



OUI, MAIS COMMENT ? EN PRATIQUANT RÉGULIÈREMENT LA COHÉRENCE CARDIAQUE, UNE MÉTHODE DE RESPIRATION RYTHMÉE ET INSPIRANTE... **PAR ISABELLE SOING**

La cohérence cardiaque c'est quoi ?

Des chercheurs ont montré qu'on arrive à un meilleur équilibre du système nerveux lorsqu'on « dompte » son souffle, en synchronisant le rythme de la respiration sur les battements du cœur. Pratique « chou chou » des spécialistes du stress et des approches douces¹, la cohérence cardiaque consiste à contrôler sa respiration. Par un effet domino, en baissant sa pression artérielle et en contrôlant les accélérations et les ralentissements de son cœur, on gère mieux les émotions, la fatigue, la colère...

Le principe

Respirer-expirer amplement 6 fois par minute, pendant 5 minutes, 3 fois par jour.

De nombreux bienfaits

L'institut HeartMath, en Californie, spécialisé dans la gestion des émotions et du stress, cherche à mesurer les effets sur la santé de la cohérence cardiaque. Ainsi, en plus de faire ressentir un apaisement immédiat, la pratiquer diminue la production de cortisol (l'hormone du stress) et augmente les taux de DHEA et d'immunoglobulines A, deux « booster » des défenses immunitaires. Entrer en cohérence cardiaque augmente également la sécrétion d'ocytocine (l'hormone de l'amour) et fait diminuer l'hypertension. Par son action sur la dopamine et la sérotonine, elle calme l'anxiété, permet de mieux raisonner et de prendre du recul. Ces effets persistant de 4 à 6 heures après chaque séance, il serait dommage de s'en priver...

SABINE VILLIARD/DISTINCT IMAGE

On s'y met!

La séance la plus importante? C'est celle du matin, à faire au lever, assise ou debout, avant le petit déjeuner, conseille le Dr David O'Hare, médecin canadien spécialiste de la cohérence cardiaque², car notre taux de cortisol est alors au plus haut. Une deuxième séance, avant de déjeuner, permet de se recentrer pour attaquer l'après-midi. La troisième, en début de soirée, est moins facile à caler, car elle coïncide avec le moment où on enchaîne sur une deuxième journée entre transports, enfants, repas à préparer... Mais elle est cruciale, insiste-t-il. À faire donc en voiture (moteur coupé), dans le bus ou le train.

Le bon rythme

Dos bien droit, on étire sa colonne pour se grandir; on inspire par le nez durant 5 secondes, puis on expire sur 5 secondes. Et on continue pendant 5 minutes. C'est tout? Oui, mais pas si facile: pas

question de « respirer » machinalement en attendant que ça passe! Ce type de respiration abdominale profonde s'apparente, pour le Dr O'Hare, à une « méditation », donc on doit se concentrer sur son souffle qui va et vient.

Et trouver le bon tempo, ni trop rapide, ni trop lent. Avec un peu d'entraînement, on doit parvenir à 30 respirations sur 5 minutes. Pour une initiation, un exercice, développé en partenariat avec le CHU de Lille, accessible gratuitement sur Internet (www.symbiofi.fr), consiste à caler sa respiration sur le mouvement de va-et-vient des vagues sur une plage paradisiaque: 100% relaxant. ■

TROIS ASTUCES

RITUALISER LE LIEU ou se recentrer (au même endroit, allumer une bougie)
GONFLER LE VENTRE en inspirant, la main sur l'abdomen, compter 1-2-3-4-5 et expirer en «shoufflant»: on souffle en faisant «shhhh» Ça rend zen!
BRANCHER UNE ALARME sur 5 min pour voir au bout de combien de respirations elle sonne (40, 50?) et constater ses progrès À 30, c'est parfait

1 Notamment du neuropsychiatre David Servan Schreiber A lire *Notre corps aime la vérité* (Robert Laffont)

2 Et auteur de *Cohérence cardiaque 365* (Thierry Souccar Editions) un petit guide facile à lire pour s'y mettre

Et aussi *Cohérence cardiaque* de Charly Cungi et Claude Delgon (Retz) *Ouf! Je respire 65 exercices pour souffler enfin* de Yvonne Paire (Mango)