

L'influence du cerveau sur le cœur : la santé cardiaque, un prolongement de la santé mentale

Table ronde - débat (en présentiel)

GPS :

Le 15 mars 2023 | 12h-14h

Le rythme des battements cardiaques fluctue en permanence, avec nos émotions, avec notre respiration. Si on est stressé, notre rythme cardiaque augmente, si on se détend, il diminue. Si on respire de manière lente et profonde, on peut sentir notre rythme cardiaque fortement augmenter pendant l'inspiration et fortement diminuer pendant l'expiration. Le cerveau génère toutes ces variations du rythme cardiaque, à travers le système nerveux autonome et ses deux voies, une qui augmente l'activité cardiaque (voie orthosympathique) et une qui diminue l'activité cardiaque (voie parasympathique). Un bon équilibre entre ces deux voies permet une bonne santé cardiaque, ce qui peut s'apprendre et s'entretenir grâce à des exercices respiratoires de type yoga. A l'inverse, un déséquilibre entre ces deux voies est associé à des pathologies cardiaques, et peut se retrouver dans des pathologies caractérisées par du stress ou de l'anxiété chronique, comme le stress post-traumatique, la dépression ou encore les troubles du spectre autistique. Nous pourrions discuter de ces liens entre cerveau et cœur, ce que l'on sait et ce qu'il reste à découvrir, en prenant des exemples allant du premier poisson doté de poumons au cours de l'évolution, le dipneuste, à l'ours en hibernation.

Orateur(s)

Clément Menuet ,chargé de recherche
Inserm; Institut de Neurobiologie de la
Méditerranée (INMED), UMR 1249
Unité mixte Inserm / Aix-Marseille

Université, Parc scientifique de Luminy
163 avenue de Luminy 13009 Marseille