

# LA COHERENCE CARDIAQUE

## Qu'est-ce que c'est ?



La cohérence cardiaque est un état d'harmonie des fonctions vitales induit par un rythme respiratoire particulier : 6 inspirations/expirations par minute environ.

## Pour qui ? Pour quoi ?

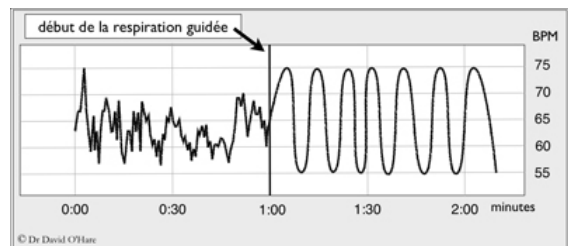
La cohérence cardiaque peut être pratiquée par tout le monde, sans outil particulier. Elle est particulièrement utile pour retrouver son calme ou aider à se concentrer. Ses bénéfices santé sont assez nombreux :

- Gestion du stress, de l'anxiété
- Meilleur sommeil
- Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Amélioration de l'apprentissage et de la concentration

## Comment ça marche ?



Lorsqu'on inspire le cœur accélère à cause d'un mécanisme complexe, une inhibition du système parasympathique. À l'expiration, le cœur ralentit : souffler comprime l'abdomen, ce qui stimule le système parasympathique et donc ralentit le cœur. Le système nerveux parasympathique peut donc être influencé par la respiration. Or le système nerveux autonome gère toutes les régulations automatiques du corps. La régulation autonome comprend la température corporelle, le taux de sucre dans le sang, la digestion, les niveaux de toutes les hormones, les phases de veille et de sommeil, la sensation de faim et de satiété, la fréquence respiratoire, le poids corporel, les cycles menstruels, la fréquence cardiaque et des milliers d'autres variables. En respirant en fréquence 6, donc 6 fois par minute, on atteint la cohérence cardiaque c'est-à-dire un état particulier de la variabilité cardiaque induit par la respiration qui entraîne une augmentation de l'amplitude, une synchronisation avec la respiration et, surtout, de nombreux effets bénéfiques pour la santé et le mieux-être.



## En pratique

Il faut respirer environ 6 fois par minute : 6 cycles d'inspirations/expirations de 10 secondes chacun, pendant 5 minutes, 3 fois par jour pour voir un effet thérapeutique durable.

*Applications à installer sur votre ordinateur ou votre smartphone (ma cohérence cardiaque, RespiRelax)*