

FIBROMYALGIE ET COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est un terme utilisé par les scientifiques pour décrire un stade physiologique particulier dans lequel les systèmes - nerveux, cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire - travaillent de manière efficiente et harmonieuse.

Ce résultat physiologique est provoqué par la mise en œuvre d'une simple technique de respiration. Une pratique qui, en équilibrant le système nerveux autonome*, induit très rapidement, mais de manière temporaire, un état de bien-être naturel.

Après un bref apprentissage, une pratique régulière (3 à 5 minutes, 3 fois par jour) permet à chacun de parvenir à une meilleure gestion du stress, à une plus grande adaptation à son environnement. **En clair, elle facilite un retour à un équilibre à la fois physiologique et psychologique. C'est de cette dualité d'action que la cohérence cardiaque tire sa force et la grande diversité de son utilisation : stress, anxiété, dépression, douleurs, addictions, phobies, insomnies, troubles de la personnalité, dysfonctionnements neurologiques, performance, apprentissage...**

Au-delà de ses évidentes implications médicales, la cohérence cardiaque a convaincu et pénétré des mondes très variés. **Les militaires, et c'est une référence, l'utilisent, entre autre, dans la formation des pilotes de chasse et le traitement des traumatismes de guerre. Les sapeurs pompiers accentuent, avec elle, leur résistance aux chocs émotionnels.** Elle fait aussi partie intégrante, depuis des années, de l'entraînement de sportifs de haut niveau tels **Tiger Woods** (golf), **Roger Federer** (tennis) ou **Michael Jordan** (basket-ball). Et c'est maintenant le monde de l'entreprise qui découvre ses vertus sur la **performance, l'efficacité, l'aide à la décision et la résistance au stress...**

Cohérence cardiaque : mode d'emploi

La cohérence cardiaque est donc un état particulier de la fréquence cardiaque. Le cœur entre alors en « résonance » avec la respiration qui est forcée à 6 cycles complets par minute (inspiration puis expiration). Comme tous les systèmes ondulatoires, cœur et poumons ont une fréquence propre et unique. Ils se synchronisent à 0,1 Hz (1 vibration toutes les 10 secondes). C'est la fréquence théorique d'apprentissage. Mais dans les faits chaque individu a sa propre fréquence respiratoire (fréquence de résonance) sur laquelle la cohérence cardiaque est optimale. Cette fréquence se trouve entre 0,06 et 0,12 Hertz soit 4 à 7 respirations complètes par minutes.

Exercez-vous maintenant...

Vous pouvez faire cet exercice, en prévention, trois fois par jour ; avant un événement stressant (prise de parole en public, décision importante, ...) ; lorsque vous vous sentez stressé, douloureux ou irritable ; avant de vous endormir.

Etape 1

Synchronisez votre respiration sur le rythme 5/5 : j'inspire pendant 5 secondes et j'expire sur 5 secondes. Dans tous les cas, vous devez respirer tranquillement, sans forcer. Une fois que vous êtes à l'aise, Il s'agit tout simplement de centrer son attention sur la région du cœur au centre de la poitrine.

Etape 2

Imaginez, ensuite, que votre respiration entre et sort de votre cœur, au niveau du plexus solaire. Inspirations et expirations restent calées, tout en douceur, sur le rythme 5/5.

Etape 3

Tout en maintenant votre attention sur le cœur et la respiration confortable, concentrez-vous sur le souvenir d'un moment agréable (en compagnie d'une personne, d'un animal, devant un paysage, un moment de vie,...). Essayez, alors, de laisser venir, sans forcer, le sentiment de satisfaction, de bien-être, ou de plaisir attaché dans votre mémoire à ce moment privilégié.

Les effets de la cohérence cardiaque

Les effets immédiats sont l'augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque avec un effet d'apaisement. Ils durent tant que persiste la pratique de la cohérence (respiration fréquence 6 respiration/minute soit 5 secondes inspiration-5 secondes expiration).

La cohérence entraîne aussi des effets qui perdurent plusieurs heures après l'arrêt de l'exercice (entre 4 et 6 heures)

- Baisse du cortisol sanguin et salivaire (hormone du stress qui en trop grande quantité, détruit les neurones)
- Augmentation de la DHEA, hormone qui module le cortisol et qui ralentit le vieillissement.
- Augmentation des IgA salivaires, immunoglobulines qui participent à la défense immunitaire.
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (sommeil, dépression et anxiété).
- Augmentation de la sécrétion d'ocytocine, neurotransmetteur d'information émotionnelle.
- Sécrétion par le cœur d'une hormone qui régule la tension (natriurétique auriculaire)
- Réduction de la perception du stress et des émotions désagréables.
- Impression de calme et de lâcher prise.

Ces effets ne durent que quelques heures, c'est pourquoi il convient de pratiquer la cohérence 3 fois par jour.

Si l'on pratique assidûment, 3 fois par jour durant 3 à 5 minutes, on obtient des résultats pérennes au bout de 7 à 10 jours.

- Diminution de l'hypertension artérielle (si elle est légère et modérée)
- Diminution des risques cardio-vasculaires
- Diminution de l'anxiété et de la dépression
- Meilleure régulation du taux de sucre chez les diabétiques
- Réduction du périmètre abdominal et perte de poids chez les obèses
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleure tolérance voire diminution de la douleur en particulier les neurologiques telles que la migraine, les sciatiques et les névralgies
- Amélioration des maladies asthmatiques de bronchiques
- Diminution des phénomènes inflammatoires (prévention cancers)
- Effets bénéfiques sur la maladie d'Alzheimer
- Et bien entendu réduction de la perception du stress et de ses effets.

Depuis une trentaine d'années, **plus de 13000 études ont été consacrées à la recherche scientifique autour de la variabilité cardiaque**. L'efficacité de la pratique de la cohérence cardiaque qui en découle est maintenant clairement démontrée d'un point de vue scientifique et médical.

* Le **système nerveux autonome** est la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques, non soumises au contrôle volontaire. Il contrôle notamment les muscles lisses (digestion, vascularisation...), les muscles cardiaques, la majorité des glandes exocrines (digestion, sudation...) et certaines glandes endocrines.