

La cohérence cardiaque pour améliorer votre bien-être

Publié le vendredi 23 novembre 2018 à 11:15 | Mis à jour le 23/11/2018 à 12:31

La cohérence cardiaque est un outil qui va vous permettre, en très peu de temps, de vous recentrer et ainsi assumer votre journée trépidante sans dommage pour votre santé. Carole Mégrot, formatrice à la Fédération française du sport d'entreprise, nous donne ses conseils.

Partager sur Facebook Tweeter Google+ **536** partages

Dans notre société, nous sommes sans cesse en quête de performance, d'amélioration de la productivité au travail et souvent tout simplement submergés par les multiples tâches du quotidien. Stress, angoisses, problèmes de sommeil et d'alimentation augmentent et le temps que nous dédions à notre propre bien-être prend une part de plus en plus limitée dans notre journée. Et si nous prenions un peu de temps, chaque jour, pour revenir à l'équilibre ? Carole Mégrot, formatrice à la Fédération française du sport d'entreprise (FFSE), nous donne ses conseils.

C'est quoi la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est apparue aux États-Unis, il y a une vingtaine d'années et a été démocratisée en France par le docteur David Servan Schreiber. Issue des recherches médicales en neurosciences, **elle est utilisée par la Nasa comme par les sportifs de haut niveau pour mieux gérer leur stress et améliorer leur concentration.** On pourrait résumer la cohérence cardiaque comme un **état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel** qui induit un recentrage et un renforcement de chacun de ces domaines.

Il s'agit de **créer des cycles respiratoires réguliers et contrôlés pour équilibrer notre système nerveux autonome**, le mettre en état de neutralité. Sous l'effet des émotions, notre système nerveux autonome composé du système nerveux sympathique et parasympathique est déséquilibré. Cela est induit par notre cerveau qui, lors d'un stress, va faire accélérer les battements de notre cœur. Ces accélérations cardiaques vont influencer sur la production des hormones du stress telles que le cortisol.

Comment ça marche ?

Pour créer ces cycles respiratoires réguliers, vous allez devoir **inspirer et expirer à un rythme physiologique particulier.** Ce rythme va permettre à votre corps d'augmenter la libération des hormones de bien être telles que la DHEA, la sérotonine, les endorphines, la mélatonine et ainsi rétablir l'équilibre hormonale.

Article original : <https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/La-coherence-cardiaque-pour-ameliorer-votre-bien-etre/961618>