

Contre le stress du sportif par la cohérence cardiaque

Partager sur Facebook

Partager sur Twitter

Par WhitneyCrossroads

Voir son blog

Le 21/03/2013

Dans Actualités Santé

33 commentaires



Le stress est présent en course à pied, comme partout. Des exercices de respiration réalisés quotidiennement pourront le canaliser et vous aider à augmenter vos performances.

Vous stressiez lors de votre préparation et lors des compétitions ? c'est normal ! Voici une façon naturelle de s'en débarrasser efficacement.

La course à pied, le sport, la vie de tous les jours... le stress est malheureusement très présent (comme vous avez très certainement pu le remarquer). C'est notamment le cas lors des compétitions, du fait des efforts fournis pour s'y préparer et de l'objectif fixé que l'on souhaite atteindre. La gestion du stress paraît donc importante et permet d'optimiser sa préparation et ses résultats le jour J de la compétition. Des méthodes naturelles existent pour contrer cela sans dépenser un sou, sans effets secondaires, et avec des effets bénéfiques pour la santé (ce qui me semble être le plus important !). En effet, cela vous aidera aussi pour améliorer votre système immunitaire par exemple.

Le rôle des endorphines sur le corps

Revenons d'abord les endorphines. Vous les connaissez déjà tous, ces hormones qui sont libérées lors de la pratique d'un sport mettant le cœur à l'épreuve (le meilleur exemple met d'ailleurs le cœur à l'épreuve au sens littéral et figuré). En effet, il faut au minimum faire 30 minutes d'une pratique sportive à plus de 70% de sa fréquence cardiaque maximale pour que les endorphines se libèrent (à noter que cette réaction chimique est plus rapide lors de l'exemple précédent).

Par ailleurs vous pouvez la déterminer en utilisant la formule peu précise de $FC_{max} = 220 - \text{âge}$ si vous ne pouvez pas la déterminer après un test d'effort (à voir avec votre cardiologue ou médecin généraliste). Cette libération d'endorphines est due au fait que le cœur va beaucoup travailler à une fréquence élevée (sans être non plus trop importante). Ceci devient une drogue pour de nombreux coureurs, ce qui explique pourquoi vous êtes accro à la course à pieds, entre autre.

On sentira alors un effet de bien-être et de détente assez intense lors de l'arrêt de la pratique sportive, et une diminution des douleurs et augmentation de la résistance mentale lorsque l'effort est continué après 45 minutes en général. Les ultra traileurs, les personnes faisant de l'ironman, les marathonien... connaissent bien cette sensation.

Petite parenthèse médicale pour indiquer qu'il est important de faire contrôler régulièrement son cœur lorsque l'on fait de la course à pieds. Il ne faut pas prendre ces mesures à la légère, et il faut savoir aussi diminuer son rythme avec l'âge. Malheureusement vous ne ferez plus les mêmes performances à 50 ans qu'à 20 ans. La course doit rester un plaisir et être source de bonne santé plutôt que d'être un facteur potentiel de problèmes au niveau cardiaque. En effet cela arrive plus souvent qu'on ne le pense donc un rappel est nécessaire. Après cette parenthèse, continuons ce sujet !

Respirer ça vous relaxe !

La méthode de relaxation, développée dans la suite de ce paragraphe, est très efficace et très facile à utiliser : il faut "juste" faire attention à notre respiration. Cette méthode appelée cohérence cardiaque, est utilisée par de nombreux sportifs de très haut niveau préparant des compétitions majeures telles que les mondiaux, les Jeux Olympiques. Si elle est autant adoptée c'est que les preuves scientifiques montrent le réel bienfait de cette méthode : elle diminue la sécrétion de l'hormone cortisol (qui provoque le stress), et améliore notre système immunitaire pour lutter contre les maladies et le vieillissement cellulaire. Cette méthode a été dévoilée au grand public par le très respecté et regretté médecin psychiatre Dr Servan-Schreiber. On se retrouve donc avec un système cerveau-cœur-poumons, la base de la vie et de la physiologie (même si bien sûr les autres organes ont aussi une très grande importance).

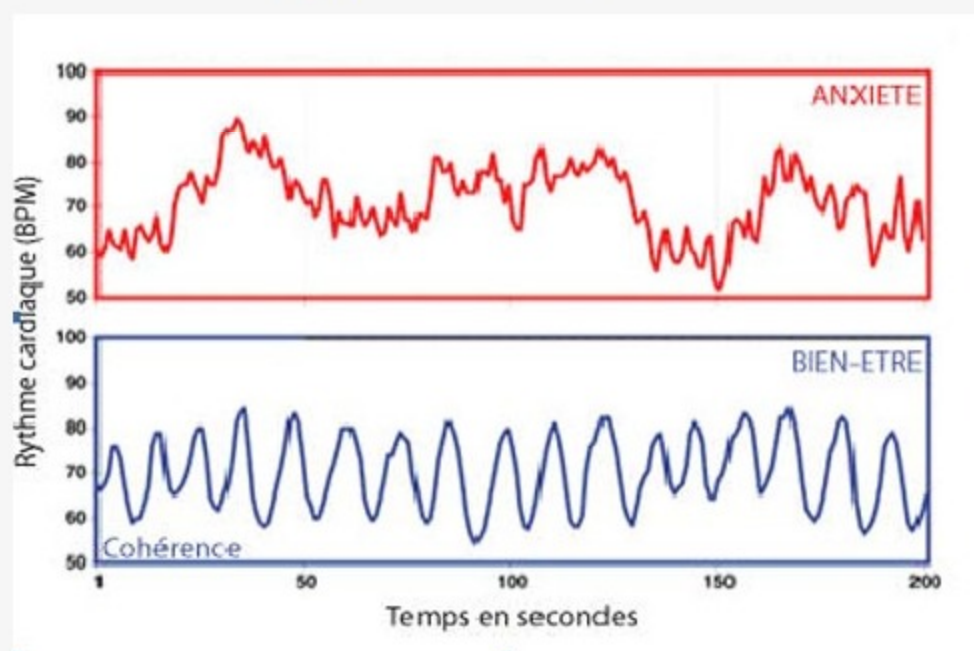
Quand la médecine explique les sensations sportives.

Je vais expliquer médicalement et simplement pourquoi cette méthode est très efficace : comprendre son fonctionnement peut vous être très bénéfique. Nous allons parler ici de trois organes : les poumons, le cœur et le cerveau.

Une bonne respiration va réduire la fréquence cardiaque ce qui va avoir un effet positif sur le cerveau : il va être apaisé. Les 3 organes principaux du corps entrent donc en action en agissant ensemble (d'où le nom de cohérence cardiaque) donnant ainsi toutes ces propriétés fantastiques.

Il faut savoir que lorsque nous regardons notre fréquence cardiaque sur notre cardiofréquencemètre, celui-ci indique une fréquence moyenne même si elle varie très régulièrement. En effet, si au repos nous sommes à une fréquence de 55 sur notre montre, notre cœur ne bat pas tout le temps à 55, mais des fois à 70, puis 60, puis 45 etc etc. Le rythme varie en permanence et nous appelons cela la variabilité cardiaque. La variabilité cardiaque est un signe de vie, puisque quand il n'y a justement plus aucune variation, cela indique une mort proche. Avec un cardiofréquencemètre, nous n'allons pas pouvoir observer cette variabilité cardiaque, puisque comme je l'ai déjà dit c'est une moyenne qui est indiquée. Par contre avec un logiciel spécifique pour la cohérence cardiaque, vous allez pouvoir voir votre variabilité cardiaque.

Pour être en cohérence cardiaque, cette variabilité doit avoir une forme sinusoïdale comme sur la courbe "bien-être" ci-dessous où vous remarquerez que sa fréquence moyenne tourne autour de 65:



Or, si vous avez la chance de tester un logiciel de variabilité cardiaque (ce que j'ai pu faire), vous allez voir que vous êtes plutôt dans la catégorie appelée ici "anxiété" et que j'appellerai plutôt "stress". Votre variabilité cardiaque n'est donc ici pas prédictive et très désordonnée ce qui amène au stress.

Pratique de la cohérence cardiaque

En effectuant de simples respirations décrites ci-dessous, vous allez passer de l'état "stress" à l'état "bien-être". Je rappelle que tout ceci est entièrement prouvé scientifiquement et médicalement.

Maintenant à vous de tester : vous verrez assez vite les effets bénéfiques ! Ces exercices peuvent se pratiquer partout et à tout moment ! dans les transports en commun, au bureau, chez vous ... même si il est mieux de les faire dans un environnement sain. De simples respirations plus lentes, que l'on effectue tous les jours, permettent donc un bénéfice dont on aurait tort de se priver.

Inspirez et expirez lentement pendant 5 secondes à chaque fois :

pour inspirer : gonflez votre ventre pendant 5 secondes,

pour expirer : faites sortir l'air de votre ventre en le rentrant (toujours pendant 5 secondes)

Vous devez effectuer ces respirations pendant 5 min, 3 fois par jour, ce qui ne représente que 15 minutes par jour (une paille quand on sait que c'est pour la santé !). Il se peut qu'au début, vous ressentiez votre cœur battre plus fort (mais pas forcément plus vite) lors de l'inspiration ; ne vous inquiétez pas ceci est tout à fait normal et sans aucun risque, car vous allez inspirer plus d'air qu'à l'habitude, ce qui va vous faire sentir battre votre cœur dans votre poitrine. Vous sentirez alors en très peu de temps une relaxation intense et un bien-être général.

Il est aussi très efficace d'appliquer les respirations ventrales lors de l'entraînement et des compétitions car cela va améliorer vos performances. Il vous faudra un peu de temps avant de maîtriser cette respiration, mais vous n'allez pas être déçu.

Conclusions

Appliquer ces techniques n'est pas une idée d'un illuminé qui veut vous vendre des techniques de bien-être sans aucune preuve scientifique derrière. Si vous n'êtes pas convaincu par les explications ci-dessus, essayez au moins pendant 2 semaines cette méthode et je suis sûr que vous serez conquis. Vos performances en seront d'autant plus intéressantes. On pense très peu à la respiration dans la vie quotidienne, mais elle est centrale et en l'utilisant un peu plus, on peut en sortir des bienfaits intéressants. Bonne course à toutes et à tous !

Si ce sujet vous intéresse et que vous souhaitez en savoir plus sur d'autres méthodes au naturel dans la vie courante, vous rendez sur mon site internet où de nombreux articles sur le sujet sont disponibles:

<https://www.whitnycrossroads.com/>

Xavier Kern

Ingénieur biomédical et passionné de naturopathie, qui écrit des articles sur la santé et le bien-être au naturel avec des preuves scientifiques.