



La cohérence cardiaque...



6 postures de yoga pour...



Comment éviter le mal de...



Le défi du tartare de boeuf

Bien-être

# 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+

953 partages



(Shutterstock)

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.

Coaching

23/11 **Bien-être** La cohérence cardiaque pour se recent...

22/11 **Bien-être** 6 postures de yoga sur chaise

20/11 **Bien-être** Comment éviter le mal de dos ?

16/11 **Fitness** Un entraînement de corde à sauter effica...

14/11 **Bien-être** 4 petits déjeuners de sportif

12/11 **Running** Éthiopiens et Érythréens pour la paix

09/11 **Médias** Yoann Riou : «Mes Jeux Olympiq... **abonné**

09/11 **Fitness** 6 bonnes raisons de faire de l'acroyoga

08/11 **Tous sports** Se motiver à garder une routine l'hiver

07/11 **Tous sports** Quels sports pratiquer en couple ?

06/11 **Bien-être** 3 recettes de pumpkin toasts

05/11 **Bien-être** 6 solutions naturelles pour affronter l'h...

< 1/10 >

tout le chrono

## L'Équipe Explore



tous les Explore

## top5

Tous sports

**1** La cohérence cardiaque pour se recentrer

Tous sports

**2** 6 postures de yoga sur chaise

## 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.

Pour cela, rien de plus simple, il suffit d'appliquer le 365.

- Je synchronise mon cœur à ma respiration 3 fois par jour : le matin, le midi et en fin d'après-midi. Les effets de cette respiration agissent entre 4 à 6 heures.
- J'adopte un rythme respiratoire de 6 respirations à la minute. Un adulte en bonne santé respire de façon naturelle entre 12 à 15 respirations par minutes. Pour atteindre ce rythme de cohérence, il va falloir inspirer en 5 secondes et expirer en 5 secondes.
- A chaque temps de respiration, je respire pendant 5 minutes.



Tous sports

## 3 Comment éviter le mal de dos ?

Tous sports

## 4 Un entraînement de corde à sauter efficace

Tous sports

## 5 4 petits déjeuners de sportif

## jeux & concours

## à ne pas manquer

Cet exercice se pratique debout ou en position assise le dos droit, les épaules relâchées et les pieds bien à plat sur le sol. La respiration doit se faire de préférence par le ventre de façon légère, fluide et sans forcer l'amplitude. Afin de permettre à notre corps d'intégrer cellulièrement les bénéfices de la méthode, **une régularité de pratique est nécessaire**. Il vous faudra une dizaine de jours pour observer les premiers résultats. Pour vous aider à acquérir ce rythme respiratoire, il existe des guides respiratoires pour smartphone (comme l'excellente application respirelax développée par les Thermes d'Allevard).

### Exercez-vous maintenant

Vous pouvez faire cet exercice, en prévention, avant un évènement stressant (prise de parole en public...) ou lors d'un stress, d'une sensation douloureuse.

- Synchronisez votre respiration sur le rythme 5/5 : inspirez pendant 5 secondes et expirez sur 5 secondes. Respirer tranquillement, sans forcer. Une fois que vous êtes à l'aise, centrez votre attention sur la région de votre coeur.
- En continuant au même rythme, imaginez, ensuite, que votre respiration entre et sort de votre coeur, au niveau du plexus solaire.
- Tout en maintenant votre attention sur le coeur avec une respiration confortable, concentrez-vous sur le souvenir d'un moment agréable (en compagnie d'une personne, d'un animal, devant un paysage, un moment de vie etc). Essayez, alors, de laisser venir, sans forcer, le sentiment de satisfaction, de bien-être, ou de plaisir, attaché dans votre mémoire à ce moment privilégié. 🏹

## La Fédération française du sport d'entreprise (FFSE)

La mission de la FFSE est d'inciter et de développer la pratique du sport en entreprise, tant pour les valeurs humaines véhiculées, que pour les bienfaits générés sur les salariés. Elle organise les prochains Jeux Nationaux du Sport d'Entreprise, du 8 au 12 mai 2019 en Martinique. [Plus d'informations par ici.](#)

# 5 Commentaires

les mieux notés

les plus récents



**Sapretarir** - 11h36

Merci

répondre

signaler



1



0

tous les commentaires (5) (5)

commenter cet article

## JUDO

Championnats du Monde 2017  
Teddy Riner  
Lucie Décosse  
Celine Lebrun  
Gevrise Emame  
Audrey La Rizza  
Automne Pavia  
Ugo Legrand

## BIATHLON

Calendrier Coupe du monde

## BOXE

Mohamed Ali  
Floyd Mayweather  
Manny Pacquiao  
Jean-Marc Mormeck  
Vladimir Klitschko  
Lazaro Alvarez

## VOLLEY-BALL

Euro Masculin  
Play-offs Ligue A

## ESCRIME

Championnats du Monde 2016  
Palmarès

## SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet  
Jason Lamy Chappuis  
Alexis Pinturault  
Coline Mattel  
Shaun White  
Adrien Theaux  
Julien Lizeroux

## SKI FREERIDE

Freeride World Tour  
Home from the top  
Coupe du monde

## CODE PROMO

## SURF

Kelly Slater  
Mick Fanning  
World Surf League  
Joan Duru  
Carpe Diem  
Blog Jérémy Florès  
On the ride again

## AUTRES

Paris 2024  
Tokyo 2020  
Donne-moi du mou  
Coupe du monde escalade  
Alpinisme  
Ultra-trail  
VTT de descente



compte



rss



newsletter



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts