

# LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Une technique de relaxation simple qui permet d'harmoniser la tête et le cœur



## Technique de respiration 365

- 3: Trois fois par jour (matin, midi, soir)
- 6 : Six respiration à la min., donc inspiration 5 sec. et expiration 5 sec.
- 5 : Pendant 5 minutes



## Qu'est-ce que la cohérence cardiaque?

C'est une technique de gestion du stress qui permet une relaxation du système nerveux par une respiration contrôlée.



## Effets bénéfiques immédiat

- Hausse DHEA, étant appelé l'hormone de jeunesse, a un effet anti-âge
- Baisse du cortisol, hormone de stress.
- Renforcement immunitaire
- Augmentation d'ocytocine, hormone de l'amour et du plaisir
- augmentation ondes alpha, favorise mémoire et apprentissage
- Réduction perception du stress



## Effets bénéfique à long terme

- Diminution de l'Hypertension artérielle
- Diminution de l'anxiété/dépression
- meilleur récupération à l'effort
- Concentration/mémorisation accrues
- meilleure tolérance à la douleur
- impact sur la réduction de l'inflammation pathologique



## Synchronisation du cœur avec le cerveau

Il est connu que le cœur possède environ 40 000 neurones, véritable cerveau secondaire qui est interconnecté avec le cerveau proprement dit. Lors d'un stress, il y a discordance entre les deux. Lorsque nous pratiquons la cohérence cardiaque, le cœur s'harmonise avec le cerveau et permet une relaxation profonde.



## Références

- <https://youtu.be/bM3mWlq4M8E?si=o5yre7zUffPCRJid>
- <https://www.ulevel.ca/mont-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/coherence-cardiaque>
- O'Hare, D. (2013). 5 minutes le matin. Exercices simples de méditation et de relaxation très pressés. Vergèze, France: Thierry Souccar Éditions.
- O'Hare, D. (2012). Cohérence cardiaque: 365. Guide de cohérence cardiaque jour après jour. Vergèze, France: Thierry Souccar Éditions.



UNIVERSITÉ  
LAVAL

FICHE CONSEIL ÉLABORÉE PAR ARIANNE LESPÉRANCE, DAVID RACINE, FATIHA IDOMAR, KASSANDRA CORMIER DUGUAY, MAUDE CHOUINARD, SARAH-MAUD MARCEAU ET VALANCIA GUILLAUME DANS LE CADRE DU COURS SIN-1310, DU PROGRAMME DE BACCALURÉAT EN SCIENCES INFIRMIÈRES, UNIVERSITÉ LAVAL À L'AUTOMNE 2024.