



# La cohérence cardiaque

## La méthode 365.

TEXTE : BÉATRICE RANCHON

LA COHÉRENCE  
CARDIAQUE,  
C'EST QUOI ?

📍 **C'EST UN ÉTAT PHYSIOLOGIQUE :  
L'ÉQUILIBRE ENTRE LE  
SYSTÈME SYMPATHIQUE ET  
PARASYMPATHIQUE.**

📍 **LA COHÉRENCE CARDIAQUE EST  
UNE PRATIQUE TOTALEMENT  
FONDÉE SUR LA PHYSIOLOGIE!**

📍 **LES PERSONNES EN BONNE  
SANTÉ ONT UN CŒUR PLUS  
IRRÉGULIER QUE LES PERSONNES  
EN MAUVAISE SANTÉ.**

### Pourquoi vous parler de cohérence cardiaque?

En tant que coach sportive, athlète et aussi future praticienne en psychothérapie, je m'intéresse à toute méthode porteuse de santé, bien-être et performance. C'est un outil simple, sans contre-indication et à la portée de tous. C'est votre passeport santé physique et mental vers un bien-être durable. Les bienfaits sont nombreux vous pourrez le découvrir dans l'article ci-dessous.

C'est une pratique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Le Dr David Servan Schreiber fut le premier à présenter la Cohérence cardiaque en France dans son livre «Guérir» en 2003, depuis, David O'Hare est devenu le porte-parole de cette pratique.

Pendant le confinement pour mes études, j'ai créé un groupe de personnes de divers horizons (sportifs, chefs d'entreprises, retraités, aidants, etc..) et j'ai mis en place un questionnaire pour voir l'impact de la pratique de la Cohérence cardiaque. Les résultats sont des bienfaits d'ordre, physique, émotionnel, personnel, social. Une amélioration des performances dans beaucoup de domaines, intellectuelles, sportives et une prise de distance avec les émotions. Mais je ne vous en dis pas plus! Après la lecture de cet article, je vous invite à regarder sur YouTube la conférence de David O'hare à l'université de l'île de la réunion :



<https://www.youtube.com/watch?v=oO386yC96Dw>

## UN PEU D'HISTOIRE!

**On n'a pas inventé la cohérence cardiaque on l'a découverte !**

Le pouls et sa variabilité comme indicateur de santé est connu depuis bien longtemps, c'est un outil essentiel du diagnostic en médecine traditionnelle chinoise. Les médecins chinois avec leurs seuls doigts agiles avaient repéré que les pulsations cardiaques des gens en bonne santé étaient plus irrégulières que celles des gens en mauvaise santé.

La synchronisation entre cœur et respiration a quant à elle été notée dès le XVII<sup>e</sup> siècle par le médecin italien Antonio Marie Valsalva. Il a fallu l'avènement des ordinateurs portables et de capteurs de pression plus performants pour valider ce constat le cœur n'est pas régulier.

Le concept de la cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie. Elle est apparue aux États-Unis, il y a une vingtaine d'années, et son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath. Il a notamment été montré que cette méthode a de nombreux bénéfices sur la santé. Elle joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Son application permet aussi parfois de s'affranchir d'anxiolytiques et/ou d'antidépresseurs. Le Dr David Servan-Schreiber a été le premier à en informer le public français en 2003.

## PRÉAMBULE

**La méthode de la cohérence cardiaque est une technique de respiration, simple et rapide qui vise à agir sur l'équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique.**

Dans notre société les stressés sont de l'ordre de la finance, de la morale, de la hiérarchie, etc. Le stress est la maladie du siècle, il impacte notre santé physique et morale. À chaque moment de stress on observe une augmentation du rythme cardiaque, du rythme de la respiration, la pression artérielle augmente, les pupilles se dilatent, les glandes sudoripares s'activent et la digestion est ralentie. Ces réactions sont engendrées par la libération d'adrénaline puis de cortisol (hormones du stress), réaction normale lorsque nous devons nous enfuir! En effet, l'adrénaline est sécrétée pour maintenir un niveau d'énergie élevé et le cortisol pour augmenter le taux de sucre dans le sang, pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles au cerveau et au cœur.

La sécrétion des hormones de stress et la réponse au stress qu'elles engendrent ne sont pas problématiques si, une fois la situation passée, le corps retrouve son calme et les hormones retrouvent leur niveau basal. Cependant dans notre société le stress est de plus en plus aigu et les moments où les moyens pour le

diminuer font de moins en moins partie de notre vie quotidienne. Sédentarité, rythme de vie rapide, pause déjeuner très courte, pression permanente, etc....

### COMMENT CELA FONCTIONNE?

Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique (cf. schéma en bas de page).

#### ♥ Système sympathique : responsable de la fuite et du combat

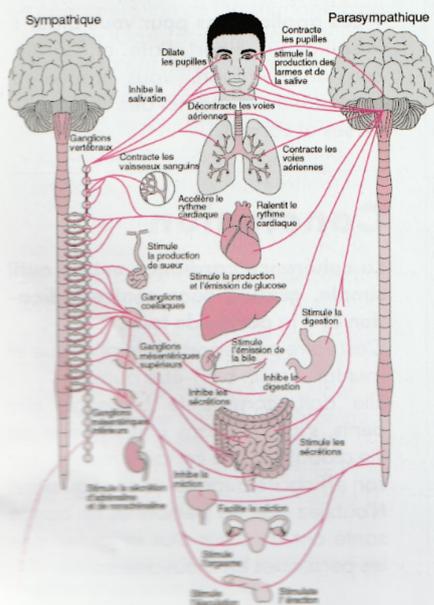
- Stress de courte durée : Libération d'adrénaline

Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire, de la pression artérielle, paralysie de la digestion.

- Stress de longue durée; libération du cortisol (adrénaline de longue durée) met 2 à 3 heures pour s'installer, mais 4 ou 5 heures pour disparaître.

#### ♥ Système parasympathique : récupération d'énergie

- Acétylcholine c'est l'inverse de l'adrénaline
- D.H.E.A. : l'inverse de la Cortisol, elle diminue, la fréquence cardiaque et respiratoire, la pression artérielle, reprend la digestion et diminue le cortisol.
- Ocytocine : hormone de l'amour, la compassion, la reconnaissance, l'empathie la générosité.



## SANTÉ = ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE LES DEUX SYSTÈMES

**LES ÉMOTIONS : sympathique, parasympathique**

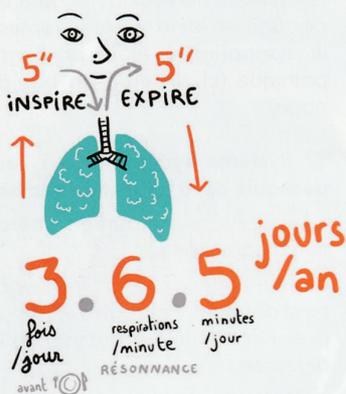
**SYMPATHIQUE : peur (réelle ou pas, le cerveau ne fait pas la différence), colère, surprise, dégoût, joie**

**PARASYMPATHIQUE : tristesse, honte, tout sentiment qui diminue l'énergie**

En effet, certaines émotions et sentiments activent notre système sympathique (notre accélérateur) et nous poussent à agir en augmentant notre activité cardiaque, respiratoire et notre température. Par exemple colère, agacement, joie ou bonheur.

D'autres émotions, en revanche, comme la frustration, la tristesse ou le soulagement, activent notre système parasympathique (notre ralentisseur), produisent l'effet inverse, en ralentissant notre rythme et en réduisant notre température.

# Simple et rapide



## La Cohérence cardiaque est une méthode rapide et simple.

3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

En agissant sur notre rythme cardiaque via les exercices de respiration nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

**3 fois par jour**, car les effets bénéfiques de la pratique durent une moyenne de 4 h

**6 respirations par minute** (inspire 5 s, expire 5 s, 6 fois par minute)

**5 min durée de la méthode.** C'est un compromis si vous faites 10 min, c'est encore mieux, mais si pas l'habitude, faire 5 min sinon vous aurez des pensées annexes qui vont arriver. Les effets se font sentir à partir de 3mn.

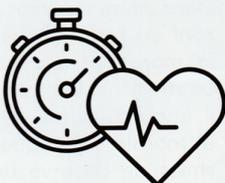
## Comment respirer ?

Une seule consigne **6 respirations par minutes** (orale, nasale) faire comme on veut.

### MISE EN PRATIQUE

# La méthode 3.6.5

3 fois par jour,  
6 respirations/min  
et 5 minutes.



## Quand ?

### Le matin/au lever

La séance la plus importante étant celle du lever au moment où le niveau de cortisol est le plus important. En effet, pendant la nuit lors du sommeil le taux de cortisol est bas et celui de la DHEA est élevé. Le matin au réveil il y a une libération importante de cortisol.

### Avant repas du midi

Pour atténuer les effets des événements survenus dans la matinée et pour faciliter la digestion.

### Milieu/fin d'après-midi

Importante, car prépare la soirée.

† **Si des difficultés de sommeil :** faire une séance supplémentaire avant le coucher, car cela veut dire qu'il reste du cortisol de la journée. On peut faire plus longtemps avant le coucher!

Exceptionnellement, quand la journée a été longue, on peut prévoir une quatrième séance une heure avant d'aller se coucher.

« Si vous pratiquez de façon régulière, les effets vont se faire sentir rapidement ! »

## Conseils !

Au départ, pour certaines personnes, cela peut paraître compliqué. On peut commencer en inspirant 3 secondes et en expirant 3 secondes, puis en inspirant 4 s et en expirant 4 s, mais le résultat est moins probant. L'important est, surtout d'égaliser mes deux temps : inspiration et expiration.

**Parfois besoin de faire un recentrage :** pour une personne qui pratique régulièrement, après une colère ou une émotion forte, possible en 1 min, soit 6 respirations. N'importe où, n'importe quand permet de faire un recentrage émotionnel instantané (fonctionne si on pratique régulièrement la C. C.).

† **Les applications pour vous aider :** RespiRelax+, Heart Rate et Cardio Zen de Symbiofi. Vous trouverez également sur internet des vidéos diverses et variées.

## Conclusion

**La cohérence cardiaque est un outil simple, gratuit, sans contre-indication et à la portée de tous.**

C'est votre passeport santé physique et mental vers un bien-être durable. Elle doit, comme le brossage des dents, s'inscrire dans une hygiène de vie globale et une certaine routine, car son efficacité dépend de sa régularité! N'oubliez pas, les personnes en bonne santé ont un cœur plus irrégulier que les personnes en mauvaise santé!

“  
**Inspire,  
 le coeur accélère  
 Expire,  
 le coeur ralentit !**  
 ”

La cohérence cardiaque agit directement sur le système nerveux autonome, agit au cœur du système déséquilibré.

**Tout le monde est doué! Il y a zéro effet indésirable et zéro risque!**

**La respiration qui équilibre : cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration par minute.**

Lorsqu'on respire 6 fois par minute on est certain d'atteindre cet état d'équilibre de cohérence cardiaque. Ce n'est pas la seule méthode, mais c'est la plus simple, car il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, d'une constance physiologique propre à l'être humain. Avec cette fréquence de 6 resp/mn on arrive à une fréquence respiratoire de 0,1 hertz qui est une résonance de nombreux biorythmes (les systèmes sympathique et parasympathique ont aussi cette fréquence).

## Les bienfaits...

### ... à court terme

L'état de cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques :

- Baisse du cortisol sanguin et salivaire (*hormone de réponse au stress*)
  - Augmentation de la DHEA (*hormone de jeunesse*)
  - Augmentation de l'immunoglobine salivaire IOgA (*participe au renforcement immunitaire*)
  - Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (*l'hormone de l'amour*)
  - Augmentation des ondes alpha (*similaire à l'état de méditation*)
  - Augmentation du facteur natriurétique auriculaire (*hormone sécrétée par le cœur qui module la pression artérielle*)
  - Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs, comme la dopamine (*hormone du plaisir et de la récompense*) et la sérotonine (*hormone aux effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété*).
- Effets validés par de nombreuses recherches scientifiques

### ... à long terme

Les bienfaits à long terme ont aussi été validés par des recherches scientifiques :

- Diminution de l'hypertension artérielle et diminution du risque cardiovasculaire
- Diminution de l'anxiété et de la dépression
- Meilleure régulation du taux de sucre chez les diabétiques
- Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleure tolérance à la douleur, et diminution de la douleur. Les effets sont particulièrement nets pour des douleurs neurologiques comme la migraine, les sciaticques et les névralgies.
- Amélioration de la maladie asthmatique
- Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique. La cohérence cardiaque pourrait ainsi participer à la prévention de certaines maladies chroniques.



### Cohérence cardiaque : La Méthode 365

Méthode mise au point par le Dr David O'Hare :

- 3 fois par jour (matin, midi et soir)
- 6 respirations complètes par minutes (inspiration sur 5 secondes et expiration sur 5 secondes)
- 5 minutes par séance minimum
- 365 jours par an

Cohérence cardiaque 3.6.5 - 2<sup>e</sup> édition  
 Dr. David O'Hare,  
 Thierry Souccar Éditions, 2019