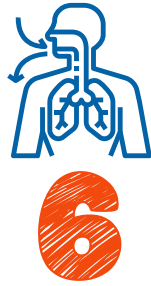


La cohérence cardiaque en pratique : la méthode 3.6.5



fois par jour
en position assise
ou debout



respirations
par minute



pendant
5 minutes !



*Je compte jusqu'à 5 en inspirant,
puis je compte jusqu'à 5 en expirant*

Je peux m'aider d'une application si besoin

Pas si simple de l'intégrer dans nos journées bien remplies ?

« Se brosser les dents plusieurs fois par jour n'est ni agréable en soi ni motivant dans l'instant présent.

Il en est de même pour la pratique régulière de la cohérence cardiaque, aucune obligation, ni incitation immédiate.

C'est l'intention d'avoir de belles dents et de les conserver qui nous pousse à les brosser, c'est aussi l'intention qui devrait nous pousser à pratiquer trois fois par jour l'exercice simple proposé [...] : l'intention d'aller mieux, d'être moins stressé[e] et de vivre plus longtemps et en meilleure santé.

C'est un compromis de quinze minutes par jour et c'est comme promis un mieux-être évident. »

O'Hare, David (Médecin spécialiste Cohérence Cardiaque)

**Prêt(e)
à essayer ?**

Vous avez des questions ou des retours d'expérience à partager ? N'hésitez pas à en parler aux infirmiers et infirmières du service Santé au Travail du CDG 54 !



**GESTION DU STRESS
LA COHÉRENCE
CARDIAQUE**

*Et si vous preniez 5 min
pour respirer ?*

Service Santé au Travail

La cohérence cardiaque : qu'est-ce que c'est ?



En cas de stress aigu :
avant un examen ou
une réunion importante,
en cas de pic d'activité
dans son travail

Gestion du stress et
des émotions au
quotidien



Pour prendre soin de soi
tous les jours

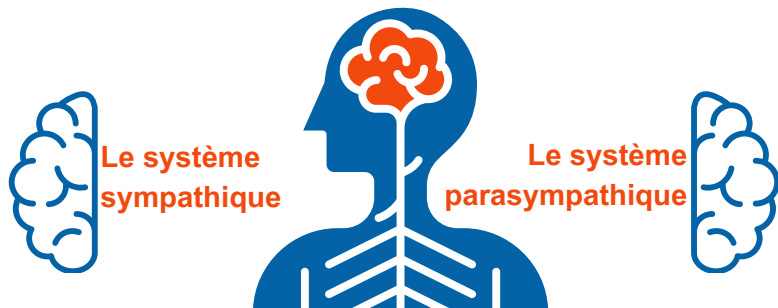


Pour se détendre

La cohérence cardiaque : comment ça fonctionne ?

La pression artérielle et les battements du cœur sont régulés par le « système nerveux autonome ».

De façon complètement automatique et sans effort conscient de notre part, deux mécanismes viennent maintenir un équilibre physiologique subtil :



Le système
sympathique

Il vient préparer notre organisme à réagir en cas de **stress** ou d'**urgence**

Fréquence cardiaque augmentée
Respiration accélérée
Transpiration
Pupilles dilatées
Réflexion diminuée
Digestion en suspens

Le système
parasympathique

Il favorise le **ralentissement** de l'organisme pour **préserver** l'énergie

Retour au calme
Récupération
Sommeil amélioré
Gestion des émotions facilitée
Meilleures capacités cognitives

Dans le cas du **stress aigu** ou **chronique**, le système sympathique est fortement sollicité : l'organisme se place en état d'alerte permanente et les phases de récupération sont empêchées.

En agissant sur la respiration, la **cohérence cardiaque** permet d'agir sur le système parasympathique qui s'est mis en veille et ne permet plus de maintenir l'équilibre avec le système sympathique.

Cela a des effets bénéfiques immédiats (réduction de la perception du stress) et à plus long terme (diminution de la sécrétion d'hormones liées au stress, amélioration du sommeil, ...).

Cette technique est utilisée dans les services hospitaliers et dans la médecine de ville en complément des soins classiques.

