

Fibromyalgie & Cohérence Cardiaque



20^e Journée Mondiale de
la Fibromyalgie

Paris le 25 Mai 2013

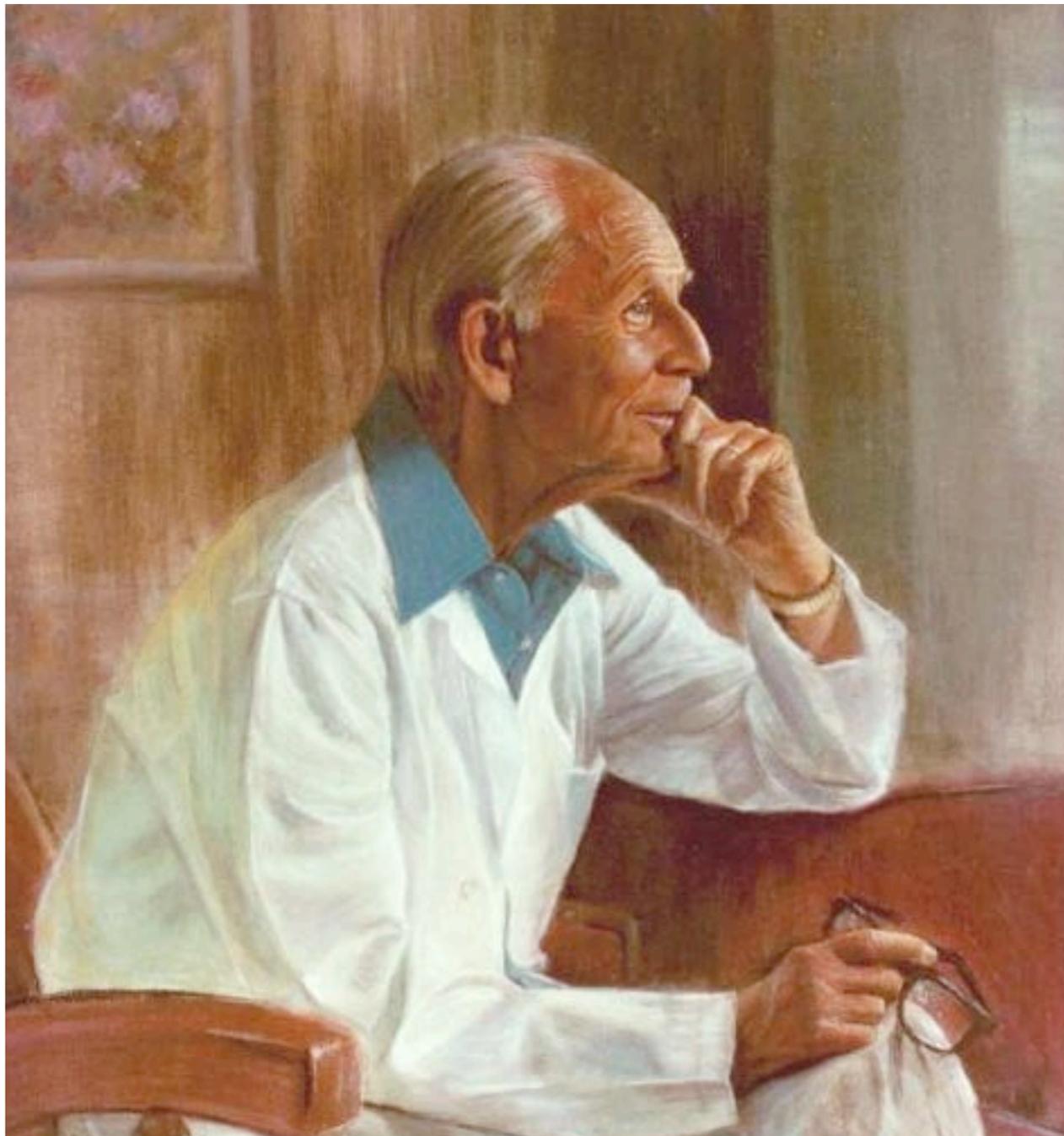
Stress, Fibromyagie & Cohérence Cardiaque

Le stress, entraîne une perturbation importante dans le fonctionnement du système nerveux autonome (SNA).

C'est une donnée majeure dans l'approche de la fibromyalgie (ex : la douleur est un stress pour l'organisme).

La cohérence cardiaque est une technique simple,
accessible à tous, qui permet de rapidement retrouver un équilibre dans le fonctionnement du SNA

Le stress

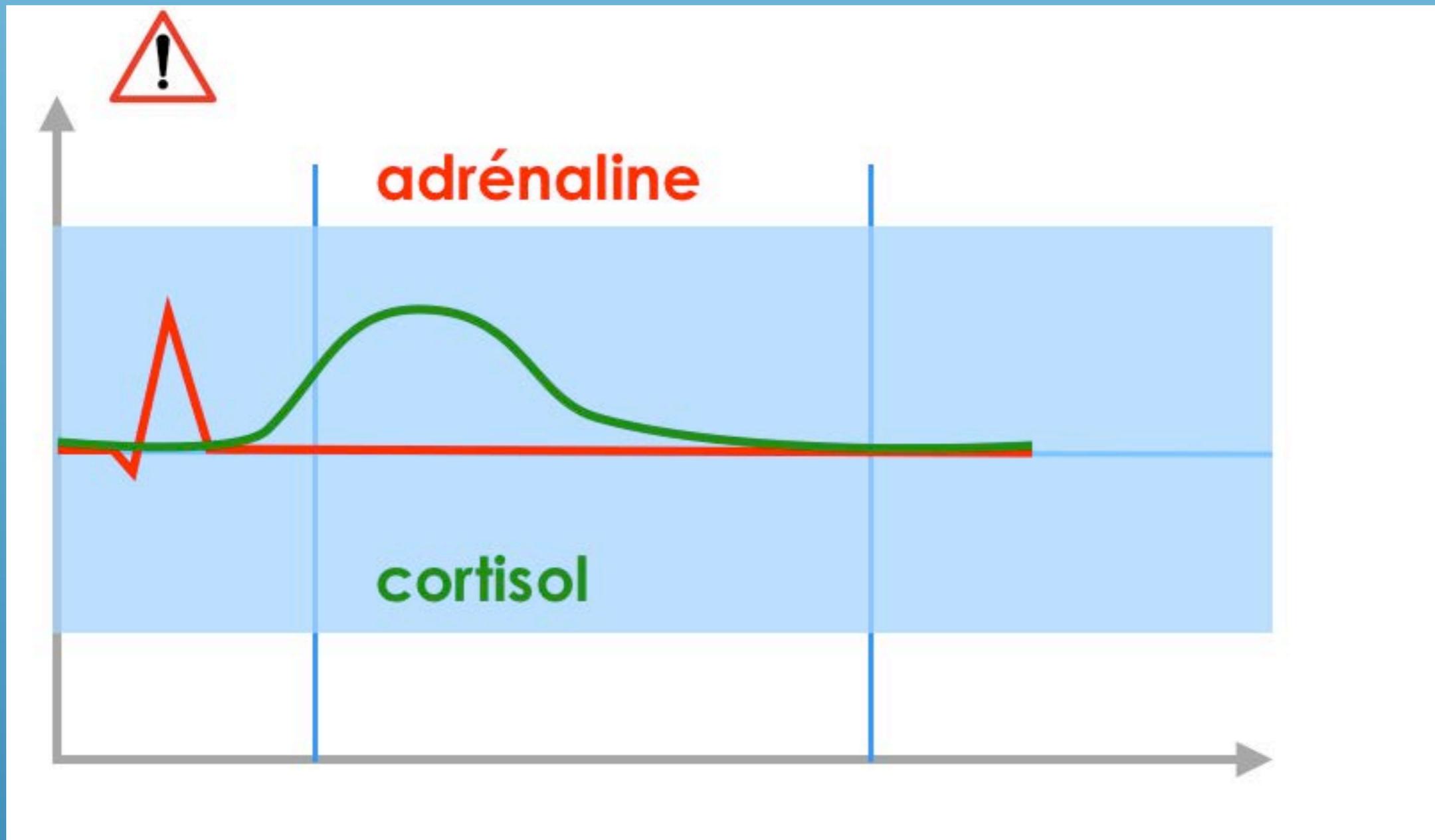


- **Hans Selye**
 - 1956
 - The Stress of Life

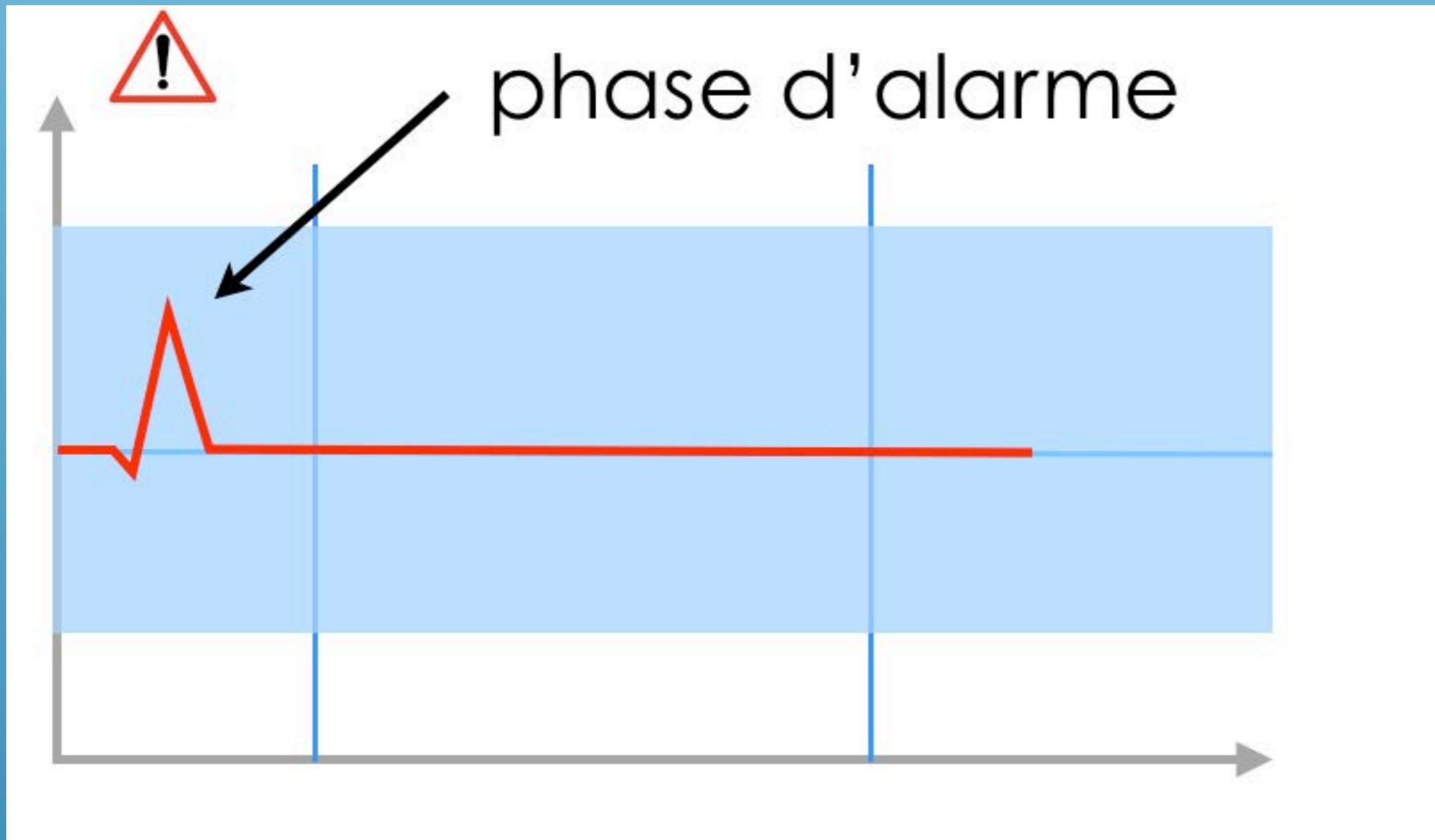
Le stress

- Le stress n'est pas une maladie c'est un **Syndrome général d'adaptation**
- **Syndrome** : ensemble de signes et de symptômes corporels
- **Général** : c'est tout le corps qui est affecté
- **Non spécifique** : les réactions sont similaires quel que soit le stressueur
- **D'adaptation** : le stress est un message destiné à l'adaptation du corps à une situation nouvelle

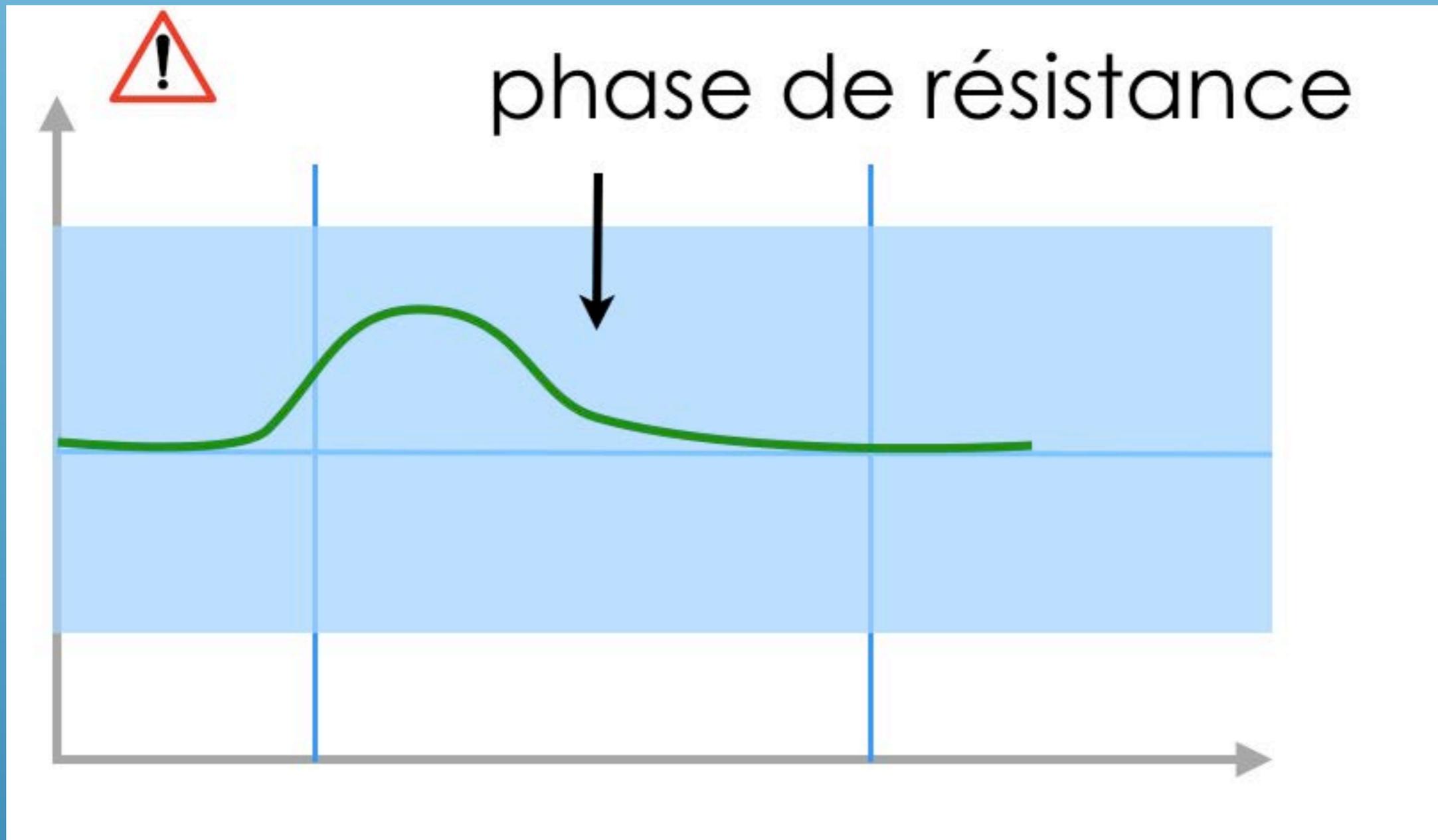
Le stress



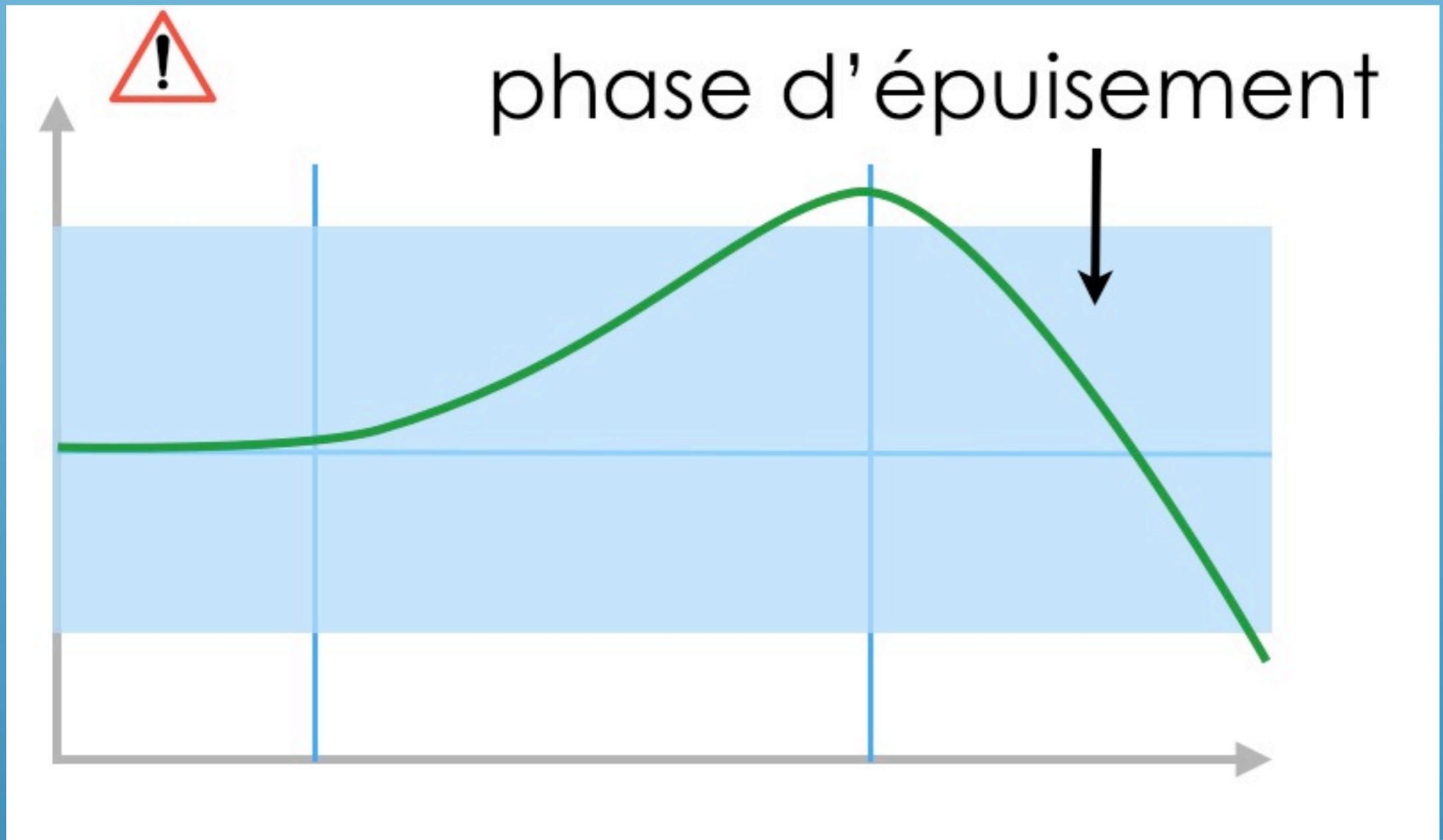
Le stress



Le stress



Le stress



réponses

```
graph TD; A[réponses] --> B[corps]; A --> C[émotions]; A --> D[comportement];
```

corps

muscles
peau
coeur
tête
respiration
maladie

émotions

anxiété
irritabilité
pleurs
concentration
sommeil

comportement

appétit
tabac
habitudes
alcool

conséquences

```
graph TD; A[conséquences] --> B[corps]; A --> C[émotions]; A --> D[comportement];
```

corps
HTA
coronaropathie
ulcères
colites
libido
arthrose

émotions
dépression
suicide
burnout
colère

comportement
addictions
accidents
alimentation

Le stress

- Définition
 - Le stress est la réponse corporelle à un changement potentiellement dangereux demandant une adaptation de sécurisation

Stress ?



Stress ?



Stress



Stress

- La formule du stress
 - **S = D > R**
 - Stress si demande supérieure aux ressources

Stress = adaptation

- Stress = mobilisation d'énergie
 - Fuite ou combat
 - Stimulation des systèmes de mobilisation de l'énergie
 - Inhibition des autres systèmes

Stress = fuite/combat

- Dilatation de la pupille
- Accélération du cœur
- Augmentation de la pression artérielle
- Constriction des vaisseaux périphériques
- Augmentation de la transpiration
- Libération de sucre par le foie

Stress = fuite/combat

- Accélération de la fréquence respiratoire
- Augmentation du diamètre des bronches
- Dilatation de la vessie
- Sécrétion de rénine par le rein
- Ralentissement de la digestion
- Sécrétion d'adrénaline et de cortisol

Effets du stress

- Effets cognitifs
 - Troubles de la mémoire
 - Troubles de la concentration
 - Perturbation du jugement
 - Pensées pessimistes
 - Ruminations
 - Soucis persistants

Effets du stress

- Effets émotionnels
 - Troubles de l'humeur
 - Irritabilité
 - Agitation difficulté à relaxer
 - Sentiment d'être débordé
 - Sentiment de solitude et d'isolation
 - Dépression et sentiments de malheur

Effets du stress

- Effets physiques
 - Douleurs chroniques
 - Diarrhée ou constipation
 - Troubles urinaires
 - Indigestion
 - Nausée, vertiges

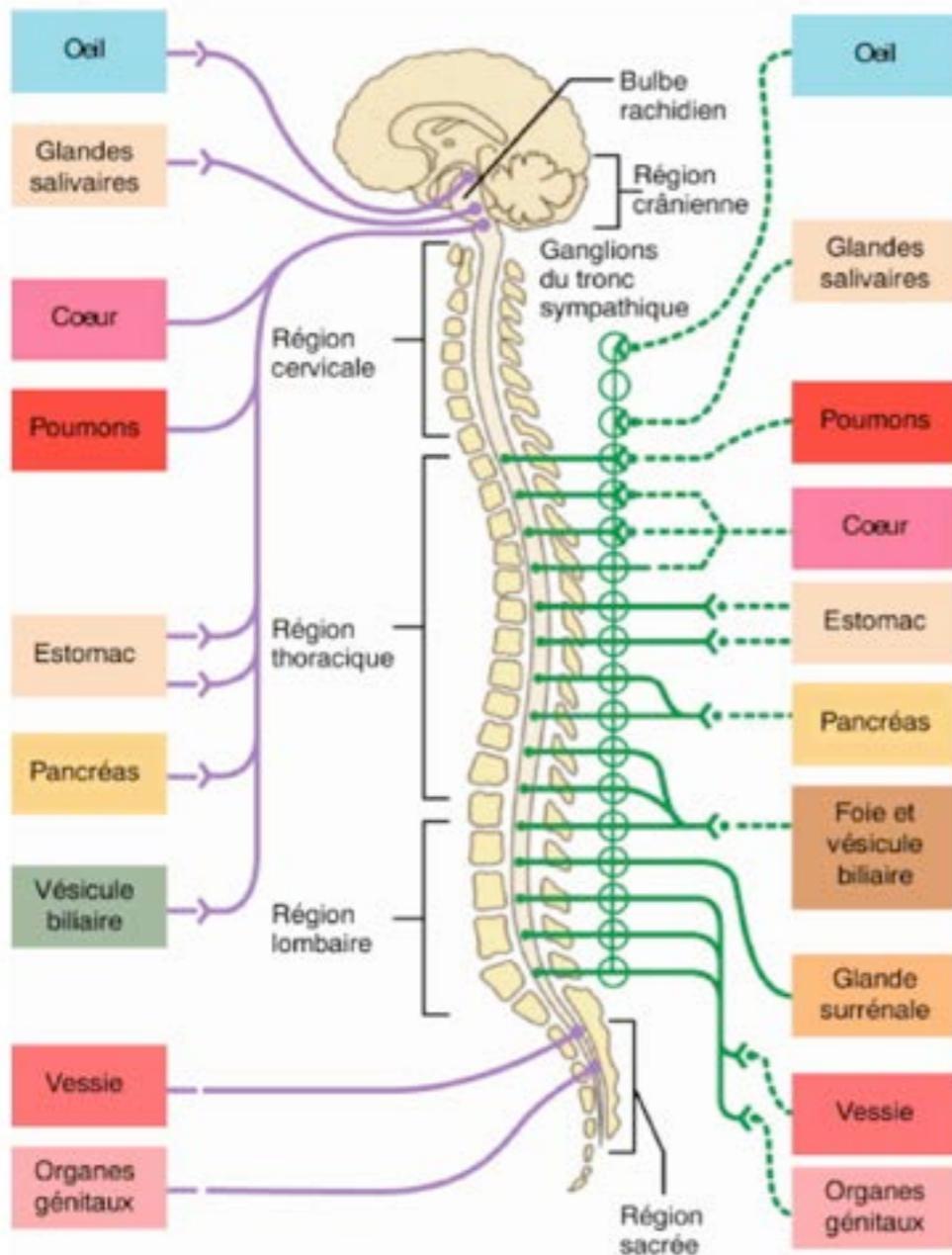
Effets du stress

- Effets physiques
 - Douleurs thoraciques
 - Tachycardie
 - Baisse de la libido
 - Tendance aux infections
 - Perturbation des cycles menstruels

Effets du stress

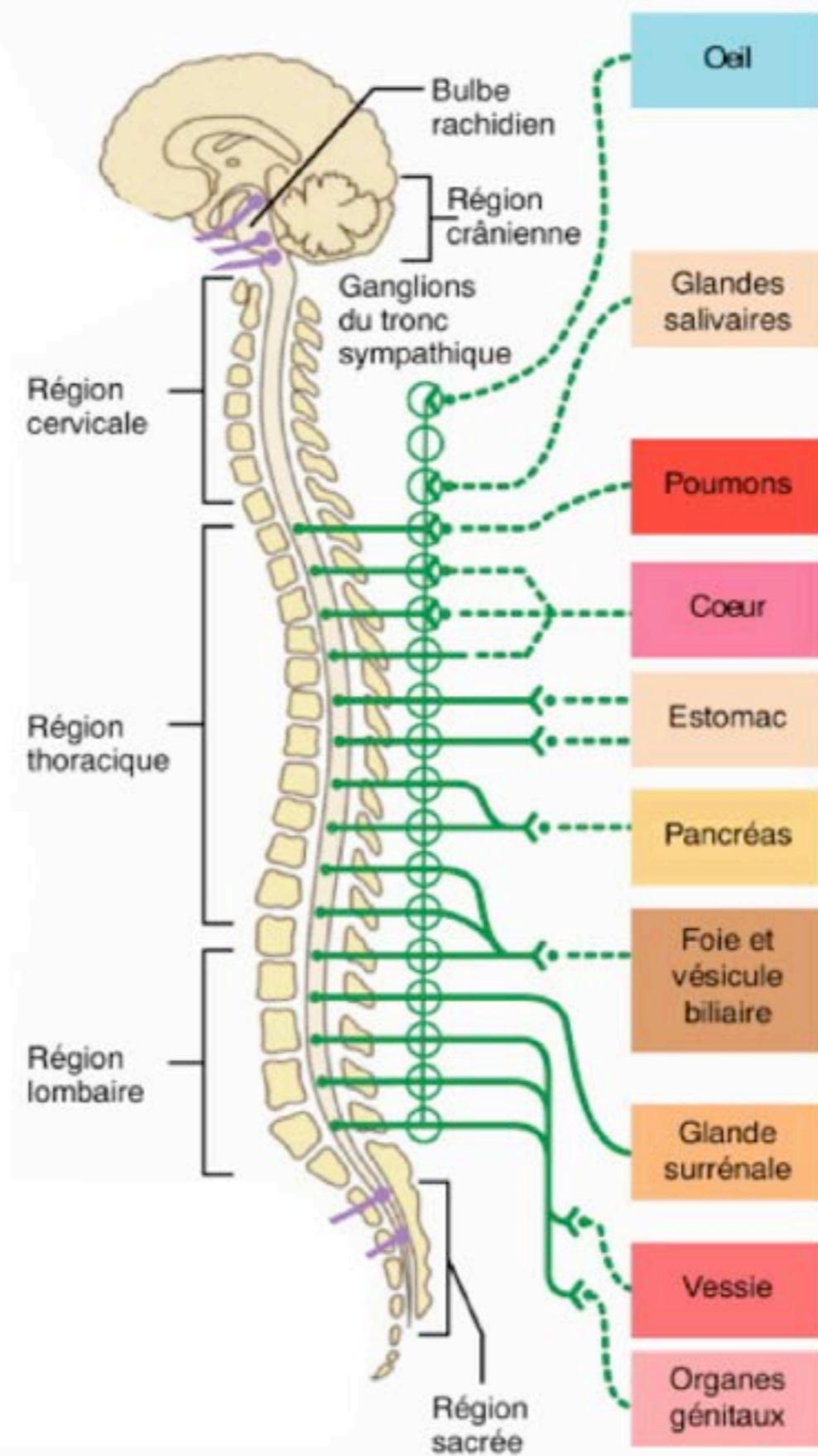
- Effets comportementaux
 - Dérégulation de l'alimentation
 - Troubles du sommeil
 - Isolement des autres
 - Procrastination et refus de responsabilités
 - Addictions
 - Tics et comportements nerveux

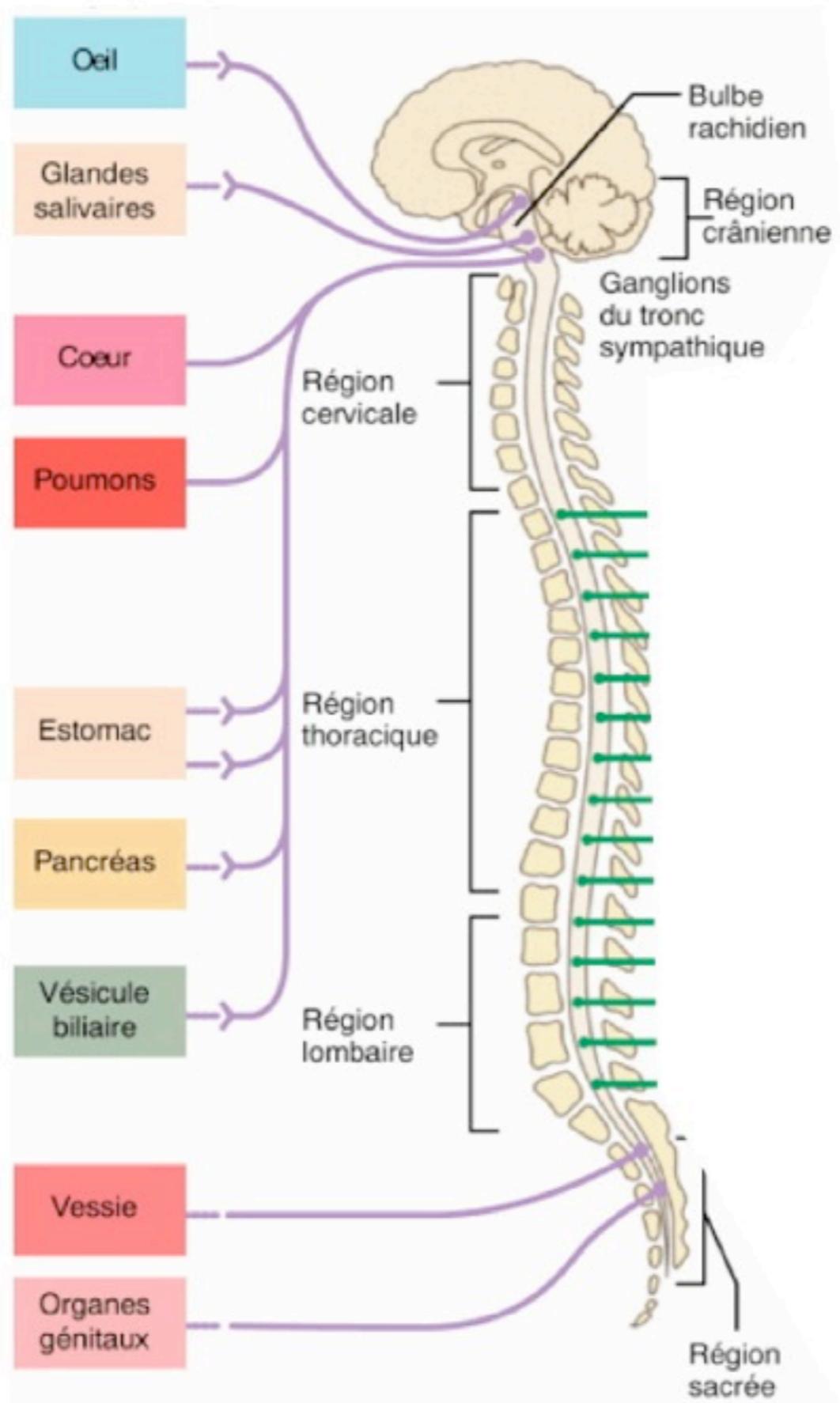
Le système d'adaptation



- Adaptation automatique
- Système nerveux autonome

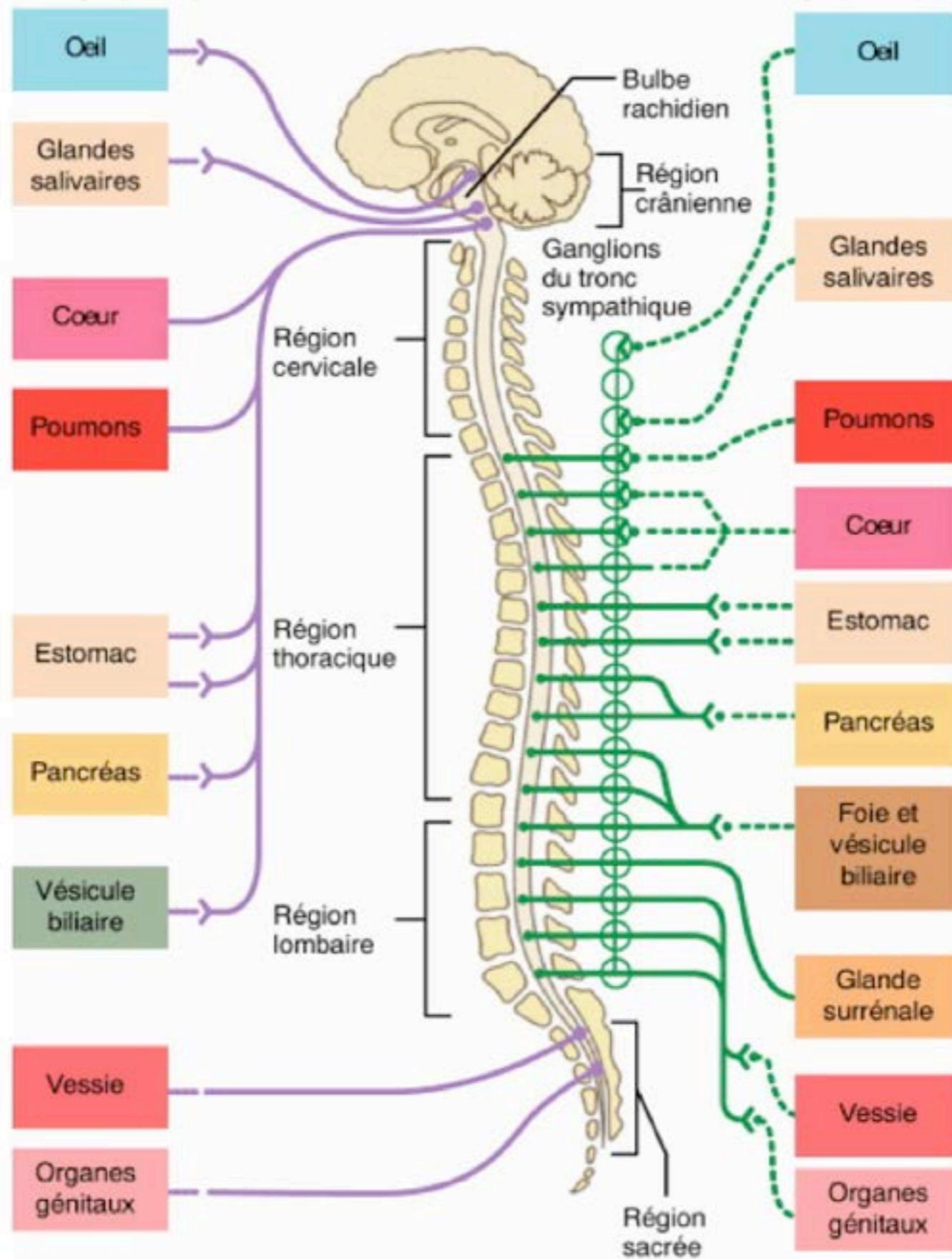
Système Nerveux Sympathique





Système Nerveux Parasymphatique

Système Nerveux Parasymphathique



Système Nerveux Sympathique

Variabilité Cardiaque



Avant d'aborder la cohérence cardiaque, il convient de comprendre le phénomène physiologique de variabilité du rythme cardiaque

Variabilité Cardiaque

- La **Variabilité Cardiaque** : fluctuation physiologique de la fréquence cardiaque autour de la moyenne donnée par tout instrument de mesure du rythme cardiaque...
- La **Variabilité Cardiaque** : manifestation physiologique de l'autorégulation du système nerveux autonome sur la fréquence cardiaque, témoin de son action générale

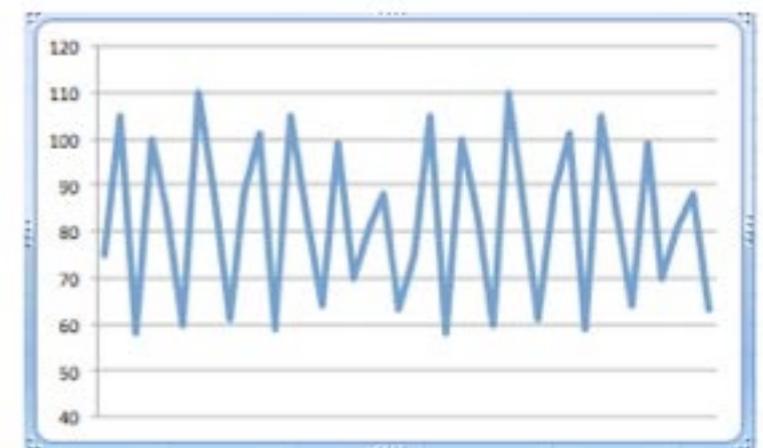
Variabilité Cardiaque

- **Systeme Nerveux Sympathique :**
accélération, adrénaline, noradrénaline, cortisol
- **Systeme Nerveux Parasymphathique :**
ralentissement, acétylcholine, DHEA

Variabilité Cardiaque

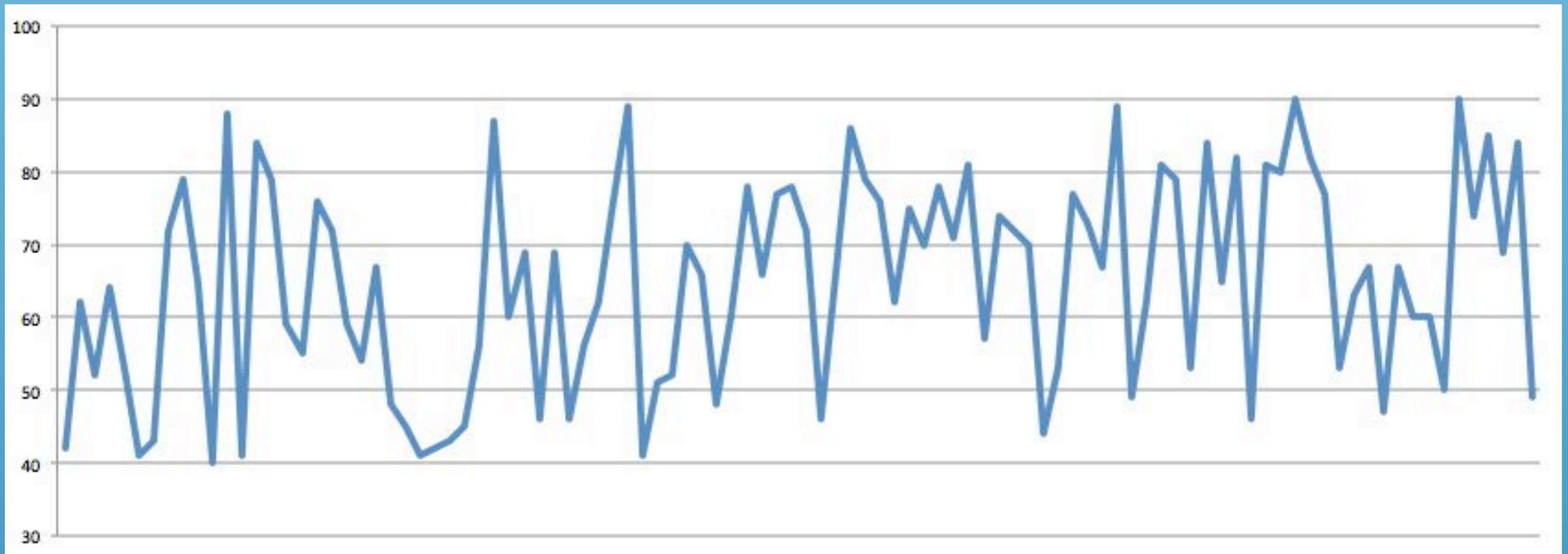
- L'amplitude de la variabilité cardiaque
 - Évaluation de l'adaptabilité
 - Plus grande est l'amplitude meilleure est la santé

Variabilité Cardiaque



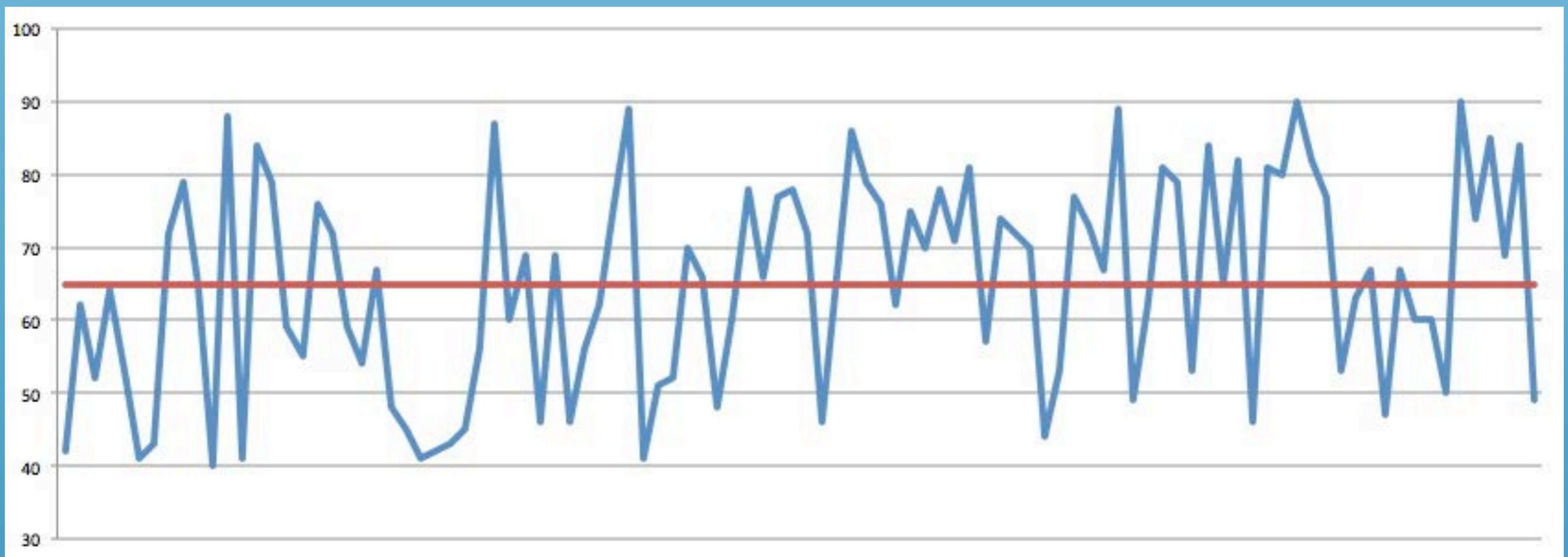
- Variabilité faible, intermédiaire, élevée

Variabilité Cardiaque



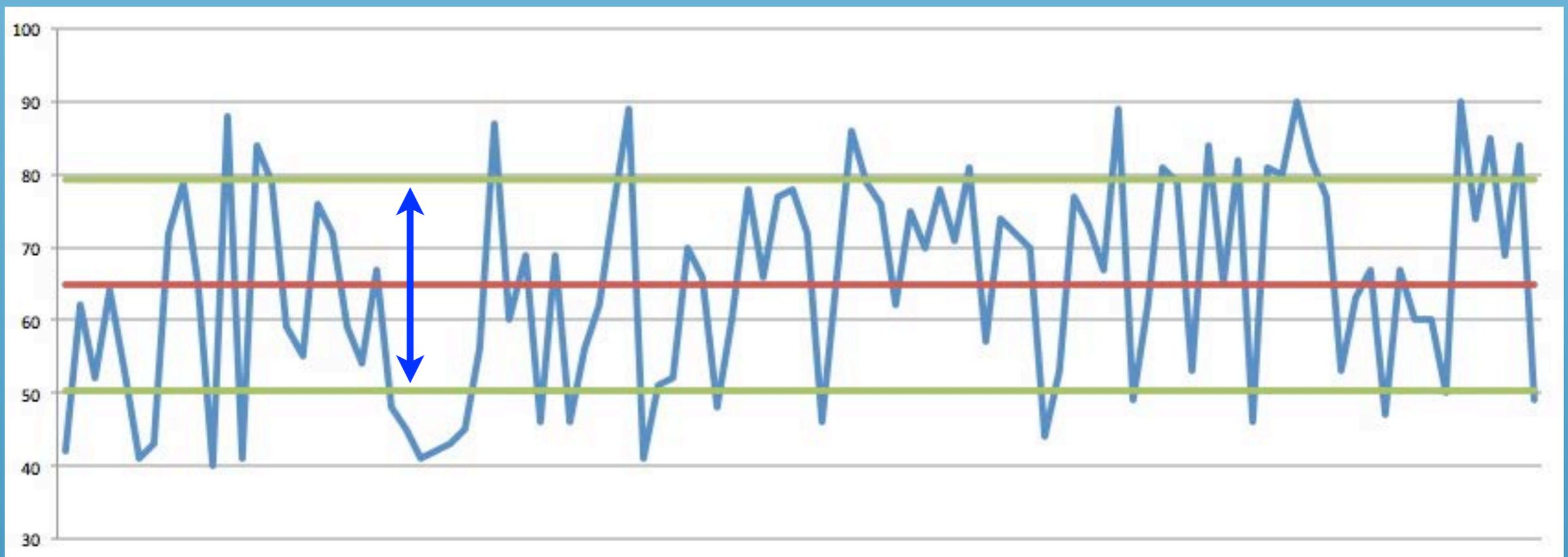
- Variabilité Cardiaque : mesure brute

Variabilité Cardiaque



- Moyenne des fréquences = 64 bpm

Variabilité Cardiaque



- Amplitude ≈ 30

Variabilité Cardiaque

- La Variabilité Cardiaque
 - Constante physiologique individuelle
 - Multifactorielle
 - Témoin des capacités d'adaptation
 - L'amplitude est fonction de l'état de santé globale

Variabilité Cardiaque

- Qu'est-ce qui **réduit** la V.C. ?
 - L'âge (-3% par année d'âge)
 - Altération cardiovasculaire
 - Dépression, états anxieux, douleur
 - Stress

Variabilité Cardiaque

- Qu'est-ce qui **réduit** la V.C. ?
 - Maladies chroniques (diabète, cancer, HTA, fibromyalgie,...)
 - Pollution, intoxications, alcool, tabac
 - Détérioration physique
 - Certains médicaments : bêta-bloquants, anti-dépresseurs, anxiolytiques, somnifères...

Variabilité Cardiaque

- Qu'est-ce qui **augmente** la V.C. ?
 - Activité physique régulière
 - Repos, vacances, loisirs
 - Relaxation, méditation, prière, yoga
 - Musique et l'art en général

Variabilité Cardiaque

- Qu'est-ce qui **augmente** la V.C. ?
 - Humour, rire
 - Mode de vie simple, équilibré
 - Amour et relations sexuelles
 - Compassion, gratitude, reconnaissance
 - Émotions “positives”

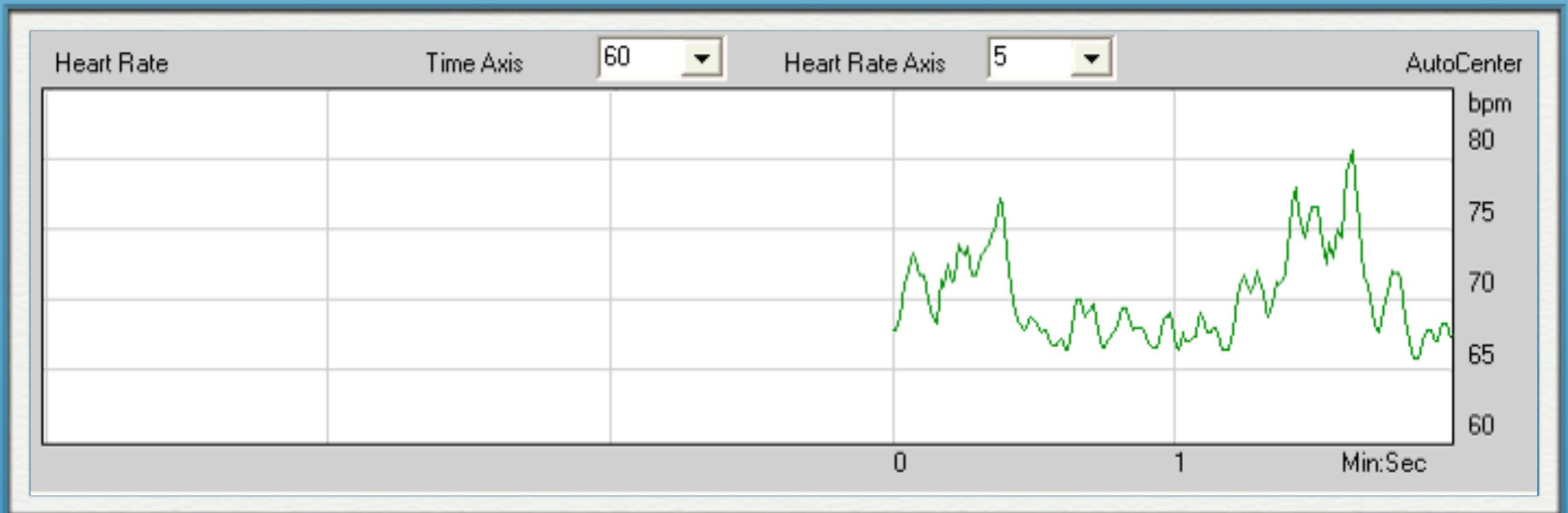
Variabilité Cardiaque

- Qu'est-ce qui **augmente** la V.C. ?
 - Tout ce qui fait du bien
 - La Cohérence Cardiaque

Cohérence Cardiaque



Cohérence Cardiaque



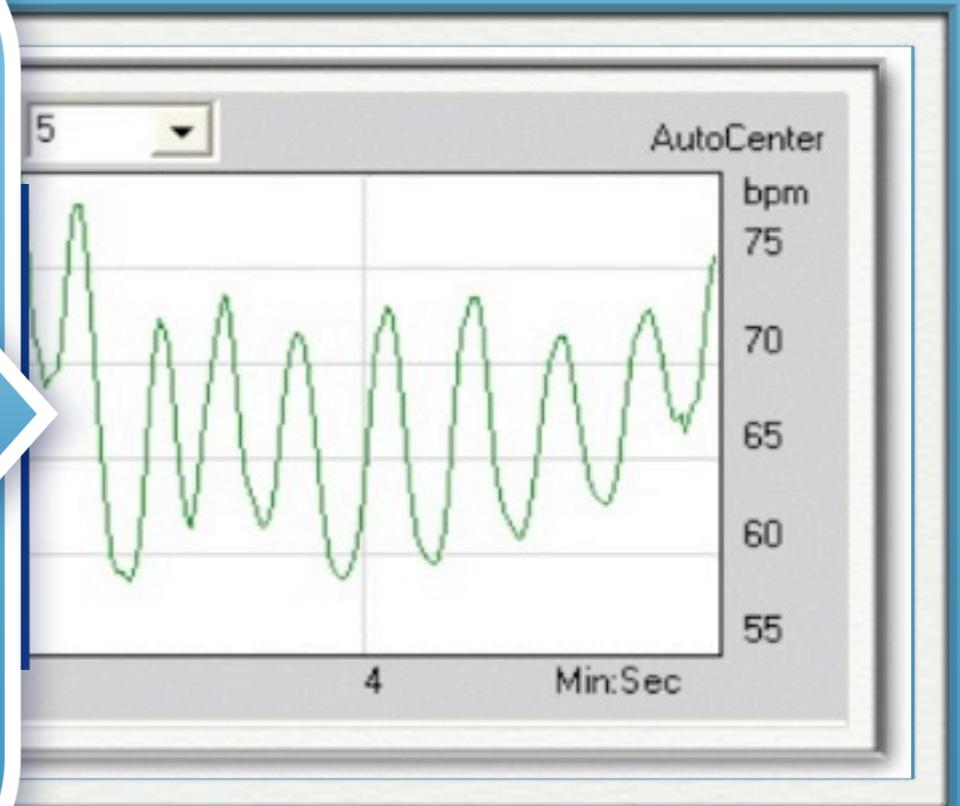
Cohérence Cardiaque



- Chaos Cardiaque
- Courbe non périodique
- “Aléatoire”
- **État normal**

Cohérence Cardiaque

- Cohérence Cardiaque
 - Courbe périodique
 - Régulière, Ample
 - **État induit**



Cohérence Cardiaque



- Augmentation de l'amplitude 2 à 4 fois

Cohérence Cardiaque

- La Cohérence Cardiaque
 - Courbe régulière
 - Courbe ample
 - Courbe périodique

Cohérence Cardiaque

- L'inspiration accélère le cœur
- L'expiration ralentit le cœur
- Arythmie Sinusale Respiratoire
- La fréquence de 6 par minute est celle qui donne la plus grande amplitude (chez l'adulte)



Cohérence Cardiaque



- Les effets de la cohérence cardiaque

Cohérence Cardiaque

- Effets physiologiques
 - ↘ fréquence cardiaque moyenne
 - ↘ pression artérielle
 - ↘ cortisol
 - ↗ DHEA
 - ↗ ocytocine

Cohérence Cardiaque

- Effets physiologiques
 - Régulation de l'insuline
 - Régulation du poids
 - ↗ immunoglobulines A
 - ↗ ondes alpha cérébrales

Cohérence Cardiaque

- Effets psychologiques
 - impression de calme et de sérénité
 - ↘ niveau de stress ressenti
 - ↗ introspection
 - ↗ relations interpersonnelles
 - ↗ perception de la réalité

Cohérence Cardiaque

- Durée des effets
 - La plupart des effets ne durent que quelques heures
 - Ils sont cumulables et augmentent avec la pratique
 - Il n'y a pas d'effet à long terme sans une pratique régulière

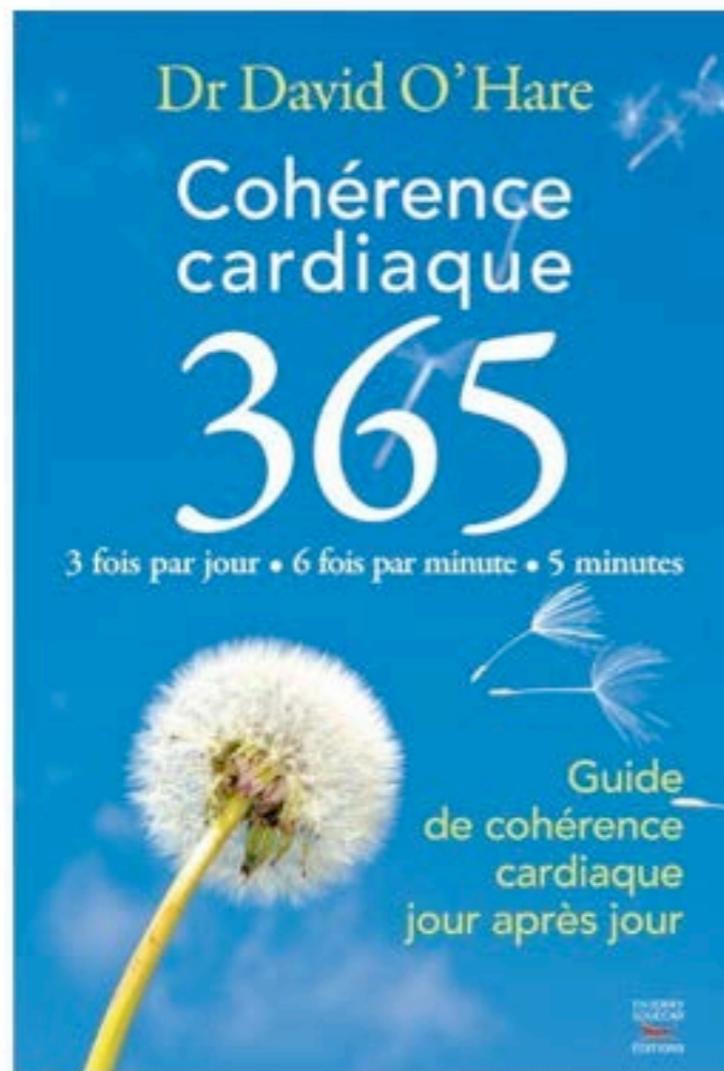
Cohérence Cardiaque

- La pratique de la cohérence cardiaque
 - La pratique de base : le 365
 - Les applications spécifiques

365

- Pratique de base
 - Pas d'effet à long terme sans pratique
 - Mise en place simple
 - Apprentissage rapide
 - Effets rapides

365



- 365
- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute
- 5 minutes

365

3

- 3 fois par jour
- Durée moyenne des effets physiologiques 4 heures
- 3 fois par jour pour “couvrir” la journée
- Matin, avant midi, milieu d’après-midi

365

6

- 6 fois par minute
- Fréquence de résonance
- Celle qui donne la plus grande amplitude

365

5

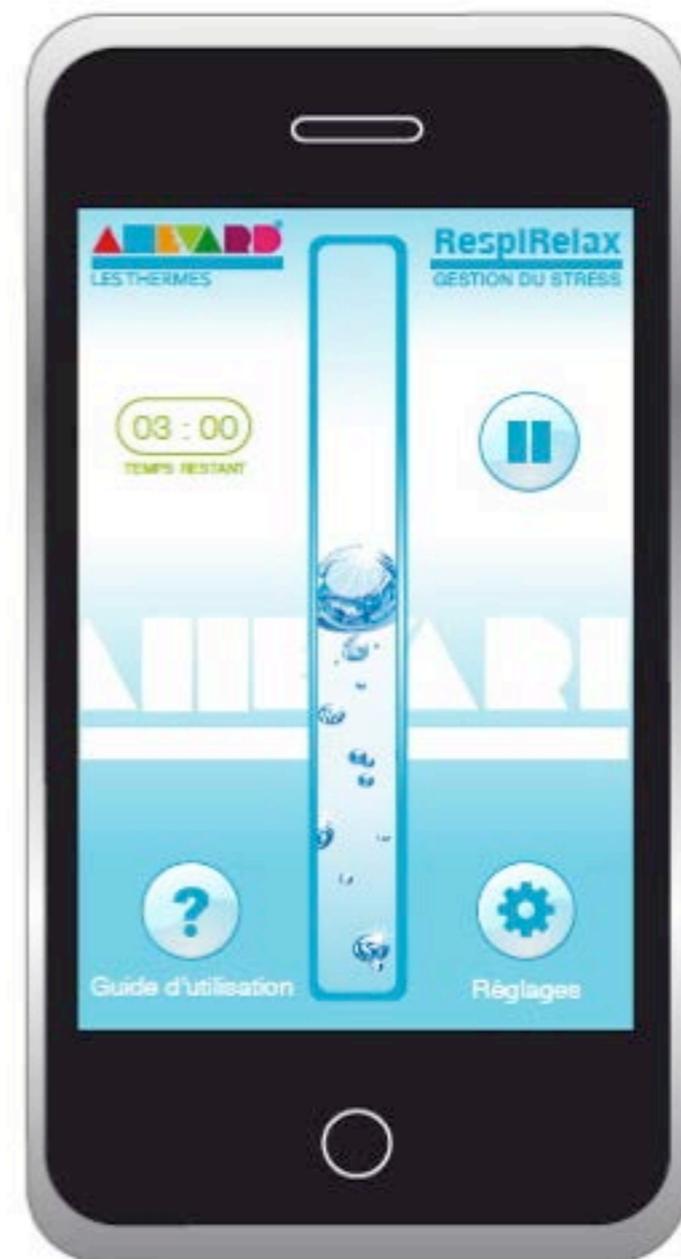
- Pendant 5 minutes
- Rapport optimal entre effets et observance
- Évite les pensées intrusives
- Mieux vaut augmenter le nombre de séances que leur durée au début

365

- Phase d'apprentissage
 - Une dizaine de jours
 - Guides respiratoires
 - Apprentissage sans guide

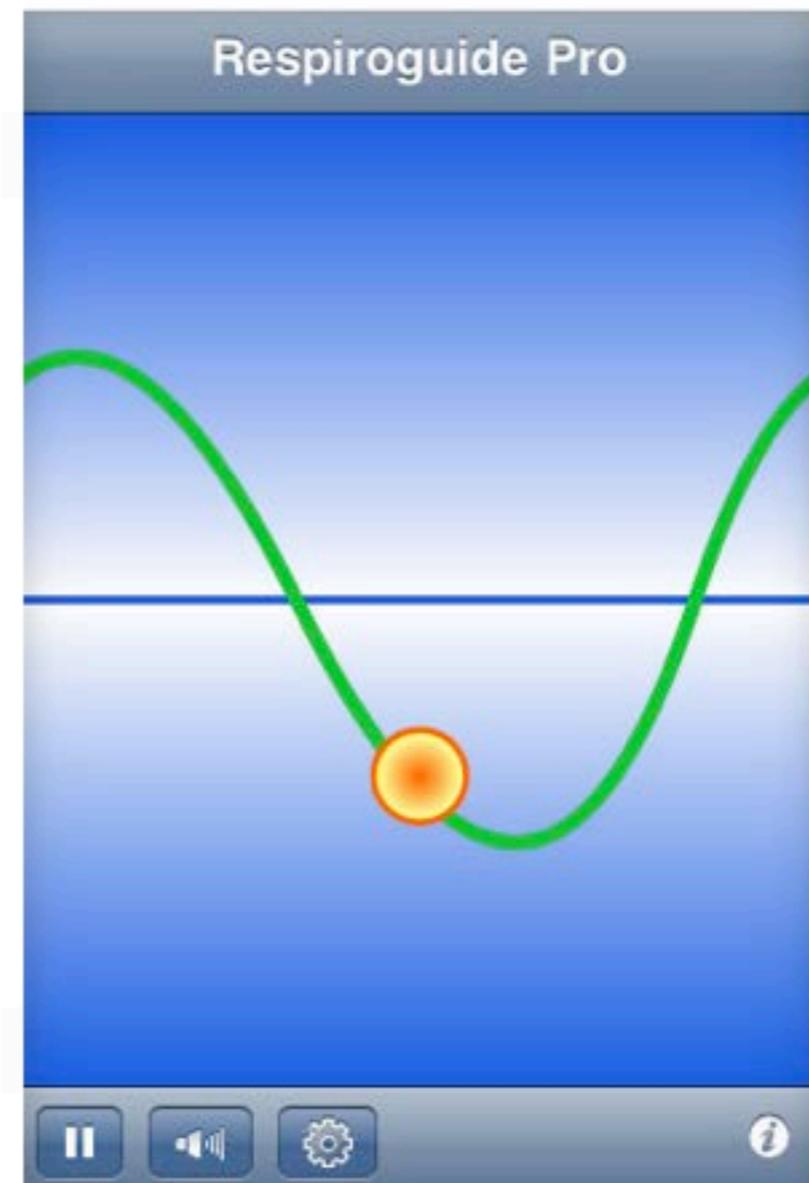
365

- Guide Respiratoire
 - Respirelax
 - Sur iPhone, iPad, iTouch
 - Gratuit



365

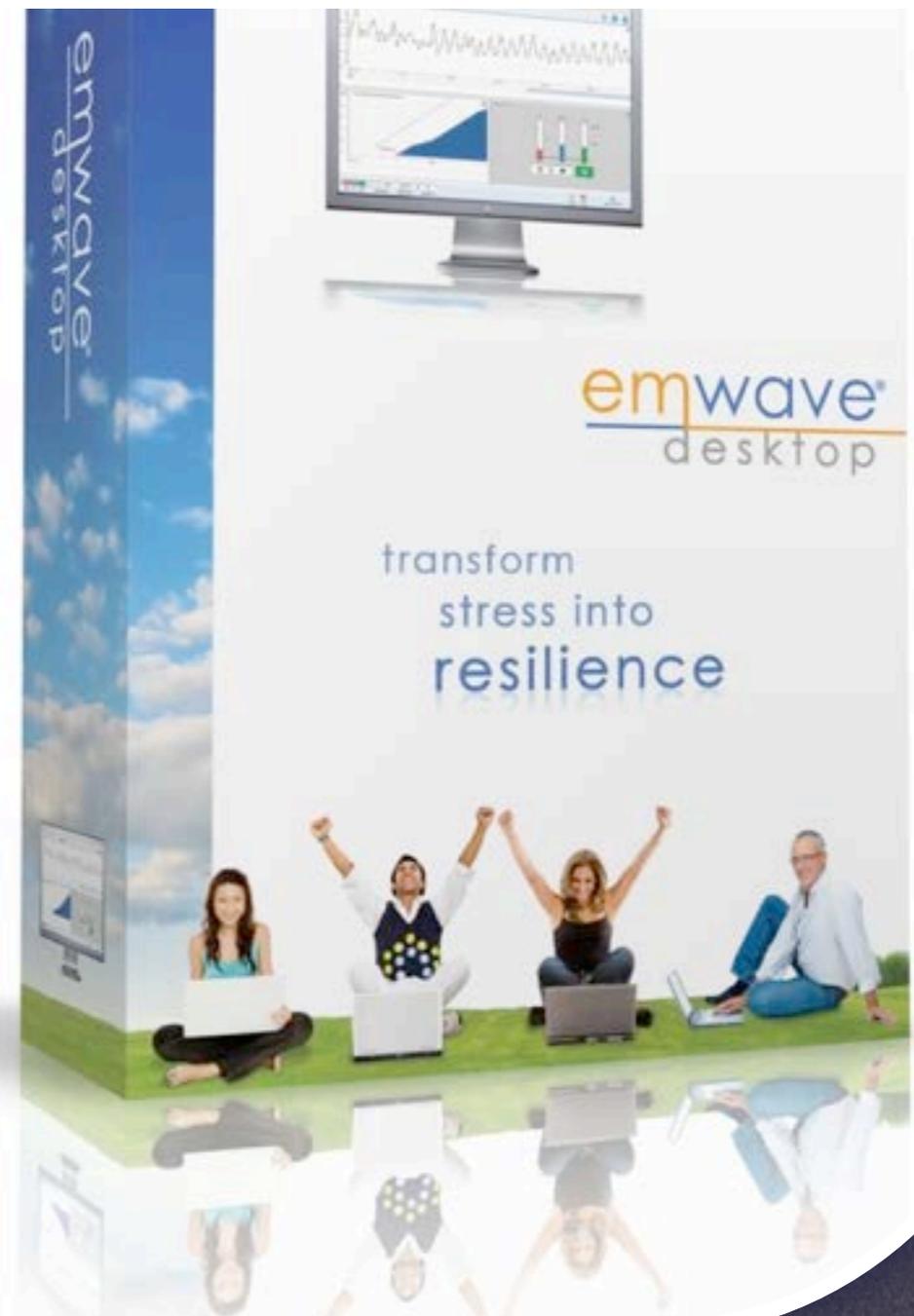
- Guide Respiratoire
- Respiroguide
- Sur iPhone, iPad, iTouch
- Android



365

- Logiciels

- Emwave desktop (Mac+PC)
- Heart Tracker (PC)
- Symbioline (PC)
- Neuroactive D-Stress (Mac+PC)



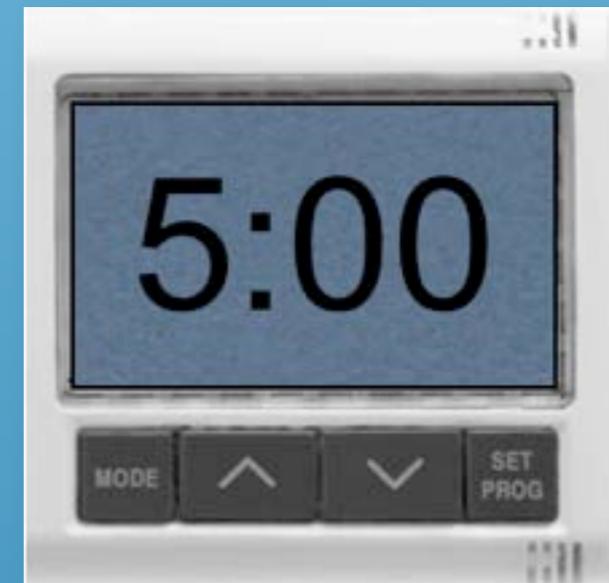
365

- Apprentissage autonome
 - Compter les secondes
 - 1-2-3-4-5 inspiration
 - 1-2-3-4-5 expiration



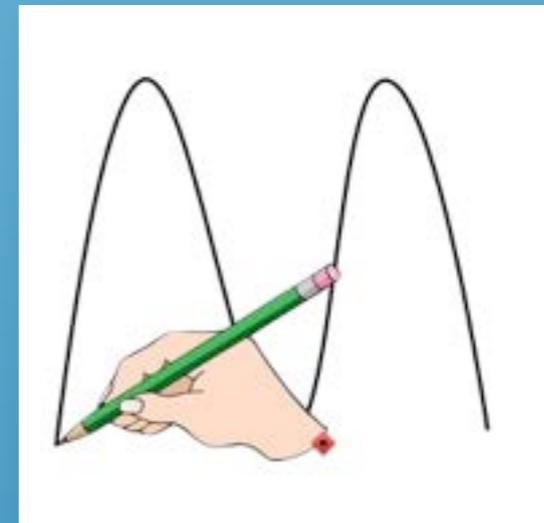
365

- Apprentissage autonome
 - Compter les respirations
 - Pendant 5 minutes
 - Objectif 30 respirations

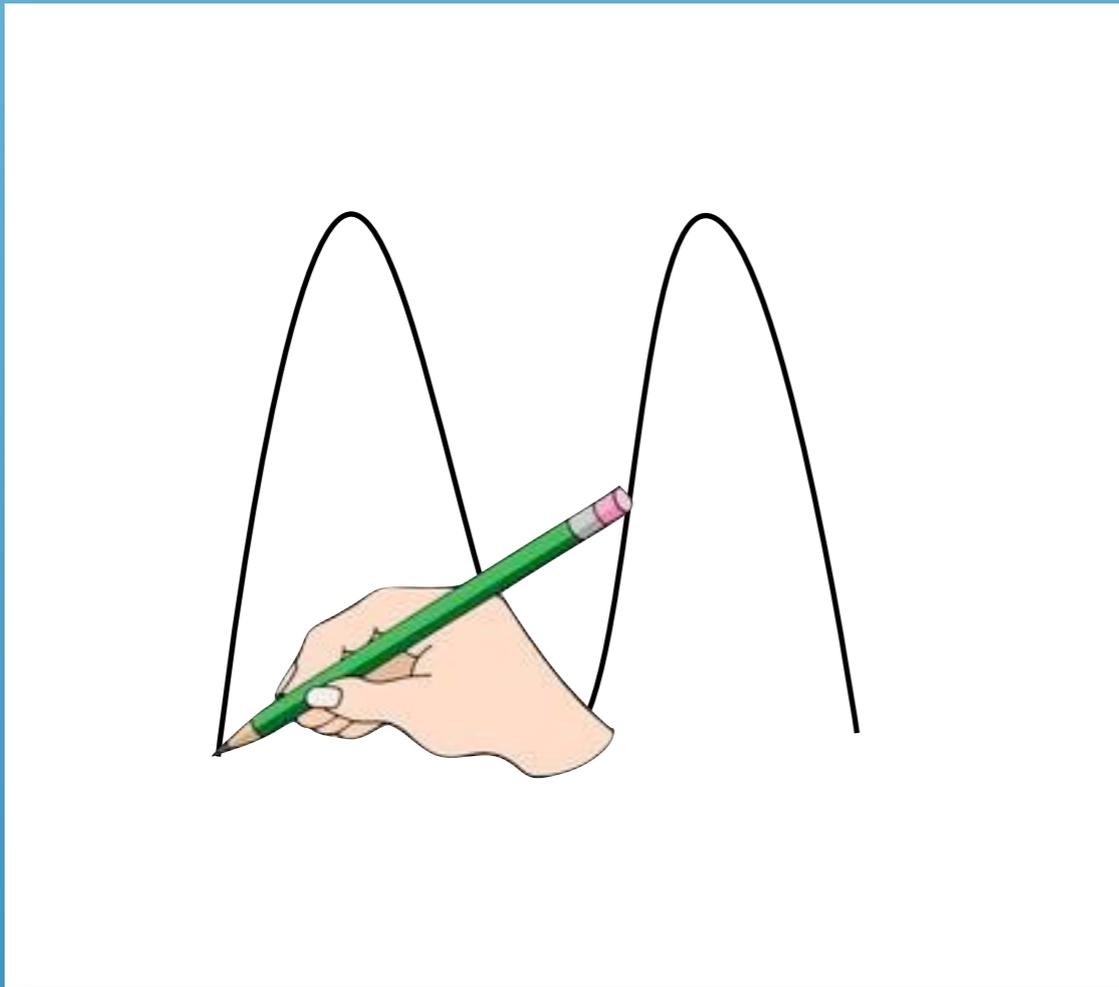


365

- Apprentissage autonome
 - Dessiner des vagues
 - Pendant 5 minutes
 - Objectif 30 vagues



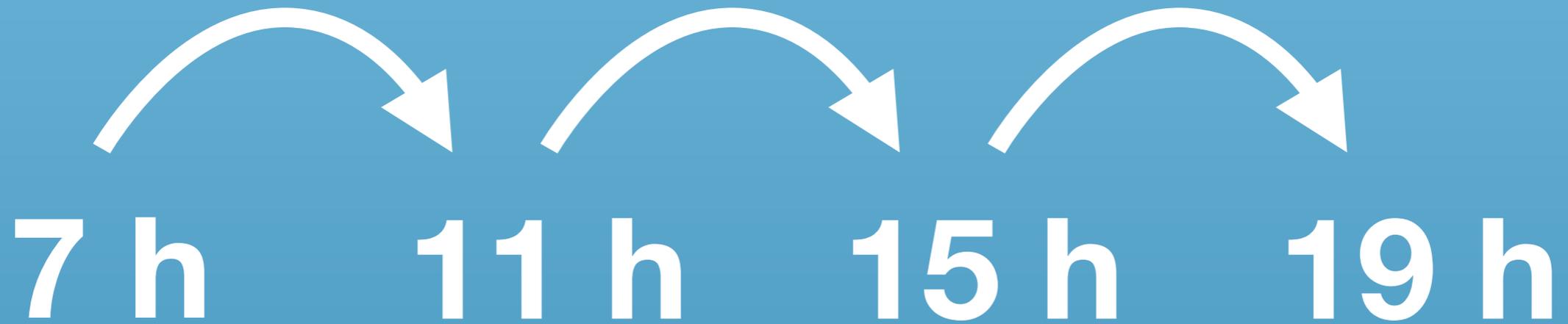
365



365

- Phase de pratique
 - Lorsque la fréquence sera acquise
 - 3 fois par jour, tous les jours
 - Une séance toutes les 3 à 5 heures

365



365

- Applications personnelles
 - Gestion du stress et de la douleur
 - Mieux-être et développement personnel
 - Amélioration des performances
 - Complément à toute pratique

365

- Applications professionnelles
 - Gestion du stress professionnel
 - Prévention du burnout
 - Amélioration des interactions
 - Communication cohérente
 - Rôle pédagogique

Désensibilisation

- Désensibilisation par la cohérence cardiaque
 - Permet de prendre la distance
 - Par rapport à une situation, une personne
 - Recentrage immédiat
 - Maintien des capacités cognitives et émotionnelles

Désensibilisation

- Désensibilisation par la cohérence cardiaque
 - Principe général
 - Hypothèse du « leurre émotionnel »
 - Alternance Sympathique / Parasympathique
 - Modifie la perception



Désensibilisation

- Désensibilisation par la cohérence cardiaque
 - On ne change pas le film
 - Situations récurrentes redoutées
 - Évitement, paralysie par le stress
 - Situations conflictuelles

Désensibilisation

- Désensibilisation par la cohérence cardiaque
 - Pratiquer régulièrement le 365
 - Une à deux fois par jour, le soir par exemple
 - Se mettre en cohérence cardiaque
 - Évoquer la scène, l'image, la situation, la personne sans jugement, sans quitter la respiration

Désensibilisation

- Désensibilisation par la cohérence cardiaque
 - Lorsque la situation, l'événement ou la personne est susceptible de se présenter, faire précéder la rencontre avec quelques respirations de recentrage

Recentrage

- Recentrage par la cohérence cardiaque
 - A n'importe quel moment, en cas d'inconfort
 - Après un événement ou une situation difficile
 - Avant un événement ou une situation difficile prévisible
 - 6 respirations sur une minute

Merci



thierry.thomas@thermes-allevar.com

www.thermes-allevar.com

