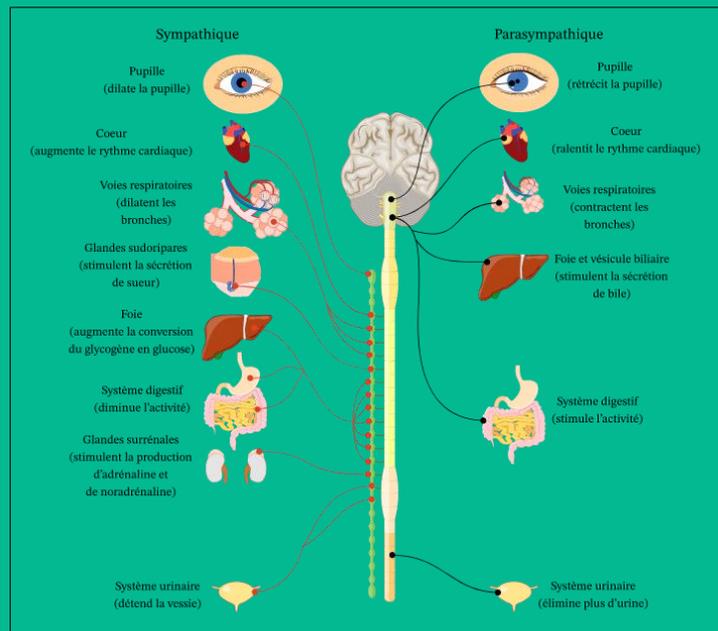


La cohérence cardiaque est un concept issu des recherches médicales, en neuroscience et en neuro-cardiologie.

Le rythme cardiaque reflète l'état de nos émotions. Par conséquent, la vitesse des battements du cœur fluctue en fonction de ce que l'on ressent. Le cœur peut accélérer ou ralentir en fonction de son environnement dans un but d'adaptation, c'est ce que l'on appelle la **variabilité cardiaque**. Une situation stressante va par exemple, occasionner une accélération du rythme cardiaque. Inversement, en régulant le rythme cardiaque à travers des exercices de respiration, nous pouvons avoir une **influence sur notre état émotionnel**.

En effet, ce contrôle agit positivement sur le **cerveau** grâce au réseau de 40'000 neurones et de nombreux neurotransmetteurs.

C'est cette synchronisation entre le cœur et le cerveau que l'on appelle cohérence cardiaque et qui vise à harmoniser notre état physique à notre état émotionnel. Le but de la cohérence cardiaque est donc de garder un état d'**équilibre** entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique.



Quels sont les bienfaits de la cohérence cardiaque ?

Les bienfaits de la cohérence cardiaque sont nombreux. Parmi eux, on peut observer :

- une **augmentation de la capacité d'adaptation au stress**. Ce bienfait majeur est celui recherché lorsque l'on entreprend un exercice de cohérence cardiaque. Bien gérer son stress permet généralement de modérer ses impacts négatifs sur la santé physique et mentale et de le transformer en impulsion positive apportant de la motivation ;
- une **action positive sur le système cardiovasculaire**. La cohérence cardiaque réduit la production de cortisol, hormone du stress, qui a un impact direct sur la tension artérielle, et sur le risque de développer des maladies cardiovasculaires ;
- une **amélioration de la santé psychologique** : la pratique de la cohérence cardiaque permet de sécréter davantage d'hormones associées au bien-être, telles que la sérotonine, la dopamine, ou l'ocytocine. Elle permet de lutter contre l'épuisement nerveux et le risque de dépression, et augmente en parallèle les capacités de concentration et d'apprentissage ;
- une **augmentation de l'hormone DHEA** (DéHydroÉpiAndrostérone), fabriquée par les glandes surrénales et qui pourrait jouer un rôle dans le vieillissement (sa production diminuant avec l'âge) ;
- une **augmentation des défenses immunitaires**, avec la hausse des IgA salivaires (immunoglobuline A).

Un enfant peut-il avoir recours à la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque ne présente aucune contre-indication et peut être réalisée avec les enfants. Cette pratique aidera l'enfant à s'apaiser et se recentrer grâce à de simples respirations.

Pratiquée régulièrement, la cohérence cardiaque favorise :

- La gestion des émotions ;
- la confiance en soi ;
- le niveau d'attention ;
- l'apprentissage et la mémorisation ;
- le niveau de résilience.

La méthode 3 6 5

La méthode de cohérence cardiaque la plus répandue suit la règle du 3.6.5. Elle correspond à 3 répétitions de l'exercice par jour qui se déroule en 6 respirations par minute durant 5 minutes. Ces données ont été déterminées par des études. Les effets bénéfiques de la cohérence cardiaque persistent plusieurs heures (environ 4h). Pour cette raison, l'idéal est alors de la pratiquer **3 fois dans la journée** pour ressentir les bénéfices sur le long terme. La première séance doit être réalisée le matin car c'est à ce moment de la journée que la production de cortisol est la plus élevée. Il est bon de prévoir la deuxième séance avant le repas du midi afin de se recentrer sur soi après la matinée et de se préparer à une bonne digestion. La troisième séance, en fin de journée, aide à la relaxation et la préparation d'une bonne nuit de sommeil.

Le choix de **6 respirations par minute** correspond à la fréquence de résonance entre le cœur et les poumons, ce qui permet une augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque (capacité du cœur à ralentir ou accélérer en fonction des situations).

Il est conseillé de pratiquer la cohérence cardiaque en position assise, voire debout, mais éviter la position allongée*. Elle empêcherait une respiration optimale. Il est bon de garder le dos droit et les pieds au sol, sans croiser les jambes. L'exercice optimal dure **5 minutes**.

Cette respiration n'est pas naturelle et demande de l'entraînement, mais cela doit rester confortable pour vous. Il est préférable de se faire guider au début par une personne formée en cohérence cardiaque qui vous accompagnera au mieux dans votre pratique et vous donnera les clés pour être rapidement autonome.

*sauf la nuit, si vous souhaitez faire une session pour faciliter l'endormissement

