

Cohérence cardiaque : quels bienfaits pour la santé ?

Publié le 11/10/2022

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Cohérence cardiaque anti-stress

Si vous avez déjà recherché des techniques anti-stress, alors vous en avez peut-être entendu parler... La cohérence cardiaque est particulièrement efficace pour lutter contre un pic d'anxiété, une crise d'angoisse et pour se détendre au quotidien. Facile à apprendre, praticable partout et n'importe quand, elle consiste en une respiration lente et profonde. Mode d'emploi.

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

Si la Société Française de Cardiologie¹ la cite parmi ses conseils [pour réduire le stress](#), ce n'est pas pour rien. Cette **technique de relaxation basée sur une simple respiration contrôlée** est de plus en plus plébiscitée. Elle agit sur le système nerveux autonome, constitué de deux branches complémentaires : le système sympathique, plutôt « accélérateur », et le parasympathique, plutôt « ralentisseur »². [Le stress](#) a tendance à stimuler de manière excessive le système nerveux sympathique, augmentant la fréquence cardiaque, provoquant des troubles de la digestion... Le but des exercices de cohérence cardiaque est de **restaurer un équilibre**, en stimulant cette fois le système nerveux parasympathique et plus particulièrement le nerf vague.

Cette méthode présente un autre intérêt : elle accroît la variabilité de la fréquence cardiaque, régulée justement par le système nerveux autonome. Alors que la fréquence cardiaque correspond simplement au rythme des contractions, la variabilité de la fréquence cardiaque représente la **capacité du cœur à s'adapter à différents stimuli**. Plus cette variabilité est élevée, plus les capacités d'adaptation sont grandes, ce qui est un signe de bonne santé².

Quels sont les bienfaits au quotidien ?

La respiration en cohérence cardiaque assure un **apaisement immédiat**. Elle peut calmer instantanément une crise de panique débutante ou un pic de stress. Pratiquée régulièrement, elle offre des bénéfices sur le long terme, notamment une **baisse significative du niveau de cortisol, l'hormone du stress**, au profit de la DHEA : un antagoniste du cortisol, produit lui aussi par les glandes corticosurrénales qui aurait un effet positif sur le bien-être³. Parmi les autres intérêts de la cohérence cardiaque, on peut citer [une réduction de la fatigue](#), une **diminution de l'anxiété, un meilleur contrôle des émotions**².

Bien évidemment, une gestion efficace du stress ne peut se satisfaire de mesures sporadiques, envisagées à la hâte quand une situation difficile se profile. Elle doit être anticipée, pérenne et intégrée pleinement à vos habitudes de vie. La clé est ici la régularité, plus vous pratiquerez vos exercices de cohérence cardiaque et plus ses effets seront rapides et importants. Veillez aussi à adopter une bonne hygiène de vie (sommeil suffisant, activité physique régulière, alimentation équilibrée).

Il est parfois utile d'accorder un petit coup de pouce à son organisme, par le biais de [compléments alimentaires anti-stress](#). En prévision d'une période particulièrement délicate, [RHODIOLA 300](#) aide l'organisme à augmenter ses capacités de résistance face aux stimuli négatifs. Ces propriétés sont celles de *Rhodiola rosea*, une plante dite « adaptogène ». Dans l'éventualité où vous ressentez déjà les effets néfastes du stress, comme une fatigue, une nervosité, des problèmes de digestion, misez sur les vertus de [CALMISTRESS+](#). Grâce à son actif phare, le

Lactium, il **agit directement sur le cortisol**. Il contient également des plantes connues pour leur action apaisante (eschscholtzia, mélisse, aubépine) et des vitamines et minéraux essentiels pour soutenir l'action du système nerveux. Son efficacité a été démontrée dans une étude scientifique réalisée sur 105 volontaires en 2022 : 86% de satisfaction dès 2 mois de complémentation.

Si les troubles liés au stress perdurent, il est indispensable de consulter un médecin.

Cohérence cardiaque : comment ça marche ?

La cohérence cardiaque se pratique selon la **règle du 365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minutes, pendant 5 minutes.**

Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

- Positionnez-vous le dos droit, assis ou debout, mais pas couché pour des raisons physiologiques. Vous devez être à l'aise, sans vêtement trop serré, notamment au niveau du ventre.
- Inspirez profondément par le nez, en gonflant complètement la poitrine et l'abdomen pendant 5 secondes (comptez jusqu'à 5 lentement).
- Expirez par le nez, là encore pendant 5 secondes, de manière à vider complètement vos poumons. Le ventre se dégonfle aussi.
- Votre rythme respiratoire est alors considérablement réduit : de 12 à 20 respirations en moyenne par minute, vous passez ici à 6 respirations par minute.
- Continuez l'exercice pendant 5 minutes.
- Pratiquez 3 fois dans la journée.

La première séance est à effectuer tôt le matin, au lever. C'est le moment où la sécrétion de cortisol est maximale. La seconde séance peut être réalisée environ 4 heures plus tard, avant le déjeuner par exemple, car elle prépare également à la digestion et limite l'état de somnolence postprandial. Réservez votre dernière séance pour le milieu ou la fin de l'après-midi, afin de permettre à votre corps d'évacuer les tensions accumulées.

Optionnel : une quatrième séance de cohérence cardiaque avant le coucher peut vous aider à **[trouver le sommeil plus rapidement](#)**.

1. [Fédération Française de Cardiologie : Conseils pour réduire son stress](#)
2. [Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being](#); Frontiers in Psychology, 2014
3. [Revue Médicale Suisse : Mise au point sur la déhydroépiandrostérone \(DHEA\)](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

[La gestion du stress et de l'anxiété](#)

1.

Catégorie Stress et anxiété ,

La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021

2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)

[Comment gérer son stress ?](#)

2.

Catégorie Stress et anxiété ,

Comment gérer son stress ?

19/10/2021

3 minutes de lecture

Ne laissez pas le stress s'installer. Quelles sont les solutions ?

[Lire la suite](#)

[5 chiffres surprenants sur le stress](#)

3.

Catégorie Stress et anxiété ,

5 chiffres surprenants sur le stress

17/05/2022

2 minutes de lecture

Le stress touche près de 9 Français sur 10

[Lire la suite](#)