

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.centreosteopathie.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutrithérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur U.B.O-SMO

Nous contacter

Téléphone : 02 660 01 41

Web : www.centreosteopathie.be



envie

François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Clos des Acacias,5
1150 Woluwé-St-Pierre
Belgique



Fiche santé n°4 ©

La Cohérence cardiaque

- **Qu'est ce que c'est ?**
- **Comment fonctionne-t'elle ?**
- **A quoi sert-elle ?**
- **Pour qui ?**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Clos des Acacias,5

1150 Woluwé-St-Pierre

*La marche, l'exercice et la
respiration*



La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété..

Comment ça fonctionne...

La respiration lente et rythmée à raison de 6 cycles (inspiration-expiration) / minute influence la variabilité respiratoire. Cela via notre système nerveux neuro-végétatif.

Le saviez-vous ?

La cohérence cardiaque induit :

Explications voir annexe !

- * baisse du cortisol* sanguin et salivaire
- * augmentation de la DHEA*
- *augmentation des IgA* salivaires
- *augmentation de la sécrétion d'ocytocine*
- *augmentation du facteur natriurétique auriculaire*
- *augmentation des ondes alpha*
- *diminution de l'anxiété et de la dépression
- *meilleure récupération à l'effort
- *meilleure tolérance à la douleur

Explication physiologique de la cohérence cardiaque

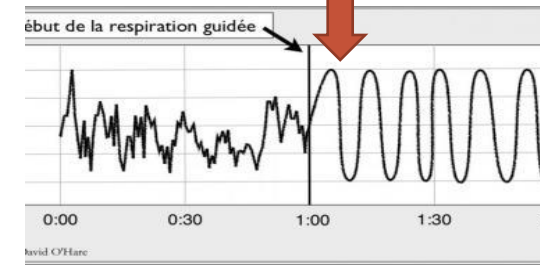
La respiration lente et rythmée va influencer la stimulation de notre système neurovégétatif. Ceui-ci, composé de deux branches distinctes : le parasympathique qui va faire baisser le rythme respiratoire. L'orthosympathique qui va augmenter celui-ci. La respiration lente et rythmée va permettre de stimuler la branche parasympathique induisant donc une diminution de la fréquence cardiaque ! C'est la stimulation de barorécepteurs situés dans les parois des gros vaisseaux sanguins qui va stimuler à son tour le nerf vague (parasympathique) inhibant l'orthosympathique générant donc à la fois une diminution de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle !

Vous améliorerez votre perception émotionnelle ...vous améliorerez votre capacité à prendre de bonnes décisions..

La cohérence cardiaque au quotidien a un effet cumulatif nécessaire à une bonne santé !

Il faut donc la pratiquer à raison de trois ou quatre séries par jour de 5 minutes chacune !

Visualisez la différence des courbes respiratoires avant et après le début d'une respiration guidée !



Au vu des explications théoriques et physiologiques de la cohérence cardiaque, vous pouvez constater que les courbes préalables sont assez chaotiques et deviennent arrondies après le commencement d'une respiration lente et rythmée. On dit de cette courbe qu'elle est cohérente !

Tisane sérénité :

Sureau-rose-lavande-verveine odorante-coquelicot

Tisane axée sur les effets apaisants !

Mélangez

- Mélangez 1 cuillerée à café de ce mélange dans une tasse
- Versez de l'eau frémissante
- Laissez infuser 3 minutes
- Filtrez et Buvez 2 tasses en journée en dehors des repas et 1 tasse 1 heure avant le coucher