



**FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION**

## **Cohérence cardiaque**

# **Principes physiologiques et mise en pratique**

Elodie LEVERT

Docteure en Pharmacie – Formée à la cohérence cardiaque depuis 2016

Fondation Pileje

[www.forumeuropeen.com](http://www.forumeuropeen.com)

# Conflits d'intérêts

---

- Organisation et animations d'ateliers de Cohérence cardiaque au sein du Centre Ellasanté, 29 rue d'Astorg, 75008 Paris
- Coordination d'une étude pilote en cours portant sur « Les effets de la respiration guidée à fréquence fixe sur l'hypertension artérielle légère » en partenariat avec Urgotech

ETUDE INTERVENTIONNELLE A RISQUES MINIMES AFIN  
D'EVALUER LES EFFETS DE LA RESPIRATION GUIDEE A  
FREQUENCE FIXE SUR L'HYPERTENSION ARTERIELLE LEGERE

**Etude HTA**

**RAPPORT CLINIQUE**

**EudraCT N°: 2017-A02699-44**

**Version 1.0 : 03 Mars 2022**



# Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

- Technique d'induction d'un rythme respiratoire de **6 respirations par minute**, dans l'objectif d'augmenter la **variabilité du rythme cardiaque**
- Considérée comme un **outil de gestion du stress** à effet immédiat par la Fédération Française de Cardiologie

## LE STRESS N'EST PAS UNE FATALITÉ

Alors qu'1/3 des Français déclarent ne rien mettre en œuvre pour lutter contre le stress<sup>3</sup>, le considérant comme une fatalité, **la FFC partage des bons réflexes à adopter** pour en réduire l'impact sur le cœur :

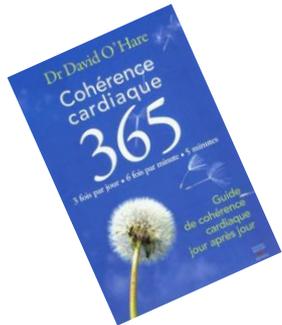
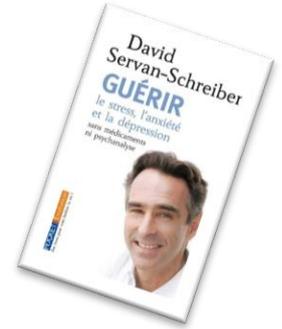
- une activité physique d'au moins 30 minutes par jour. « *L'activité physique est l'un des principaux outils anti-stress, anti-anxiété, anti-dépression* » précise le Dr Jean-Pierre Houpe ;
- une alimentation équilibrée, qui a un effet protecteur sur le déclenchement de maladie cardiovasculaire ;
- **la cohérence cardiaque et le yoga du rire**, méthodes qui permettent de réduire le stress par des exercices de respiration et par le rire ;
- s'accorder du temps pour soi : lecture, musique, etc

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



# Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

- Diffusée en France grâce au **Dr David Servan-Schreiber**
- Méthode développée pour faciliter sa mise en application : la **méthode 365**, par le Dr David O'Hare



**3**

**Fois par jour**

**6**

**Respirations / minute**

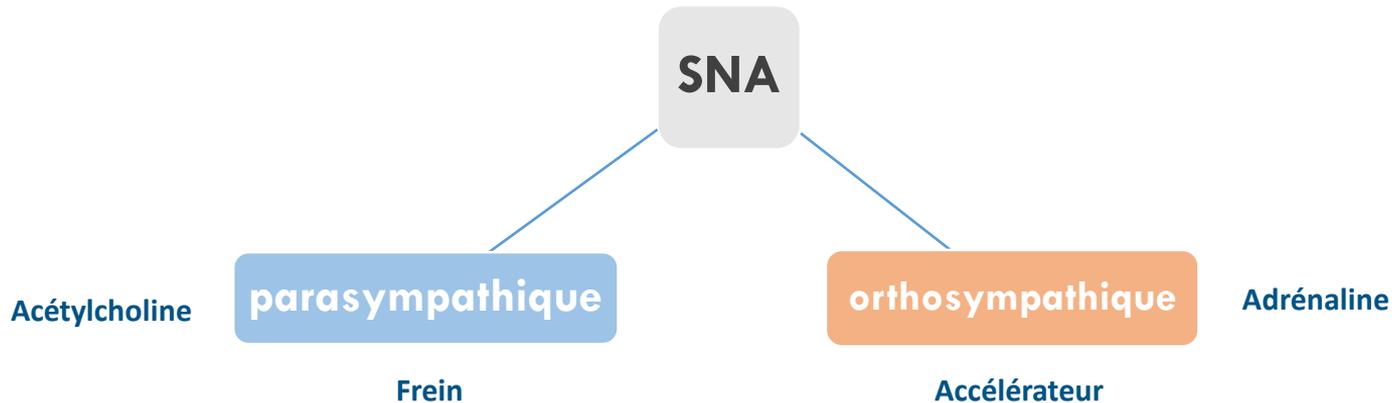
**5**

**5 min**



# Principes physiologiques

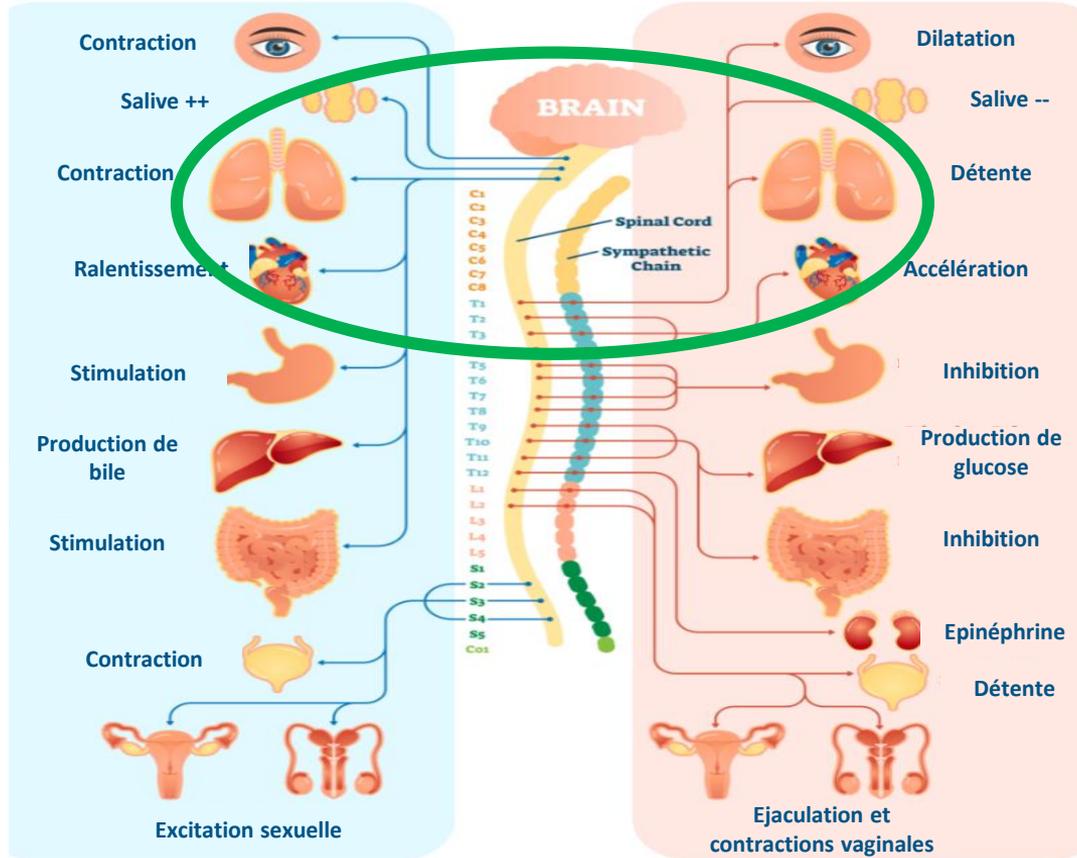
- La respiration implique le  **système nerveux autonome**  ET le  **système nerveux somatique**
- On peut donc agir sur le SNA via la respiration, et avoir un impact sur tout ce qui est relié à ce SNA



# Principes physiologiques

parasympathique

*Expiration* →

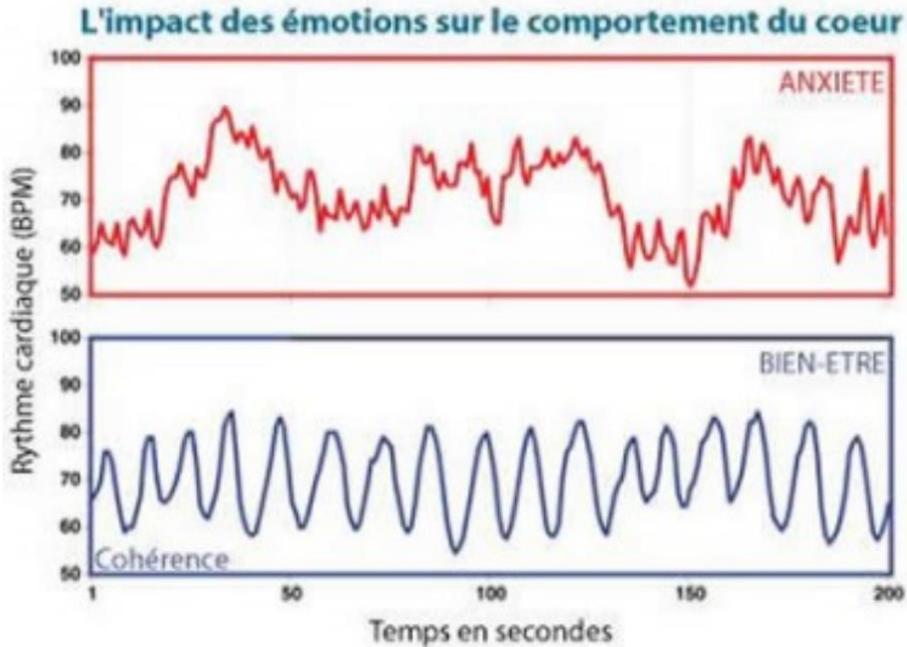


orthosympathique

← *Inspiration*



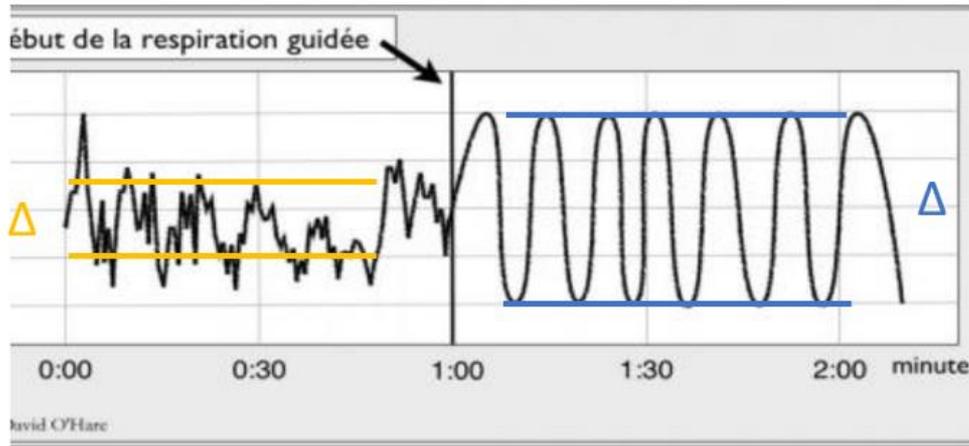
# Principes physiologiques



***Désynchronisation des accélérations  
et des décélérations***

***Profil synchronisé : les accélérations  
sont égales aux décélérations***

# Principes physiologiques



$$\Delta > \Delta$$

Une augmentation de la variabilité cardiaque montre une augmentation de la **flexibilité du système parasympathique**, corrélé à la détente

**Grande amplitude de variabilité cardiaque =  
grande capacité d'adaptation aux changements de l'environnement  
et meilleur état de santé**



## Facteurs réduisant la variabilité cardiaque

Âge (-3% par an)  
Maladies chroniques  
Stress, anxiété, dépression  
Surpoids, sédentarité,  
manque de sommeil, tabac

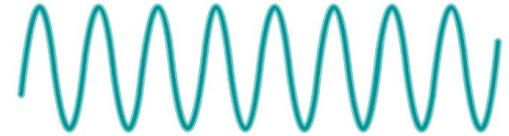


## Facteurs augmentant la variabilité cardiaque

Exercice physique régulier  
**Cohérence cardiaque**  
Repos  
Alimentation équilibrée  
Sommeil satisfaisant  
Pratiques de relaxation

- **Pourquoi le rythme de 6 cycles respiratoires par minute ?**

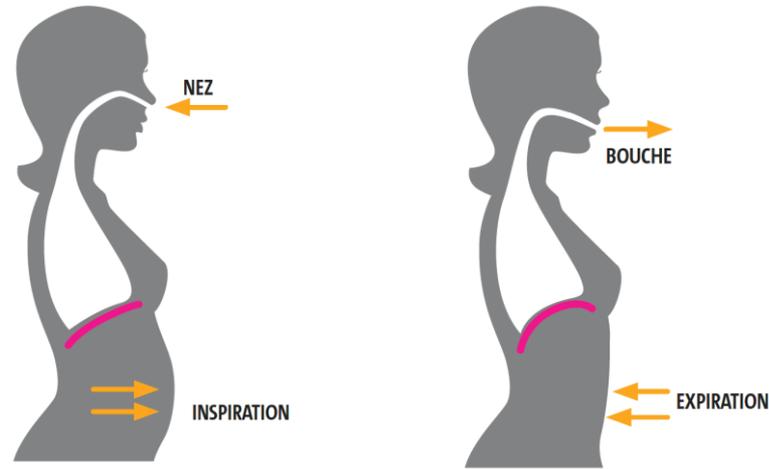
- Fréquence respiratoire de **0,1 Hz**



- Systèmes nerveux ortho et para ont aussi une résonance commune autour de 0,1 Hz :

→ **amplification de leur efficacité** lorsque la respiration atteint cette fréquence

- **C'est l'effet Vaschillo**



**Assis(e), dos droit, épaules relâchées**  
**Important :**  
**respiration ventrale pour augmenter le baroréflexe**

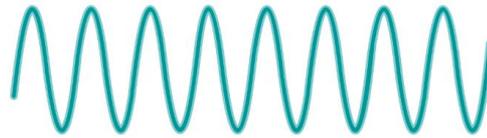
# Mise en pratique



Matin  
Midi  
Fin d'après-  
midi



Toutes les 4h  
environ



0,1 Hz

5 sec  
d'inspiration

5 sec  
d'expiration

*Pour calmer les grandes nervosités :*

4 sec  
d'inspiration

6 sec  
d'expiration



**Ou plus !**

- **Première étape : s'initier et s'entraîner à la respiration abdominale**
- **Deuxième étape : pratiquer grâce à des guides respiratoires sur mobile ou en ligne**
- **Troisième étape : acquérir assez d'aisance pour pratiquer (quasiment) partout, aussi souvent qu'on le souhaite !**



# Quels effets ?

---

## Aux niveaux psychique et cognitif

- Retour au calme après un événement stressant
- Capacité à ressentir des émotions agréables 
- Maîtrise émotionnelle 
- Capacité à prendre des décisions pertinentes et à gérer des situations complexes 
- Capacité à rester calme et à appréhender les situations avec recul 
- Inquiétude et anxiété 

## Au niveau physiologique

- Cortisol (*hormone du stress*) 
- Rythme cardiaque 
- Pression vasculaire 
- Mélatonine (*hormone du sommeil*) 
- Bien-être digestif 
- Sur le long terme :  
plus de vitalité, renforcement  
du système immunitaire



# FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

**Merci pour votre temps d'écoute !**

**Avez-vous des questions ?**