

La cohérence cardiaque

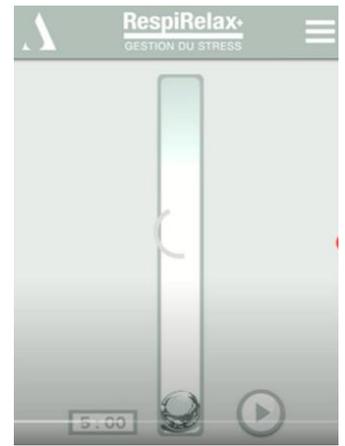
La procédure :

Installer l'application RespiRelax+ sur votre téléphone ou une autre application gratuite ou rechercher sur youtube une vidéo de cohérence cardiaque

Faire l'exercice 3 fois 5mn par jour en respirant :

- Par le nez
- Avec le ventre
- En position assise ou debout

Vous devez inspirer lorsque la bille monte et expirer lorsque la bille descend.



Le principe :

Notre cœur ne bat pas de manière tout à fait régulière, il varie. C'est la **variabilité de la fréquence cardiaque**. Plus les variations sont importantes et amples, plus c'est signe de non stress. Un sportif va pouvoir faire un entraînement intensif. Inversement, une amplitude faible signifie de la fatigue ou du stress, c'est une faible variabilité cardiaque. Un sportif devra faire un entraînement de récupération car il risque de s'épuiser encore plus et de se sentir pas à la hauteur.

Lorsque l'on stress, notre système nerveux sympathique s'active (système activateur avec augmentation du rythme cardiaque, augmentation de la pression artérielle, blocage de la digestion, tension musculaire...). Notre cerveau sollicite notre organisme à produire du cortisol (hormone de stress).

Lorsque la situation redevient normale, notre organisme retrouve un état d'origine. Le système nerveux parasympathique s'active (c'est le système de récupération). Mais ce n'est pas toujours simple de se recalmer surtout si l'on passe d'un problème à un autre... on cumule le stress ce qui va impacter notre humeur sur le long terme avec de l'anxiété et dépression...

Lorsque l'on inspire notre cœur a tendance à accélérer et à l'expiration, il ralentit. On ne peut pas directement influencer nos battements cardiaques, mais en ayant une respiration plus ample, on influence notre variabilité cardiaque.

Lorsque la variabilité cardiaque augmente, nous enclenchons le système parasympathique et nous informons notre cerveau que tout va bien. Il arrête de produire du cortisol. Ainsi, la cohérence cardiaque permet d'augmenter la variabilité cardiaque et donc de réduire le stress pendant 4 à 6 heures. Ça évite le cumul de stress.

Aucune contre-indication

Effets sur une moyenne de quatre heures :

1. Baisse du cortisol, la principale hormone de défense secrétée pendant un stress.
2. Augmentation de la DHEA, hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement.
3. Augmentation des IgA salivaires qui participent à la défense immunitaire.
4. Augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'attachement (aussi appelé « hormone de l'amour »).
5. Augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone secrétée par le cœur et qui agit sur l'hypertension artérielle.
6. Augmentation des ondes alpha qui favorisent la mémoire, l'apprentissage, mais aussi la communication et la coordination.
7. Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).

Effets à long terme (au bout d'une dizaine de jours) :

1. Diminution de l'hypertension artérielle
2. Diminution du risque cardiovasculaire
3. Régulation du taux de sucre
4. Réduction du périmètre abdominal
5. Meilleure récupération
6. Amélioration de la concentration et de la mémorisation
7. Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
8. Meilleure tolérance à la douleur
9. Amélioration de la maladie asthmatique
10. Amélioration des maladies inflammatoires