

COHERENCE CARDIAQUE ET GESTION DU STRESS

La fréquence cardiaque spontanée est naturellement irrégulière. Si l'on contrôle la respiration de sorte qu'elle devienne ample et régulière, le pouls accélère sur l'inspir et ralentit sur l'expir. Cette résonance entre respiration et rythme cardiaque est appelé cohérence cardiaque, qui est reconnue comme un confort perceptible immédiatement. Le rythme respiratoire est de 5 à 7 cycles respiratoires par minute, en favorisant le temps expiratoire.

Les effets immédiats sont perçus tant que l'état de cohérence est présent, mais disparaissent avec lui : apaisement, calme, abaissement simultanée de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, sécrétion de neurotransmetteurs permettant au cerveau de se sentir calme et attentif.

Les bienfaits à court terme sur le système endocrinien et cardio-vasculaire sont bien connus, et facilement objectivés par des examens de laboratoire.

- Hormone du stress en baisse (cortisol, en général mesuré dans le sang ou la salive), y compris dans les moments difficiles de la vie comme le sevrage tabagique ou la préparation d'un examen (dans ces cas-là envisager une thérapie familiale par la cohérence cardiaque !)
- Hormone de l'attachement familial en hausse (l'ocytocine, la même que dans l'accouchement et l'allaitement, mais elle existe aussi chez les hommes !), voir ligne ci-dessus
- Hormone cardiaque de régulation du sodium (à cause de laquelle les personnes hypertendues ne doivent pas abuser du sel) en hausse : on voit déjà qui va tirer bénéfice de ces exercices
- Hormone de l'éternelle jeunesse stimulée : la DHEA ou dehydroépiandrostérone est un précurseur des androgènes (pour les muscles, mais attention au contrôle antidopage) et des oestrogènes (qui arrêtent naturellement d'être sécrétés à la ménopause) mais son action anti-vieillesse est contestée, d'autant plus que son innocuité n'est pas prouvée quand elle est prise par voie externe
- Les immunoglobulines A mesurées dans la salive sont augmentées : elles sont le premier rempart contre les agressions extérieures
- Plusieurs neurotransmetteurs sont favorisés : la dopamine (acteur majeur du circuit limbique plaisir/récompense), sérotonine (plaque tournante de l'anxiété, de la dépression et de leur interaction)
- Les ondes α présentes sur l'électro-encéphalogramme, que l'on retrouve dans les états de méditation, sont augmentées en nombre et en qualité

Ces bienfaits à court terme, s'ils sont suffisamment répétés, vont évidemment avoir des répercussions favorables à long terme :

- Diminution du risque coronarien et cardio-vasculaire : nous avons vu l'hormone du sodium, mais les interactions hormonales concernent aussi la régulation du sucre

(diabétiques et prédiabétiques), du stress (hypertension artérielle), des manifestations anxio-dépressives

- Moindre fatigue : la concentration et la mémorisation sont favorisées, l'hyperactivité et les troubles de l'attention sont diminués, la récupération après l'effort est accélérée
- La tolérance à la douleur est augmentée (migraines, douleurs dorsales, sciatiques, névralgies). De même la maladie asthmatique est améliorée. Il est probable que le seuil de déséquilibre auquel leurs symptômes se déclenchent soit en réalité relevé
- En réduisant l'inflammation chronique induite par le stress, on est actif sur la prévention de certaines maladies chroniques (voir le chapitre micro-immunothérapie)

Les exercices ne sont pas très longs, mais c'est leur caractère familier qui permet d'en optimiser la durée. Le fondateur de la méthode, David O'Hare, préconise 3 séances de 5 minutes minimum par jour, tous les jours de l'année.

David O'Hare est médecin, nutritionniste et psychothérapeute ; après avoir exercé une trentaine d'années à Marseille et Nîmes, il s'est expatrié aux Etats-Unis pour approfondir l'approche neurologique de la nutrition, puis l'a étendue au stress en général.

Vous pouvez apprendre la méthode seul(e). Il existe de nombreux tutoriels, sur YouTube notamment, et des applications gratuites à télécharger sur votre téléphone. Pour contrôler aisément votre rythme cardiaque, là encore Internet ou votre magasin de sport préféré, ou une montre connectée etc vous sont proposés, dès 25 euros, mais vous pouvez trouver beaucoup plus cher !

Si vous voulez briller en société, vous pouvez appeler la cohérence cardiaque « arythmie respiratoire sinusale »

Auteur Elisabeth Latour de Mareuil – Sage-femme enseignante

Entre autres : chargée de cours au DU de gynécologie préventive et contraceptive de Poissy et au DU de rééducation uro-gynécologique de Paris VII.

Pour en savoir plus

O'HARE David, Cohérence cardiaque 365, auto-édité, 2012 (disponible aussi en téléchargement)

LEHRER Paul, VASCHILLO Evgeny et al., Resonant Frequency Biofeedback Training to increase cardiac variability : Rationale and Manual for Training, in Applied Psychophysiology and Biofeedback, Vol 25, N°3, 2000

VASCHILLO Evgeny G, Resonance Breathing Affects Hemodynamic Oscillations in the Brain at 0.1 Hz. Full-text available · Conference Paper · Sep 2014.