N°30

octobre - novembre 2017 - 3€

comportement Animal

La revue pratique professionnelle du vétérinaire

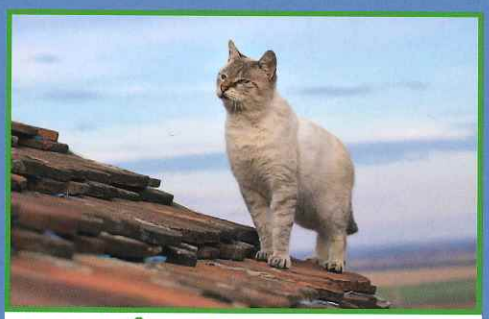
Aidez-les à retrouver la sérénité avec Zylkène®

CONSULTER

La cohérence cardiaque *en médecine vétérinaire*

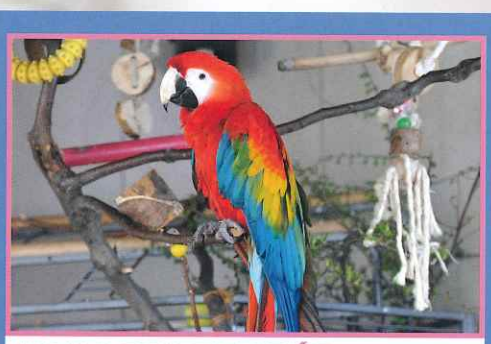
CONSULTER

Le *medical training* à mettre en pratique à la clinique



CONNAÎTRE

Le chat est-il un animal strictement solitaire ?



NAC › PSITTACIDÉS

Les jouets, indispensables au bien-être du perroquet

Éditions Nebout

La pratique de la cohérence cardiaque en médecine vétérinaire

L'état de cohérence cardiaque est induit par des pratiques simples basées notamment sur la respiration.

La pratique de la cohérence cardiaque au sein de la clinique vétérinaire est un outil utile dans la gestion des émotions, pour les propriétaires comme pour l'équipe de soigneurs.

Dans toute communication , il y a mise en jeu de deux systèmes nerveux : le système nerveux volontaire (je bouge ma main, je pointe le doigt dans une direction, etc.) et le système nerveux autonome, automatique, ou système ortho et parasympathique (pendant que je parle en public, mon coeur s'accélère, je manque de salive suite à l'influence du système orthosympathique). Le système involontaire ou automatique est représenté par le système nerveux autonome cardioaccélérateur (orthosympathique) et cardiomodérateur (parasympathique). Le système cardioaccélérateur utilise la noradrenaline, et le cardiomodérateur l'acétyl choline. Ce sont des systèmes antagonistes qui permettent l'adaptation et l' homéostasie.

La pratique de la cohérence cardiaque s'intéresse au système nerveux autonome. Aujourd'hui, l'évaluation de ce système se réalise, chez l'homme, avec des holters grâce au suivi de la variabilité cardiaque.

Systèmes nerveux autonomes et interactions sociales

Lors d'une consultation vétérinaire, Il y a échange d'interactions avec les propriétaires et leurs animaux. Des signaux sont choisis par leur système nerveux volontaire, en même temps qu'ils expriment des signaux involontaires (signaux automatiques). Par exemple, vous tendez la main à votre client, celui-ci vous tend la sienne (signaux volontaires), la main de ce propriétaire est moite et sa respiration s'accélère (signaux involontaires).

Dans ce type d'interaction, on peut dire qu'il y a émission de deux types de signaux de communication. La personne vous dit bonjour et en même temps, elle est angoissée par la situation (son chien rentre dans la salle d'examen et il a peur pour lui). Sans être spécialiste en psychologie, votre expérience aura peut être associé ce type de signaux à la présence d'une personne anxieuse.

Vos systèmes automatiques vont réagir en fonction de votre état émotionnel du moment présent (cette consultation fait peut-être suite à une consultation difficile, ou bien à des problèmes techniques qui vous ont éprouvé juste avant, etc.).

Les interactions sociales dépendent de l'influence des systèmes nerveux autonomes de chacun.

Chaque individu possède une activité de son système autonome qui lui est propre. Il varie en fonction de son âge, de son état de santé, de son activité physique et de son niveau de stress dans l'instant présent ou permanent.

En pratique vétérinaire, il ne s'agit pas d'évaluer les systèmes nerveux autonomes de chaque propriétaire mais de pouvoir utiliser des outils nous permettant de maîtriser les émotions des propriétaires d'animaux de compagnie, et le cas échéant, d'utiliser ces outils. Ces derniers reposent sur la pratique de la cohérence cardiaque.

Un état physiologique d'équilibre

La cohérence cardiaque est un état induit, particulier de la variabilité cardiaque, c'est-à-dire de la fluctuation de la fréquence cardiaque. La variabilité cardiaque est la différence entre deux battements cardiaques (espace R-R sur ECG). Chez l'homme, cette variabilité cardiaque est forte à la naissance et très faible en fin de vie. La variabilité cardiaque est d'autant plus importante que l'état de santé est bon. C'est un mécanisme d'adaptation aux changements. La variabilité cardiaque est connue en médecine vétérinaire sous le terme d'arythmie sinusale respiratoire.

L'étude de la variabilité cardiaque est un bon indicateur de l'état du système nerveux autonome, c'est-à-dire automatique (ortho et parasympathique). Sa mesure est pratique, non invasive et reproductible.

Le Dr Jean Marsac (hôpital Cochin), a pubié un article dans le bulletin de l'Académie de médecine de janvier 2013 sur l'importance du suivi des systèmes nerveux autonomes dans la médecine préventive, qui peut nous aider à mieux comprendre l'importance de ce sujet. Voici un résumé de son article : *La Variabilité de la Fréquence cardiaque (VFC)*

DR

Dr Alexandra Couture
DIE de vétérinaire comportementaliste
Présidente de l'association Zenfeel
Membre de Zoopsy
76 Avenue Maréchal Juin
06400 Cannes
alexandracouture@yahoo.fr

est une mesure pratique, non-invasive et reproductible de la fonction du système nerveux autonome. Bien que le cœur soit relativement stable, les temps entre deux battements cardiaques (R-R) peuvent être très différents. La VFC est la variation dans le temps de ces battements cardiaques consécutifs. La VFC est censée correspondre à l'équilibre entre les influences sympathique et parasympathique sur le rythme intrinsèque du nœud sino-auriculaire. La VFC est liée au mode de vie, à l'activité physique, aux habitudes alimentaires, au rythme du sommeil et au tabagisme. La diminution de la VFC est associée aux risques d'événements cardiaques chez les adultes ; elle est un facteur prédictif de l'hypertension artérielle. Une VFC diminuée est liée à un risque accru de décès et elle pourrait avoir une valeur prédictive pour l'espérance de vie et la santé. Les changements de la VFC dus à des facteurs de style de vie précèdent le développement de troubles cardiovasculaires. La mesure des composants de la VFC est d'un grand intérêt dans la pratique médicale et pour les experts en santé publique, pour prédire et évaluer les risques d'événements cardiométaboliques liés à un mode de vie souvent inadéquat.

Le Dr Jean Marsac évoque la variabilité cardiaque pour parler du système nerveux autonome.

La seule méthode aujourd'hui, permettant de modifier la variabilité cardiaque sur une personne en bonne est la pratique de la cohérence cardiaque dont voici une définition d'après David O'Hare (spécialiste de la cohérence cardiaque, ancien associé de David Servant Schreiber pour la médecine Intégrée). Selon lui : *"La cohérence cardiaque est difficile à définir, c'est un état induit par la respiration, qui permet d'obtenir un état physiologique dit de cohérence du système nerveux autonome avec un retour au neutre de ce système, un équilibre émotionnel, physiologique et physique. La cohérence cardiaque est, en effet, un état physiologique d'équilibre entre les forces d'adaptation avec dépense d'énergie pour la fuite ou le combat, et les forces de récupération, d'économie et de renouvellement de l'énergie (repos, relaxation, restauration, digestion). Personne n'a inventé la cohérence cardiaque. C'est un état physiologique particulier propre à tous les vertébrés. Ce sont des états physiologiques que l'on constate au moyen d'un matériel de détection".*

La cohérence cardiaque est un élément supplémentaire à utiliser pour le bien-être des animaux

Les animaux en profitent aussi

Si l'on s'intéresse à la contagion des émotions entre l'homme et l'animal, cette pratique devient un élément supplémentaire à utiliser pour le bien-être des patients à quatre pattes !

Voici un exemple précis : Gina, Borded Collie de 6 ans, est venue en consultation vaccinale. Chaque année, une dose de neuroleptique lui est administrée *per os* (azapérone) en salle d'attente pour sa phobie du vétérinaire. Cette fois-ci, nous proposons d'essayer une nouvelle méthode : la mise en cohérence cardiaque de la propriétaire avant de monter la chienne sur la table. Aucun risque n'est pris, muselière préparée comme chaque année. Un guide respiratoire est proposé au propriétaire et au praticien qui suivent ensemble cet exercice respiratoire. Cinq minutes aprés le début de la séance, le praticien demande à la maîtresse de poursuivre sa respiration lente en se concentrant essentiellement sur son guide respiratoire, et de ne pas regarder la chienne. En même temps, le praticien demande juste la mise en place de la muselière sans lui parler et en se concentrant sur sa respiration. Une fois la muselière en place, le vétérinaire prend la laisse, monte le chien sur la table et effectue un examen clinique complet ainsi que son vaccin, La chienne est docile et ne bouge pas. Une fois la chienne au sol, il est demandé à la maîtresse d'arrêter l'exercice. Celle-ci fond en larmes et dit *"Ce n'est pas la faute du chien c'est la mienne !"*. Ensuite, la propriétaire retrouve le sourire. Ce cas est le cas idéal : chien quasi équilibré avec propriétaire anxieux. Certain diront : *"il suffit de faire sortir la maîtresse pour avoir le même résultat !"* Cette technique avait été tentée mais n'avait pas fonctionné, sans doute à cause d'un état d'hyperattachement à la maîtresse, qui déclenchait une détresse en absence de celle-ci.

Gina est revenue une semaine plus tard et son comportement avait changé, elle se laissait manipuler avec un léger évitement. La propriétaire a rapporté le fait que depuis sa visite, elle pratiquait ces exercices (elle nous avait demandé les applications à suivre pour pratiquer au quotidien la cohérence cardiaque sur ses tablettes numériques ou son téléphone).

Ce cas illustre bien l'existence de la contagion des émotions ainsi que les bienfaits de l'utilisation de la pratique de la cohérence cardiaque chez les propriétaires d'animaux de compagnie. ●

▼ En consultation, le propriétaire transmet involontairement ses émotions à son animal.