

# LA RESPIRATION DE COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque repose sur le lien entre notre état émotionnel et la variabilité du rythme cardiaque : l'état émotionnel influence le rythme cardiaque et le rythme cardiaque peut être régulé par le système nerveux à travers la respiration.

La variabilité cardiaque est la capacité qu'a le cœur à accélérer et ralentir sous l'effet des changements de l'environnement. Elle est le témoin de notre capacité d'adaptation aux situations de stress.

De nombreuses études menées par les cardiologues ont conclu qu'une faible variabilité de la fréquence cardiaque constitue un facteur de risque de développement de maladies cardiovasculaires et un indicateur de risque de leur aggravation.

La cohérence cardiaque est un état particulier de la variabilité cardiaque induit par une régulation consciente de la respiration qui augmente la variabilité de la fréquence cardiaque.

Des études médicales ont montré que la « cohérence cardiaque », si elle est pratiquée régulièrement (idéalement 3 fois 5 min par jour réparties dans la journée), a de nombreux effets bénéfiques pour la santé et le bien-être : elle permet de mieux gérer son stress, de prévenir les maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle et de réduire les symptômes d'anxiété et d'insomnie.

Elle consiste à respirer consciemment de façon légèrement plus ample que d'habitude, en alternant une inspiration sur 5 secondes et une expiration sur 5 secondes, en continu pendant 5 minutes pour chaque séance.

Elle est très simple à apprendre et ne présente pas de risque.

## FEUILLE DE SUIVI

Nb de séances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Semaine 1 (du _____ au _____)																					
Semaine 2 (du _____ au _____)																					
Semaine 3 (du _____ au _____)																					
Semaine 4 (du _____ au _____)																					

La durée conseillée pour une séance est de 5 minutes. L'exercice consiste à respirer doucement en alternant une inspiration d'une durée de 5 secondes, suivie immédiatement d'une expiration de 5 secondes, de préférence en adoptant une respiration abdominale. Il n'y a pas de pause entre l'inspiration et l'expiration. Le nombre optimal de séances par jour est de 3, réparties à différents moments de la journée, par exemple matin, midi et soir.

Pour chaque semaine, le nombre optimal de séances est donc de 21 si cela vous est possible. Cochez une case à chaque fois que vous faites une séance. La semaine suivante, descendez d'une ligne et remplissez à nouveau les cases.

Pour trouver le bon rythme de l'exercice (inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes), vous pouvez utiliser :

- soit un chronomètre
- soit une de ces applications smartphone gratuites :
  - RespiRelax+ (régler durée 5 min, inspiration 5 sec, expiration 5 sec)
  - Petit Bambou (choisir la méditation de cohérence cardiaque)
  - Cardio Zen (choisir la respiration à 6 cycles par minute).
- soit une de ces vidéos youtube :
  - Guide respiratoire de cohérence cardiaque offert par ZEN&CIE  
<https://www.youtube.com/watch?v=PKopEuCzHNo>
  - Guide respiratoire pour cohérence cardiaque par Eric Sauvageau  
<https://www.youtube.com/watch?v=gjCmPy46HOw>.

Bien heureusement, le stress n'est pas une fatalité et il existe des moyens de s'en protéger.



### Les 10 règles d'or de la FFC pour réduire le stress

- 1. La respiration :**  
La cohérence cardiaque pour gérer le stress : la règle des **3, 6, 5** :  
**3** fois par jour, je respire au rythme de **6** cycles respiratoires par minute pendant **5** minutes.  
À l'inspiration, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent et en expiration c'est l'inverse qui se produit. Cinq minutes : le temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress dont le cortisol.
- 2. Je m'organise** que ce soit au bureau ou à la maison : dès que je sens que la situation m'échappe, je fais un planning et j'anticipe. Je hiérarchise les tâches, du plus urgent à ce qui peut attendre...
- 3. Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne**, elle renforce le système anti-stress.
- 4. Je bois moins de café et d'alcool.**
- 5. Je ne fume pas.**  
Si je fume en pensant que cela me détend, je me trompe : je me mets, au contraire, dans une situation de haut risque d'infarctus du myocarde.
- 6. Je mange équilibré :**  
3 repas par jour avec 5 fruits et légumes : moins de graisses, de sucre et de sel. Pas de grignotage.
- 7. Je m'accorde chaque jour des moments de détente** : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma... Je me fais plaisir une fois par jour.
- 8. Je prévois toujours 10 à 20 minutes supplémentaires** sur mes temps de trajet :  
Fondamentalement, cela ne bousculera pas mon emploi du temps et cela me permettra de commencer la journée sur une bien meilleure note.
- 9. Je respecte mon rythme de sommeil** : si je sens l'appel de l'oreiller, je ne lutte pas. Je me couche assez tôt, de préférence à heure fixe. Et je pense à dîner au moins 1h avant le coucher. Ma digestion n'en sera que meilleure.
- 10. Si j'en ressens le besoin, je n'hésite pas à consulter un spécialiste** : psychologue, psychothérapeute.

♥ A télécharger la brochure « *Cœur et Stress* » sur le site [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) (rubrique « nos brochures ») et tous les renseignements sur le stress et le cœur sur <http://mafedecardio.org/>

Document extrait du Dossier de presse de septembre 2014  
de la Fédération Française de Cardiologie