

OUTIL. La cohérence cardiaque, une méthode pour abaisser l'hormone du stress

L'article complet est ici : [RTBF](#)

« Si mieux gérer votre stress est l'un de vos objectifs (...) optez pour la cohérence cardiaque, une méthode rythmée de respiration précieuse pour abaisser le cortisol, l'hormone du stress.

Sous ce terme un peu technique se cache un exercice de respiration en réalité très simple qui peut être « *dégainé* » à tout moment pour **calmer les tempêtes émotionnelles et chasser le stress**. L'efficacité de l'outil s'appuie sur un **rythme respiratoire régulier** qui va réguler les battements du cœur et le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme tout en augmentant nos défenses immunitaires.

Au-delà de la détente, qui n'est pas l'objectif premier, la cohérence cardiaque aboutit à un **état mental calme** en agissant sur le nerf vague (système parasympathique) qui influence le rythme cardiaque et la pression artérielle.

La technique peut s'acquérir guidé par un relaxologue ou un sophrologue et consiste à inspirer en comptant jusqu'à 5 et expirer en comptant jusqu'à 5 en restant bien concentré sur le trajet du souffle.

Pour obtenir un effet puissant, l'idéal est de pratiquer l'exercice pendant 5 minutes, soit six cycles d'inspiration/ expiration par minute, trois fois par jour pour bénéficier tout au long de la journée de la baisse du cortisol, l'hormone du stress.

La méthode peut se découvrir de manière autonome grâce à des applications comme RespiRelax sur [iPhone](#), lancée en juin 2017 par les Thermes d'Allevard spécialisés dans la prise en charge des troubles de l'anxiété, ou CardioZen sur [Android](#) ou iPhone, développée en partenariat avec le CHRU de Lille. »