



MINCEUR

# Plus zen = plus svelte Apprenez à respirer !



Saviez-vous que le stress pouvait être la cause de vos kilos en trop ? Le Dr David O'Hare, auteur de « Maigrir par la cohérence cardiaque » \*\*, nous explique, en deux réponses et deux exercices, comment contrôler nos émotions, respirer mieux et ainsi, perdre du poids.



*Pourquoi le stress empêche-t-il de maigrir ?*

- ❖ Parce que le stress chronique fait augmenter le taux de cortisol, hormone qui nous fait stocker le sucre.
- ❖ Parce qu'il nous incite à avoir des comportements compulsifs et à compenser (comme se jeter sur une tablette de chocolat).

## EXPLICATION SCIENTIFIQUE...

### La cohérence cardiaque, c'est quoi ?

C'est un état d'équilibre parfait entre deux systèmes automatiques antagonistes du corps : le système sympathique et le système parasympathique. Le système sympathique se traduit par une dépense d'énergie musculaire. Il s'accompagne d'une accélération du pouls pour permettre la dépense énergétique nécessaire à la fuite ou au combat. Le système parasympathique est, quant à lui, un système de restauration, d'économie

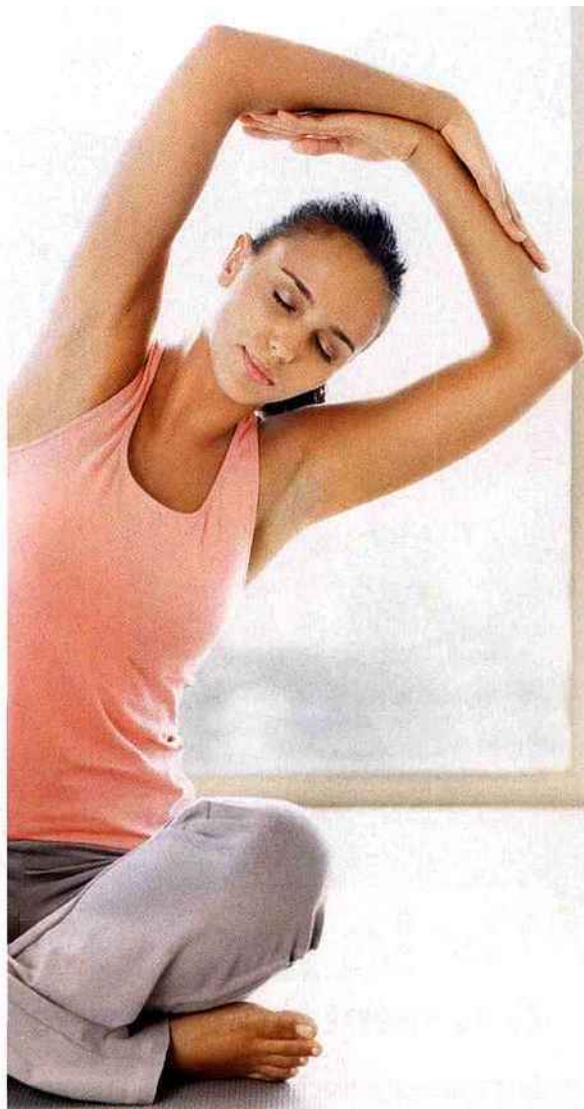
d'énergie et de réparation. Celui-ci s'accompagne, à l'inverse, d'un ralentissement du pouls. Lorsque vous inspirez, vous stimulez le sympathique : votre cœur accélère. Lorsque vous expirez, vous stimulez



le parasympathique et votre cœur ralentit. Lorsque vous inspirez et expirez alternativement et volontairement, vous déclenchez automatiquement une courbe de cohérence cardiaque. Il se trouve aussi que certaines fréquences respiratoires (dites de résonance) déclenchent une cohérence encore plus importante, c'est le cas lorsque l'on est proche de 6 respirations par minute (5 secondes d'inspiration suivies de 5 secondes d'expiration). C'est la cohérence cardiaque à induction respiratoire. Lorsque les accélérations et les ralentissements du pouls sont en parfaite harmonie, la courbe ressemble à des vagues régulières, signe d'un parfait balancement entre les deux systèmes : c'est la cohérence cardiaque.

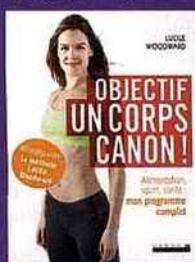
### Comment peut-elle aider à maigrir ?

Le poids est intégralement géré par le système automatique décrit plus haut. Il s'agit d'un réflexe d'adaptation commun à tous les vertébrés et antérieur à l'espèce humaine. C'est automatique et involontaire. La régulation du poids dépend d'une prise en charge globale de son style de vie. Il faut, tout d'abord, augmenter son activité physique pour renforcer le système sympathique et pratiquer une activité favorisant le renforcement du système parasympathique : repos, sommeil, méditation, yoga... Il faut également prendre en compte ses émotions alimentaires (faim, satiété, rassasiement...) et, surtout, savoir gérer son stress, l'un des plus importants pourvoyeurs de déséquilibre pondéral. La pratique régulière de la cohérence cardiaque agit à deux niveaux. Elle renforce les deux systèmes d'adaptation en les stimulant alternativement lors des exercices. Et elle est l'un des meilleurs exercices connus à ce jour pour réduire le niveau physiologique du stress, impliqué dans la plupart des troubles de gestion du poids. Et si on le mettait en pratique ?



### On bouquine aussi... «Objectif: un corps canon!»

Pratiquer une activité physique reste essentiel pour un corps tonifié et purifié. Lucile Woodward, journaliste, professeur de fitness et coach sportif, a mis en place, pour vous, un programme d'exercices à faire à la maison. Son livre propose des séances en fonction de votre temps, de vos envies et



de vos objectifs, dès 5 minutes par jour. Le tout 100 % illustré de photographies de Lucile en situation, pour apprendre à bien vous positionner et ne pas vous faire mal. **Objectif : un corps canon ! de Lucile Woodward, éd. Leduc.S, 19 €.**

### ON S'Y MET ?

**Quand ?** Matin et soir.

**Pendant combien de temps ?** 5 minutes.

« Inspirez pendant 5 secondes, puis expirez pendant 5 secondes. Cela pendant 5 minutes. »

### Réitérer l'exercice pendant au moins 1 minute avant chaque repas.

« Cette pratique avant les repas est capitale. Il s'agit de faire 6 respirations complètes conscientes en une minute, en inspirant pendant 5 secondes et en expirant pendant 5 secondes, 6 fois de suite. Ainsi, vous équilibrerez votre système nerveux autonome immédiatement et mettez votre organisme au neutre physiologiquement et émotionnellement pour aborder le repas avec sérénité. »



\*\* Apprendre à déstresser et normaliser son comportement alimentaire grâce aux explications et exercices de respiration de David O'Hare. Rendez-vous également sur le site [Cohérence.info](http://Cohérence.info), où vous retrouverez des vidéos et des guides respiratoires gratuits. « Maigrir par la cohérence cardiaque », du Dr O'Hare, Thierry Souccar éditions, 18 €.