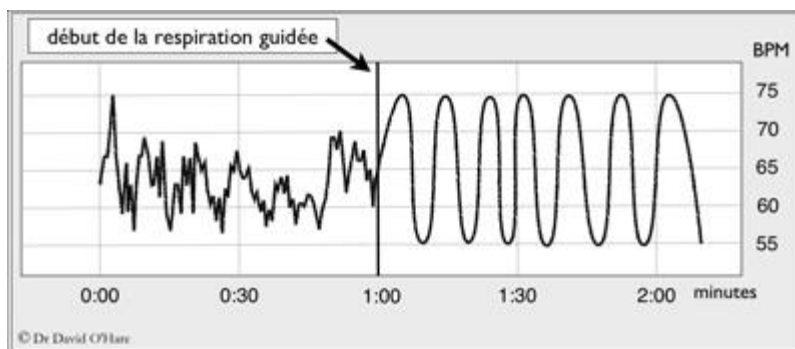


LA COHERENCE CARDIAQUE (Thierry SOUCCAR)

L'état de cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques. Les effets immédiats et fugaces.

Ce sont les effets qui durent tant que persiste l'état de cohérence cardiaque induit par la respiration :

- *Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque.*
- *La courbe devient arrondie, régulière, on dit qu'elle est cohérente en opposition au chaos préalable.*



L'effet ressenti est un effet quasi immédiat d'apaisement et de calme. La pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode veille attentive et calme.

Les effets immédiats et rémanents

Ce sont des effets qui démarrent pendant la séance, après quelques minutes (en général trois à quatre minutes) et qui persistent pendant plusieurs heures (en général quatre à six heures).

- **Baisse du cortisol sanguin et salivaire.** Le cortisol est la principale hormone de défense sécrétée pendant un stress. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur le cortisol qui explique une grande partie des effets de cette pratique sur le stress.
- **Augmentation de la DHEA** (déhydroépiandrosterone), une hormone qui entre en jeu pour moduler le cortisol. Elle a aussi un rôle primordial à jouer dans le ralentissement du vieillissement. C'est la seule hormone qui baisse régulièrement avec l'âge – elle est aussi appelée « hormone de jeunesse ». C'est l'action de la cohérence cardiaque sur la DHEA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le ralentissement du vieillissement.
- **Augmentation des IgA salivaires** (Immunoglobulines A), des facteurs qui participent à la **défense immunitaire**. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur les IgA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le renforcement immunitaire.
- **Augmentation de la sécrétion d'ocytocine.** L'ocytocine est un neurotransmetteur d'information émotionnelle très curieux. Elle favorise l'attachement et a été appelée hormone de l'amour. Elle est particulièrement sécrétée par les femmes qui accouchent et qui allaitent et elle semble renforcer le lien avec leur enfant. La sécrétion accrue d'ocytocine par la cohérence cardiaque procure du plaisir à être en présence de personnes aimées. Avoir du cœur, avoir le cœur sur la main, avoir un grand cœur sont des expressions populaires ancestrales qui trouvent ainsi un écho biologique.

- **Augmentation du facteur natriurétique auriculaire**, une hormone sécrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle. C'est cette modulation qui explique les effets très intéressants de la pratique de la cohérence cardiaque sur l'**hypertension artérielle**.
- **Augmentation des ondes alpha**, ces ondes lentes captées par les électroencéphalogrammes et qui sont des ondes d'éveil calme et attentif. Elles favorisent la mémorisation et l'apprentissage, interviennent dans la coordination, la communication et optimisent la gestion du cortex cérébral pour inhiber les zones non indispensables. De nombreuses pratiques méditatives cherchent à augmenter le nombre de ces ondes, la cohérence cardiaque parvient à ce résultat également.
- **Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs** (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense) et la sérotonine (hormone aux effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).
- **Réduction de la perception du stress** et des autres émotions désagréables. Plusieurs études cliniques ont montré qu'une **colère suivie de quelques minutes de pratique de la cohérence cardiaque** permettait de réduire de façon significative les effets néfastes de cette émotion sur la santé.
- **Impression générale de calme**, de lâcher-prise et de distanciation par rapport aux événements (confirmé par des études au moyen de questionnaires).

Les effets à long terme

Il n'y a pas d'effet à long terme ! Ce n'est pas vraiment une boutade, c'est une constatation. La seule façon d'obtenir un effet à long terme c'est de pratiquer cette respiration plusieurs fois par jour pour cumuler les effets à moyen terme sur le long terme. Tous les effets détaillés ci-après sont obtenus par une pratique régulière quotidienne (trois ou quatre fois par jour) pendant au moins cinq minutes. Il semble, toutefois, que les effets se potentialisent avec le temps. Les effets bénéfiques apparaissent en moyenne 7 à 10 jours après avoir débuté une pratique régulière de cohérence cardiaque. Ils persistent dans le temps et durent plusieurs semaines après l'arrêt de la pratique.

Les effets à long terme suivants ont été décrits par la recherche médicale :

- **Diminution de l'hypertension artérielle** pour les hypertensions artérielles légères à modérées. Cette diminution est à présent reconnue comme étant un traitement intéressant avant la mise en place de médicaments.
- **Diminution du risque cardiovasculaire.**
- **Diminution de l'anxiété et de la dépression.**
- **Meilleure régulation du taux de sucre** chez les diabétiques et prévention des accidents neurologiques et circulatoires secondaires à cette maladie.
- **Réduction du périmètre abdominal** et perte de poids chez les personnes obèses.
- **Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs.** La pratique de la cohérence cardiaque existe dans le milieu du sport de haut niveau depuis de nombreuses années. Ce fut l'une des toutes premières applications de la cohérence cardiaque.
- **Amélioration de la concentration** et de la mémorisation.