**La cohérence cardiaque**

L'indice  de la variabilité cardiaque permet d’évaluer de manière  extrêmement précise le fonctionnement du système nerveux autonome . L’enregistrement se fait à partir d'un capteur de pouls et d’un logiciel.

Dans le stress, il y a  déséquilibre dans le fonctionnement du système nerveux autonome se traduisant  par une courbe enregistrée sur l'écran qui est irrégulière.

Les exercices d'entraînement à la cohérence cardiaque régularisent cette courbe, équilibrent notre état émotionnel et réduisent de manière très importante notre vulnérabilité au stress.

**Cœur et cerveau, même combat**

La cohérence cardiaque, « vulgarisée » par le Dr David Servan-Schreiber est une méthode naturelle, qui compte de plus en plus d’adeptes.

Cette technique simple, et médicalement mise en évidence, permet de réduire le stress, l'anxiété, la dépression, la tension artérielle… en régularisant la respiration et les battements du cœur.

La cohérence cardiaque est une pratique très utilisée dans l’aéronavale par les pilotes de chasse. Il l’appelle Technique d’Optimisation du Potentiel. ( le TOP).

**Le bonheur vient du coeur?**

**Des symptômes :**

Nous ne sommes pas égaux face à l’avalanche de pressions. Certains seront moins vite débordés et abattus face à une demande toujours plus grande.

Mais nous sommes presque tous concernés par ces symptômes : irritabilité, migraine, douleurs d’estomac, mal de dos, insomnie et perte d’appétit, qui sont la conséquence des scénarios d’excellence que l’on s’impose (être au TOP, tout assumer), auquel s’ajoutent des nuisances comme le bruit, et la pollution.

Accélération du pouls, élévation de la pression artérielle, sudation, accélération du rythme respiratoire, contractions des muscles abdominaux et dorsaux... Le corps est mis en tension, Le cerveau « surchauffe ».

**Conséquences :**

Le caractère modifie : repli sur soi, on devient irascible, l'insomnie gagne, la fatigue augmente, perte d'appétit ou crises de boulimie et affaiblissement du système immunitaire.

Attention : un stress non résolu entraîne des pathologies graves (dépression), et si le sujet y est prédisposé, un risque d’infarctus.

**La solution de la cohérence cardiaque**

Autrefois, le médecin, prenait systématiquement le pouls en consultation pour avoir immédiatement une idée rapide de l’état de santé de la personne.

C'est une valeur essentielle pour évaluer l'état de santé en général et la fièvre en particulier car le pouls est directement lié à la régulation de la température corporelle.

On évalue ainsi le nombre de battements cardiaques par minute(BPM). Le pouls c'est la fréquence cardiaque.

La prise du pouls est simple, rapide, mais ne représente qu'imparfaitement la réalité.

Un électrocardiogramme, un doppler ou, plus simplement, un capteur de pouls relié à un dispositif d'analyse, nous indique que **le cœur accélère et ralentit à chaque instant, plusieurs fois par seconde**. La fréquence cardiaque n'est donc pas constante.

Ces variations, cette fluctuation de la fréquence cardiaque, imperceptible (elle se mesure en millièmes de seconde (ms)), met donc en évidence**la notion très importante de « Variabilité » cardiaque »**.

L’inspiration provoque une accélération du cœur et stimule le système sympathique, **le porteur de l'énergie offensive**alors que l'expiration va stimuler le système parasympathique, qui **assure la restauration de l'énergie, la récupération**, la préparation au repos et ralentir le cœur.

Ces deux systèmes antagonistes, (système de balancier) constituent les 2 branches du système nerveux autonome (SNA), qui, est très impliqué dans le circuit des émotions que nous ressentons comme l’anxiété, la culpabilité, la tristesse mais aussi la joie.

**Très schématiquement, la variabilité du rythme cardiaque est matérialisée dans deux états :**

-  Chaotique (aléatoire), lorsque nous sommes sous l’influence du stress, de l’anxiété ou de la colère ;

-  Cohérent (ordonné), lorsque nous ressentons des émotions positives, telles que le bien-être, la compassion ou la reconnaissance…



**Le rythme cardiaque reflète donc notre état émotionnel.**

**S’entraîner à générer en soi cette cohérence est au cœur du processus de gestion du stress.**

**Le rythme cardiaque reflète donc notre état émotionnel.**

**S’entraîner à générer en soi cette cohérence est au cœur du processus de gestion du stress.**

L’entraînement associe des méthodes de relaxation respiratoire, des méthodes de modification des perceptions, des émotions, desaffects, et enfin des méthodes de méditation.

L’état de cohérence cardiaque, correspond à l’état d’équilibre sympatho-vagal idéal.

**Quand vous êtes en cohérence cardiaque, vous avez envoyé au cerveau un signal de non émotion, qu'il va interpréter comme étant un signal de confort et de bien-être. Chaque bouffée de cohérence cardiaque va recharger la batterie émotionnelle, et augmenter de façon très importante la capacité d'adaptation émotionnelle à l'environnement.**

**La pratique est donc un véritable exercice d'hygiène émotionnelle**

* Baisse du cortisol  sanguin . Le cortisol est la principale hormone du stress.
* Augmentation de la DHEA , (rôle primordial dans le ralentissement du vieillissement). - elle est aussi appelée « hormone de jouvence ».
* Augmentation des IgA (Immunoglobulines A), (renforcement immunitaire).
* Augmentation de la sécrétion d'ocytocine. L'ocytocine est un neurotransmetteur d'information émotionnelle, appelée hormone de l'amour. Elle est particulièrement sécrétée par les femmes qui accouchent et qui allaitent.
* Augmentation des ondes alpha, ondes d'éveil calme et attentif. Elles favorisent la mémorisation et l'apprentissage, optimisent la gestion du cortex cérébral.
* Des pratiques méditatives cherchent à augmenter le nombre de ces ondes,
* Action favorable sur les hormones qui véhiculent les émotions dont la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense) et la sérotonine (rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).