

La cohérence cardiaque... que des bienfaits!

Nous savons tous que notre cerveau a une influence directe sur notre cœur. Il suffit de penser à comment il peut s'« emballer » lorsque nous vivons une émotion forte (colère, peur, joie intense, etc.). Par contre, nous oublions parfois que l'inverse est aussi vrai; la vitesse des battements de notre cœur a également une influence sur notre cerveau. En respirant calmement et en contrôlant son rythme cardiaque, il serait donc possible d'avoir un impact au niveau du système nerveux, du cerveau et de nos émotions. Là réside le principe de la cohérence cardiaque!

Découverte par des chercheurs américains, cette technique d'autorégulation respiratoire a été présentée au public par le célèbre Dr David Servan-Schreiber. De nombreuses études ont permis de constater que notre respiration permet d'avoir une influence sur notre vitesse cardiaque, de la rendre régulière et apaisante. En somme, le cœur entre en synchronisation, en « résonance », avec la respiration. C'est cet état que l'on appelle la cohérence cardiaque.

La technique est simple, mais non moins efficace :

- Respiration lente, régulière et contrôlée;
- 6 inspirations (par le nez) et expirations (par la bouche) par minute;
- Respiration abdominale (en laissant le ventre se gonfler);
- Temps expiratoire plus long comparé au temps inspiratoire.

Afin de la rendre optimale, il faut parvenir à modifier notre respiration pendant aussi peu que 5 minutes par période, et ce, 3 fois par jour. La régularité est importante et agira à titre préventif. Elle permettra aussi à notre corps d'assimiler les rythmes bénéfiques de la respiration et ainsi d'y recourir en cas de besoin, lors d'un stress occasionnel interne ou externe par exemple.

Grâce à l'entraînement d'un meilleur contrôle respiratoire, nous pouvons obtenir une fréquence cardiaque plus harmonieuse et ainsi réduire les signes de tension (diminution du taux de cortisol qui est l'hormone du stress).

Les bienfaits, prouvés scientifiquement, vont bien au-delà de la gestion du stress et de l'anxiété. En effet, la cohérence cardiaque favorise :

- Sensation immédiate de bien-être et de calme;
- Harmonisation et augmentation de l'efficacité des différents systèmes du corps (respiratoire, immunitaire, cardiaque et digestif);
- Augmentation de l'attention et de la concentration;
- Diminution de la douleur;
- Diminution de la réactivité émotionnelle;
- Diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété;
- Baisse de la tension artérielle chez les hypertendus;
- Retour plus rapide à l'état d'équilibre lors de stress interne et externe qu'il soit de nature physique ou émotionnelle.

En conclusion, elle est une bonne façon de se permettre un moment juste pour soi!

Différentes applications technologiques permettent d'expérimenter facilement la cohérence cardiaque. **RespiRelax**, particulièrement, et **CardioZen** sont certainement à mettre dans notre « coffre à outils » - mieux-être!

Johanne Poitras
Psychologue