



L'étude de la

Cohérence Cardiaque

dans le

Sevrage Tabagique



Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est un exercice respiratoire simple. Cette pratique est un outil supplémentaire pour vous aider à mieux vivre votre traitement de la dépendance au tabac.

Qu'est-ce que c'est et comment cela fonctionne ?

Utilisée dans un premier temps en cardiologie, la cohérence cardiaque est une technique de respiration permettant de stabiliser la variation du rythme cardiaque.

Le rythme cardiaque varie constamment : le cœur s'accélère durant un effort ou lors de sensations fortes, et ralentit quand on est calme et quand on dort.

Or la respiration est un moyen de jouer sur notre rythme cardiaque : quand on inspire, notre fréquence cardiaque augmente et quand on expire, elle diminue.

Si l'on inspire aussi longtemps que l'on expire, notre rythme cardiaque va varier de façon cohérente, en augmentant et diminuant de façon régulière. C'est cette cohérence dans la variation de notre rythme cardiaque qui permet d'avoir de multiples effets sur notre corps ⁽¹⁾.

Quels sont les effets attendus ?

La pratique de la cohérence cardiaque (PCC) a de nombreux effets scientifiquement prouvés.

ELLE FAVORISE LE BIEN-ÊTRE

- Améliore l'intuition et la prise de décision.
- Améliore le sommeil.
- Améliore la gestion des émotions.

ELLE AMÉLIORE LA SANTÉ

- Aide à réduire le surpoids.
- Réduit la tension artérielle.
- Augmente l'immunité.

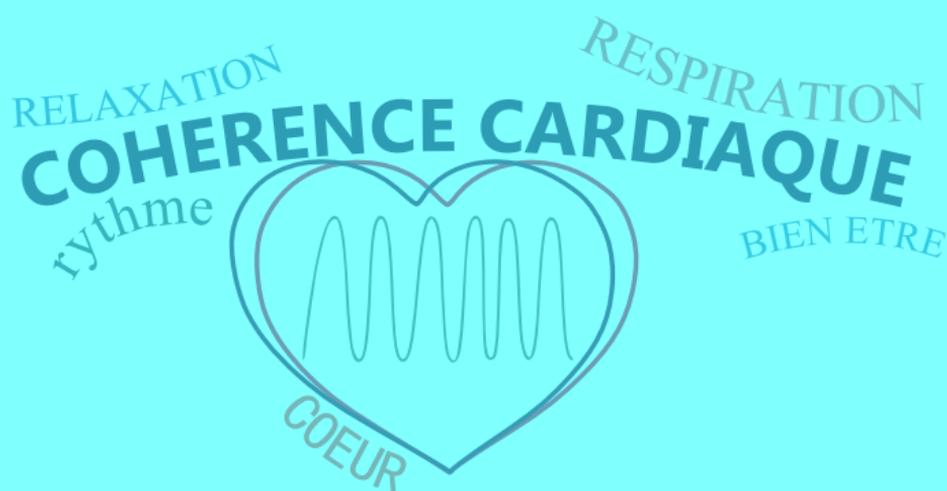
ELLE RÉGULE LES HORMONES

- Diminue le cortisol (hormone du stress responsable entre autres de la prise de poids).
- Augmente la sécrétion des hormones du bien-être, du plaisir.
- Module l'insuline et aide à l'équilibre du diabète

En améliorant la gestion des émotions et des humeurs, elle réduit l'anxiété et les symptômes dépressifs ^(2,3).

Elle diminue les envies impérieuses (ou craving) dans les troubles de consommation d'alcool et de substances psychoactives ainsi que dans les troubles de comportements alimentaires ⁽⁴⁻⁶⁾.

Les applications de la cohérence cardiaque pourraient s'étendre à d'autres pathologies comme l'asthme, la fibromyalgie, l'hypertension, l'insomnie...⁽¹⁾



Comment réaliser une séance de cohérence cardiaque ?

Le but est de respirer lentement, à une certaine fréquence respiratoire, appelée **fréquence de résonance** (une respiration correspond à 1 cycle inspiration/expiration).

Cette fréquence varie en fonction des individus entre 4,5 et 7 respirations par minute, mais **6 respirations par minute** semble être la fréquence de résonance la plus efficace. Pour parvenir à cette fréquence respiratoire, **il faut inspirer pendant 5 secondes et expirer pendant 5 secondes.**

EN PRATIQUE

- Mettez-vous dans un endroit calme et confortable.
- Adoptez la position qui vous convient : assis, debout ou même couché. Le dos bien droit, les bras le long du corps.
- Avant de démarrer, prenez une grande inspiration et soufflez en vidant vos poumons.
- On peut ensuite :
 - Soit le faire seul en comptant dans votre tête : j'inspire...1,2,3,4,5... j'expire 1,2,3,4,5...
 - Soit utiliser un support : des vidéos sur Youtube ou des applications gratuites (RespirRelax, Petit Bambou, 365, Cardia,...).
- L'exercice se réalise sur une durée de 5 minutes.

Quant au nombre de séances à réaliser, c'est comme pour courir un marathon, il faut s'entraîner le plus régulièrement possible.

L'idéal est de réaliser cet exercice au moins une fois par jour, tous les jours, pendant 5 minutes.

Pour cela, vous pouvez vous créer un petit rituel : le soir au coucher, avant de se brosser les dents, avant de manger... Chacun a son moment opportun pour respirer et se faire du bien.

En plus de son effet immédiat, cela pourra vous aider dans des situations stressantes. **C'est Testé et approuvé !**

La pratique de la cohérence cardiaque ne présente **pas d'effets indésirables**. Le seul conseil est de s'écouter et d'arrêter l'exercice lorsque l'on ne sent pas bien (mal de tête ou respiration trop rapide).

L'étude

Quel est le but de cette étude ?

Nous sommes convaincus que la cohérence cardiaque est un outil idéal pour l'accompagnement au sevrage tabagique.

Elle permet notamment une meilleure gestion du stress et des émotions ainsi qu'une amélioration des symptômes de sevrage.

Nous avons déjà mené une étude préliminaire sur un petit nombre de patients en sevrage tabagique. Elle nous a permis d'obtenir de premiers résultats encourageants sur la PCC comme :

- une diminution significative des symptômes anxio-dépressifs,
- une diminution des envies de fumer et des signes de manques,
- une diminution de consommation de cigarettes,
- une meilleure gestion des émotions.

Afin de prouver plus largement ces résultats, nous souhaitons recruter un plus grand nombre de patients.

Concrètement, qu'allez-vous devoir faire ?

Nous avons pensé cette étude pour qu'elle soit la moins contraignante possible pour le patient. Elle fait partie intégrante de votre consultation en tabacologie.

L'élément principal est bien sûr la pratique de la cohérence cardiaque. Pour obtenir les effets précédemment cités, il est recommandé de réaliser au moins une session par jour de 5 minutes de respiration en cohérence, et cela tous les jours.

Pour évaluer les effets sur le long terme, nous allons vous demander de vous engager à réaliser cet exercice pendant 10 semaines. Cela peut sembler important, mais notre étude préliminaire a montré que cette pratique s'intègre facilement au quotidien.

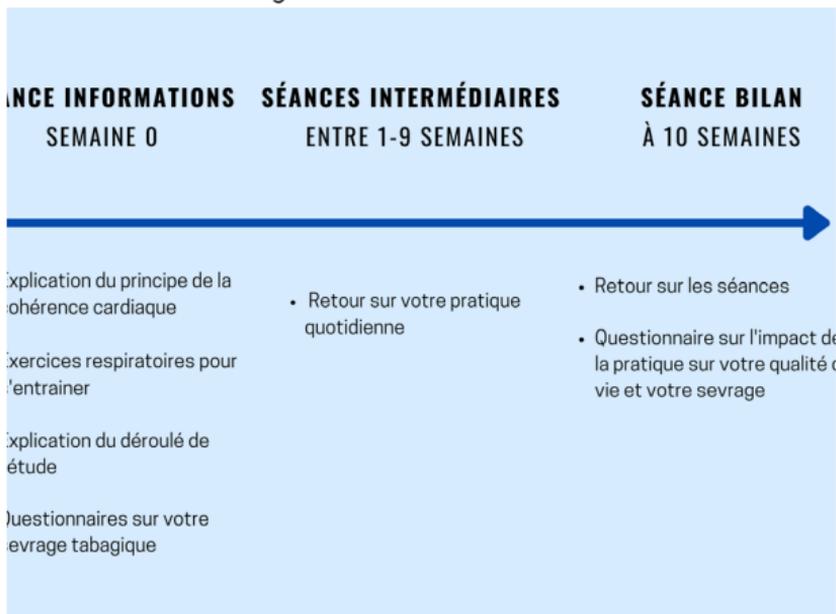
Afin de voir l'impact qu'aura eu cette pratique quotidienne, vous aurez à remplir des questionnaires. Ce sont des questionnaires habituellement utilisés en tabacologie.

Il s'agit :

- Du FTCQ 12 (French version of the Tobacco Craving Questionnaire) : évalue les envies impérieuses ou les signes de manque,
- De l'HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) : évalue l'état anxio dépressif,
- Du SF36 (Short Form 36) : évalue la qualité de vie.

Vous n'aurez à les remplir qu'à deux reprises : avant d'avoir commencé votre pratique et après 10 semaines de pratique quotidienne.

Tout est résumé dans la figure suivante :



Pourquoi participer à cette étude ?

En participant, vous vous donnez la chance de découvrir un outil qui a été validé par des professionnels de santé et des patients.

Cet outil s'ajoutera aux solutions que votre tabacologue vous aura déjà proposées. Simple d'utilisation et aux effets multiples, il ne présente pas d'effet indésirable et ne vous prend que 5 minutes par jour.

En participant à cette étude, vous ferez avancer les connaissances dans le domaine de la tabacologie et aiderez les autres fumeurs à vivre un meilleur sevrage.

Comme toutes les études, vous serez libre d'arrêter à tout moment si vous le souhaitez.

Alors, prêt à essayer ?

Contact UCT

Tél. : 04 67 33 69 41 - 04 67 33 25 74

Sources :

1. Lehrer PM, Gevirtz R. Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? *Front Psychol* [Internet]. 21 juill 2014 [cité 20 janv 2021];5. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4104929/>
2. Goessl VC, Curtiss JE, Hofmann SG. The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis. *Psychol Med*. nov 2017;47(15):2578-86.
3. Siepmann M, Aykac V, Unterdörfer J, Petrowski K, Mueck-Weymann M. A Pilot Study on the Effects of Heart Rate Variability Biofeedback in Patients with Depression and in Healthy Subjects. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 1 déc 2008;33(4):195-201.
4. Penzlin AI, Siepmann T, Illigens BM-W, Weidner K, Siepmann M. Heart rate variability biofeedback in patients with alcohol dependence: a randomized controlled study. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2015;11:2619-27.
5. Meule A, Freund R, Skirde AK, Vögele C, Kübler A. Heart Rate Variability Biofeedback Reduces Food Cravings in High Food Cravers. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 1 déc 2012;37(4):241-51.
6. Eddie D, Kim C, Lehrer P, Deneke E, Bates ME. A pilot study of brief heart rate variability biofeedback to reduce craving in young adult men receiving inpatient treatment for substance use disorders. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. déc 2014;39(3-4):181-92.

