

PODCAST 106

Date d'envoi : lundi 22 à 5 :00

Titre : La cohérence cardiaque

Pour écouter

« La cohérence cardiaque »

[clique ici](#)

Dans la vie quand on aime, on partage

Docteur partage, et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier

Bienvenu dans le cent sixième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Faire le bien autour de soi

Je voudrais te parler aujourd'hui de la cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son rythme cardiaque ce qui aide à apaiser stress et anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

Le principe est basé sur le fait que contrôler ses battements cardiaques permettrait de mieux contrôler son cerveau. Lorsque l'on est confronté à une situation stressante, le cœur a tendance à s'emballer. La colère et la contrariété provoquent des battements de cœur irréguliers. Il existe donc un lien très étroit entre le cerveau et le cœur. Le cerveau envoie un message au cœur qui réagit en conséquence, mais inversement, en respirant calmement et donc en contrôlant notre rythme cardiaque, il serait possible d'agir sur notre cerveau, en influençant le système nerveux autonome, pour diminuer le taux de cortisol qui est l'hormone du stress.

Le système nerveux autonome est composé de la branche sympathique qui accélère le rythme cardiaque et de la branche parasympathique qui le ralentit. En travaillant sur la respiration, il serait donc possible de contrôler

ces variations de la fréquence cardiaque et donc d'harmoniser le fonctionnement du cerveau. L'objectif de la cohérence cardiaque est de rendre les battements de cet organe plus régulier afin de rendre la personne qui la pratique plus sereine. La cohérence cardiaque pourrait finalement permettre de gérer et de contrôler son stress.

La cohérence cardiaque est une méthode de respiration qui consiste à effectuer 6 inspirations/ expirations par minute pendant 5 minutes. Expiration et inspiration ont la même durée, 5 secondes chacune, et s'alternent sans pause. Simultanément, il est demandé de décontracter consciemment certaines zones du corps telles que le visage, la langue, la gorge, les mains, le diaphragme et les pieds.

Pour ses promoteurs, cette respiration régulière diminue le stress, offre un meilleur contrôle du rythme cardiaque et améliore la concentration.

La respiration est le médicament le plus efficace et le moins cher de tous. Il est la voie royale pour communiquer avec le corps et l'aider à mieux fonctionner.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !

[PS : Extrait du livre « Apprendre à respirer intelligemment pour aller mieux » de Françoise BRILLON, Luc TONNERRE et Francis BOURGEOIS aux Editions Bussières](#)