qui va déclencher une série d'événements physiologiques, biologiques et psychologiques bénéfiques. Lorsque nous pratiquons, nous augmentons l'amplitude de la variabilité cardiaque.

Et donc, cette notion de variabilité de la fréquence cardiaque nous donne une indication quant au stress et à la santé globale d'une personne.

Ce qui augmente la variabilité de la fréquence cardiaque :

- L'activité physique régulière
- Le repos, les vacances, les loisirs
- La musique et l'art en général
- L'humour, le rire
- Un mode de vie simple, équilibré

- L'amour et les relations sexuelles
- La compassion, la gratitude, la reconnaissance
- Les émotions positives
- La cohérence cardiaque

➤ **Les effets physiologiques de la pratique de la cohérence cardiaque.**

- Immédiats : observables pendant la séance.
 1. la courbe de la fréquence cardiaque devient périodique (visible en séance via le programme sur ordi).
 2. Augmentation de l'amplitude.
 3. Abaissement progressif du taux de la fréquence cardiaque.
 4. Manifestations parasympathiques.
 5. Impression de détente et de relaxation.
 6. Recentrage lors d'une situation stressante.
- A moyen terme :
 1. Dure quelques heures.
 2. Persistance possible de la baisse de la pression artérielle.
 3. Baisse du cortisol, augmentation DHEA.
 4. Modulation des neurotransmetteurs.
 5. Modulation de l'insuline.
 6. Augmentation des immunoglobulines A.
 7. Augmentation de la fréquence des ondes alpha cérébrales.
 8. Augmentation de l'ocytocine (cohésion sociale).
 9. Impression de prise de distance et de lâcher prise.
- A long terme (uniquement si pratique) :
 1. Impression de sérénité et de calme
 2. Diminution du niveau de stress ressenti
 3. Augmentation de la capacité d'introspection
 4. Amélioration des relations interpersonnelles
 5. Amélioration de la clarté mentale
 6. Amélioration de la performance
 7. Diminution de l'anxiété et du stress ressenti

- Au niveau des effets corporels ressentis, on note :
 1. Moins de spasmes musculaires et de crampes
 2. Une meilleure préparation à l'activité
 3. Une amélioration de la posture
 4. Une modification du langage corporel
 5. Une ouverture, une bienveillance, un accueil accru.

!!! c'est différent de la relaxation !!!

➤ **Pratique.**

3 6 5

3= 3 fois par jour

6= 6 respirations/min

5= 5minutes

- Augmenter l'attention, la vigilance : allonger inspire
- Augmenter le repos, la calme après une journée chargée : allonger l'expire.

Références.

- (1) Neuro-nutrition, SIIN (2012)
- (2) Cohérence cardiaque, David O'Hare, IIFEDO Equilibrios (2022)
- (3) Programme de gestion du stress, Academie Européenne des Neurosciences (2023)

