



Hospices Civils de Lyon

■  
votre santé,  
notre engagement

# COHÉRENCE CARDIAQUE



**Dr Jeanne-Marie SEROT**  
Psychiatre/Addictologue  
ELSA Centre Hospitalier Lyon Sud

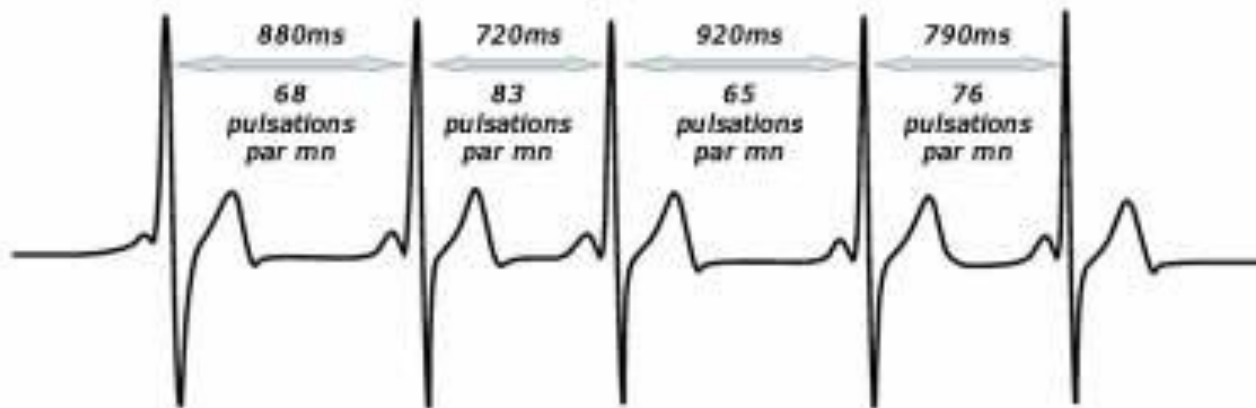
24/11/17

# Régulation des émotions

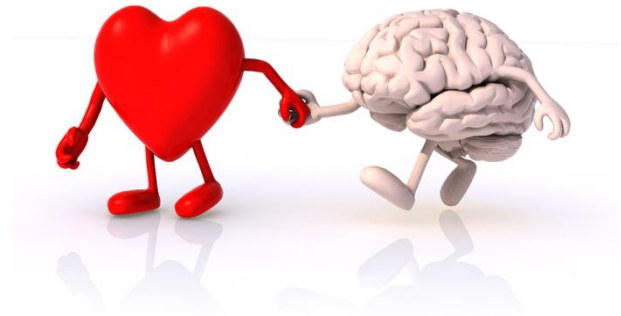
- Régulation des émotions => Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)
- Emotions => Système nerveux autonome (SNS/SNP)
- **Equilibre émotionnel** : aptitude d'un individu à adapter son niveau d'activation physiologique selon la situation
- *SNA Flexible/Rigide*

# Variabilité cardiaque

- **Fréquence cardiaque n'est pas constante**
- => Adaptation au changement de l'environnement
- Dépend : **SNA**



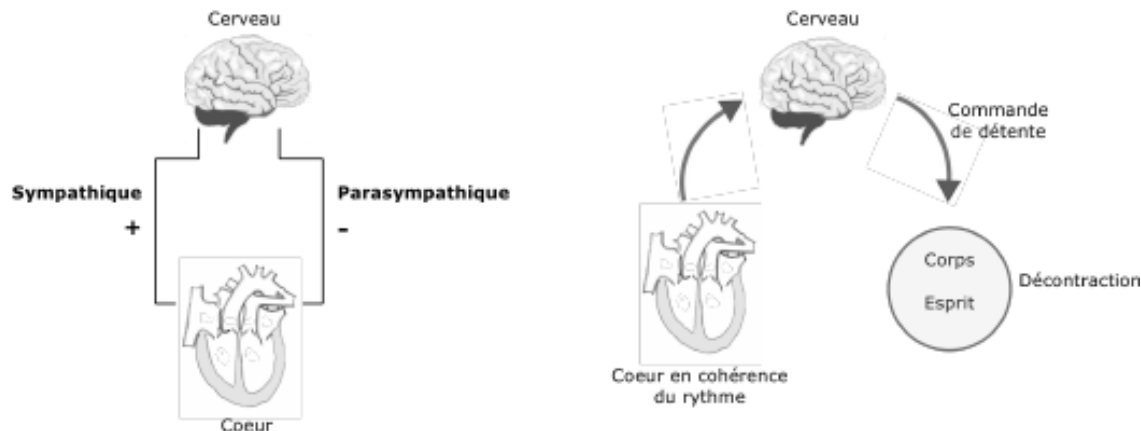
- Régulation VFC *complexe*
- Réseau autonome central
  - Afférences viscérales
  - Afférences des aires sensorielles
  - Efférences au nœud sinusal



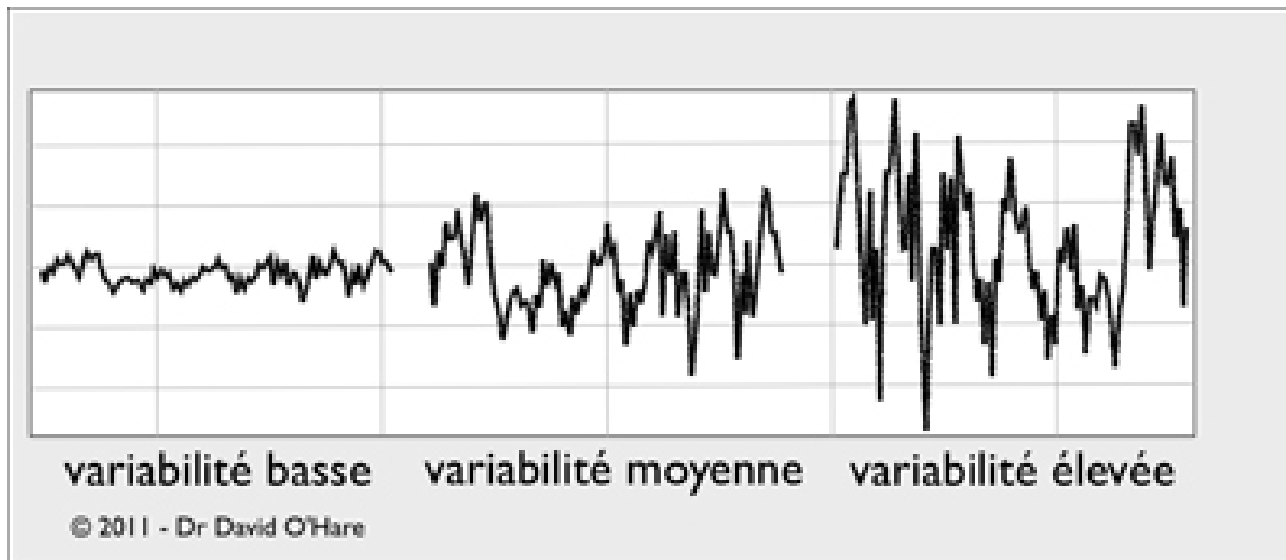
# Cohérence cardiaque

- = **Arythmie Sinusale Respiratoire**
- Variation de la fréquence cardiaque influencée par la respiration
  - Inspiration : Accélération du RC (levée SNP)
  - Expiration : Diminution de RC (stimule SNP)

Le réglage du rythme cardiaque par le système autonome nerveux



- Amplitude la variabilité cardiaque (FC/temps)
  - Chaos cardiaque



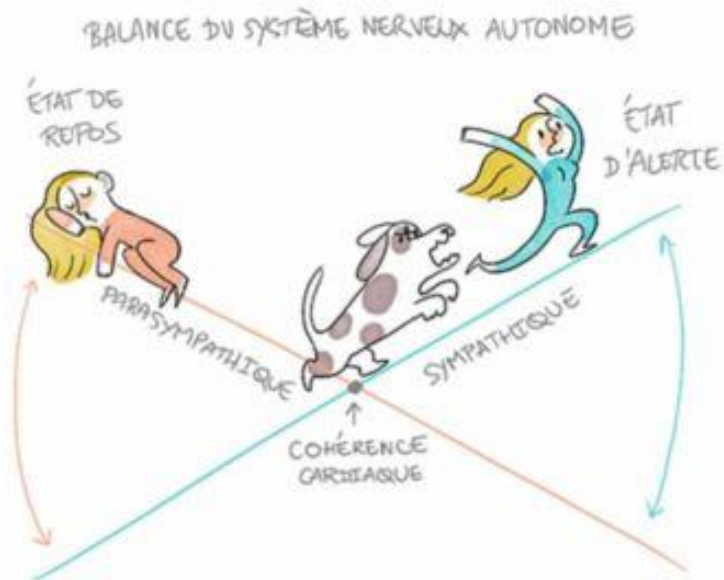
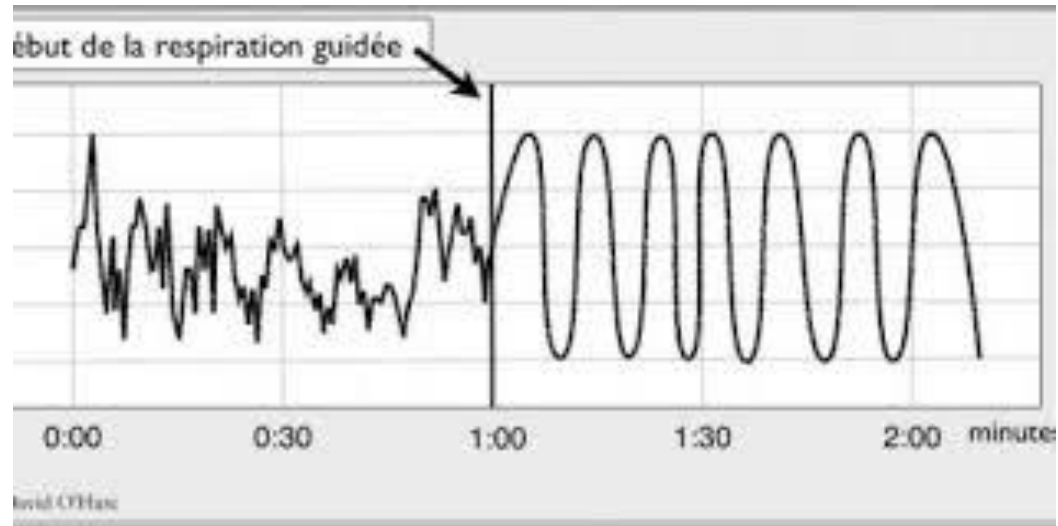
## ■ Diminue l'amplitude cardiaque

- Age
- Maladies chronique
- Fatigue
- Stress/anxiété
- Toxiques/substances addictives

## ■ Favorise l'amplitude cardiaque

- Exercice physique
- Repos/relaxation/pratiques méditatives
- Bonne hygiène de vie

# Cohérence cardiaque





# Effets immédiats de la cohérence cardiaque

- Augmentation de l'amplitude de la VFC
- Apaisement, réduction de la perception du **stress**
- Baisse du **cortisol**
- Augmentation de la DHEA, IgA, ocytocine, FNA, ondes alpha, Nt

# Effets à long terme

■ ...

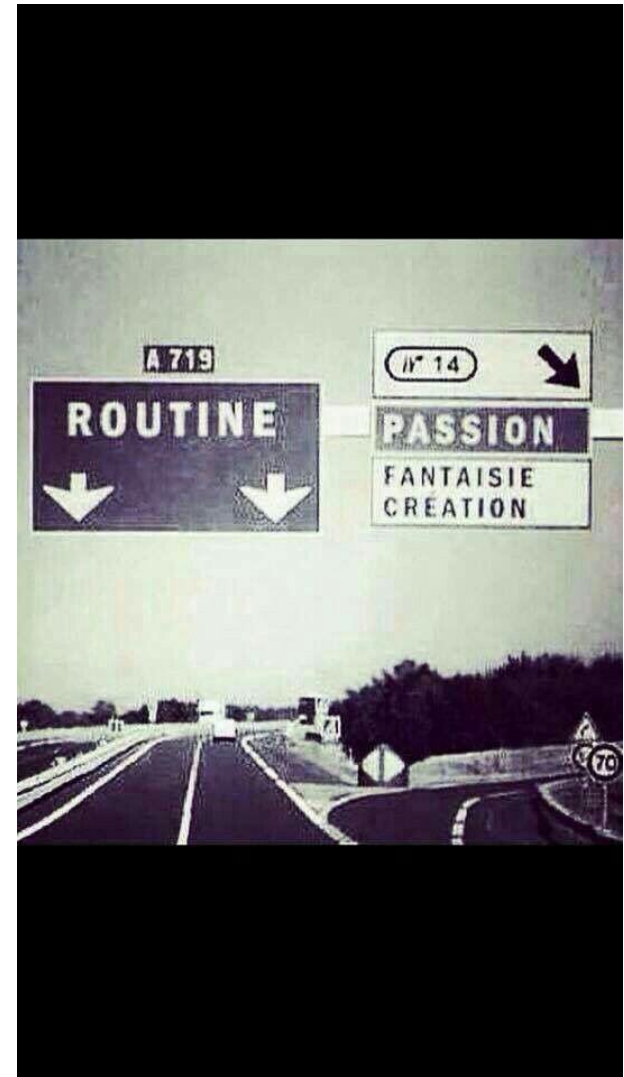


- HTA
- Risque cardiovasculaire
- Régulation de la glycémie
- Perte de poids
- Meilleure récupération à l'effort
- Concentration et mémoire
- Douleur
- Asthme
- Réduction de l'inflammation

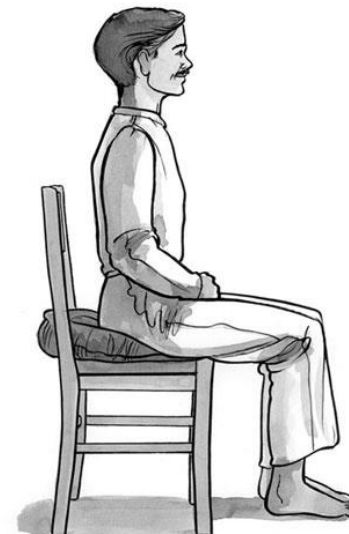
# Exercice de résonance cardiaque

- **Objectif** : Mise en cohérence cardiaque
- **3** séances par jour
- **6** respirations par minute (Vaschillo, fréquence de résonance cardiaque)
- **5** minutes par séance
  
- **Durée des effets physio/psycho** : 3 à 6 heures

- **Pratique à ritualiser**
- **Matin**
- **Avant le repas du midi**
- **Milieu ou fin d'AM**
- **Avant le coucher (optionnelle)**

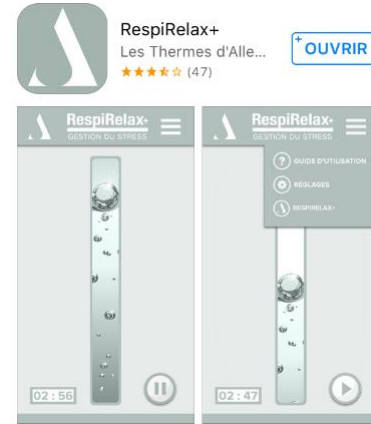


- **Cycle respiratoire** : temps d'inspiration = temps d'expiration
- Environnement calme et confortable, ne pas être dérangé/Ambiance
- Posture
- Intention
- **Pleine conscience**

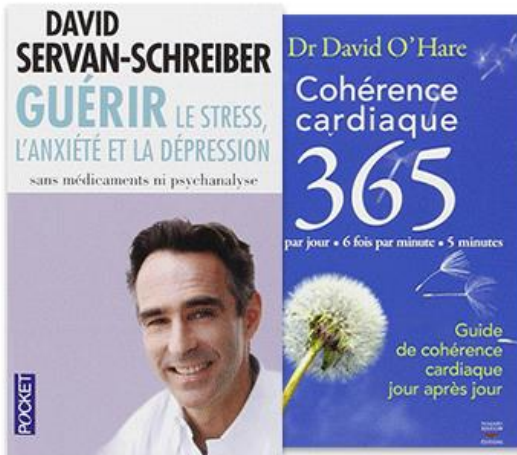


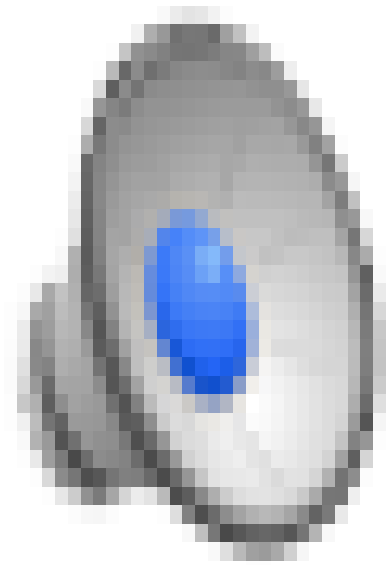
# Outils

- Applications smartphone (Attention au paramétrage)
- Google/Vidéos
- Symbiofi
- Capteur externe



Détendez-vous et portez votre attention sur votre respiration







Hospices Civils de Lyon



votre santé,  
notre engagement