

[Article précédent](#)

[Article suivant](#)

Classement de l'article | 3 janv. 2018 | *Le Journal de Québec*

# La respiration pour mieux gérer le stress

## La cohérence cardiaque donne de bons résultats

RELAXNEWS | Si mieux gérer votre stress est l'un de vos objectifs pour cette nouvelle année, apprendre à respirer est un moyen rapide et économique pour y parvenir. Optez pour la cohérence cardiaque, une méthode rythmée de respiration précieuse pour abaisser le cortisol, l'hormone du stress.





PHOTO FOTOLIA

## **La cohérence cardiaque est un exercice très simple qui peut se pratiquer partout.**

Les bonnes raisons d'intégrer la cohérence cardiaque à sa routine quotidienne sont nombreuses.

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**

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.

Des vidéos en ligne ludiques permettent également de caler sa pratique sur des bulles d'air ou des paysages agréables.

Cet article a été partagé par un utilisateur de PressReader - une source en ligne de publications internationales. PressReader contient du contenu protégé, des marques déposées et d'autres informations confidentielles. Réception de cet article ne doit pas être interprétée comme octroi de toute licence, expresse ou implicite, à la propriété intellectuelle de PressReader ou éditeurs de publications présentées. PressReader - Connecting People Through News PressReader, 200-13111 Vanier Place, Richmond BC V6V 2J1, Canada Téléphone: +1 604 278 4604 © 2003-2016 NewspaperDirect Inc. dba PressReader. Tous droits réservés. Termes d'utilisation: <http://care.pressreader.com/hc/articles/206528495-Terms-of-Use> Politique de confidentialité: <http://care.pressreader.com/hc/articles/205818089-Privacy-Policy>

[Article précédent](#)

[Article suivant](#)