

RESSOURCES

Sur l'ordinateur

<https://www.youtube.com/watch?v=PKopEuCzHNo>
<https://www.youtube.com/watch?v=UXgQDMQBTSY>

Applications

- Apple :
<https://apps.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420>
- Android :
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&hl=fr_CA
- *ENGLISH : I breathe or Calm*
- *Other apps:*
<https://www.youtube.com/watch?v=PKopEuCzHNo>
<https://www.youtube.com/watch?v=UXgQDMQBTSY>



RespiRelax+ 
Les Thermes d'Allevard
Designed for iPad
★★★★★ 4.0 • 15 Ratings
Free

RÉFÉRENCES

<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/coherence-cardiaque>

<https://presse.inserm.fr/canal-detox/la-coherence-cardiaque-une-technique-pour-ameliorer-sa-sante-vraiment/>

Bentley TKG, D'Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, Cooley K, Sprimont P. *Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature*. Brain Sci. 2023 Nov 21;13(12):1612. doi: 10.3390/brainsci13121612. PMID: 38137060; PMCID: PMC10741869.

**ACCOMPAGNEMENT ET
RESSOURCES EN NATUROPATHIE**
**362, chemin de la Grande-Côte,
Rosemère J7A 1K6**

Téléphone : 450-914-0675
Courriel : info@naturotheque.ca
site web : www.naturotheque.ca

PASCALE CHAMBERLAND
Membre de la FFY

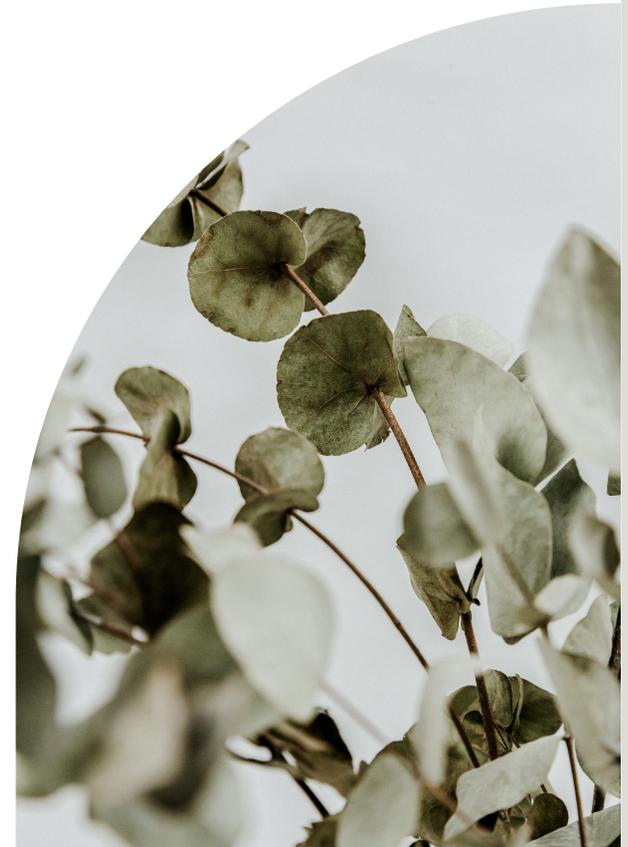
Hatha Yoga
Yoga sur chaise
Yoga pré et post natal
Yoga en entreprise

514-993-5542

Atelier

Gestion du stress
par la cohérence
cardiaque

19.10.2024



GESTION DU STRESS

L'atelier de gestion du stress proposé par la Naturothèque se concentre sur un outil à la fois puissant et souvent méconnu : **la cohérence cardiaque.**

Cette technique de respiration contrôlée vise à synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration.

La cohérence cardiaque permet de gérer son stress, de manière naturelle, efficace et accessible, tout en soutenant sa santé globale.



Emma

Naturopathe Agréée
Fondatrice de la
Naturothèque



BIENFAITS DÉMONTRÉS

- **Modulation du cortisol** : La cohérence cardiaque stimule la production de DHEA, une hormone qui aide à réduire le cortisol, l'hormone du stress.
- **Renforcement du système immunitaire** : Elle favorise l'augmentation des immunoglobulines, qui jouent un rôle clé dans l'immunité.
- **Augmentation de l'ocytocine** : L'ocytocine est associée à des sentiments de bien-être et de connexion sociale.
- **Stimulation des ondes alpha** : Ces ondes cérébrales, en lien avec la mémoire et l'apprentissage, sont accrues pendant la pratique de la cohérence cardiaque, améliorant ainsi la concentration et la rétention d'information.

↓ la perception du stress

MÉTHODE 3-6-5

- 3 fois par jour
- 6 respirations à la minute
- Pendant 5 minutes.

*Idéalement le matin au lever, le midi juste avant le repas et le soir avant de dormir. (Il est préférable de pratiquer avant les repas plutôt qu'après pour plus de réceptivité.) À vous de trouver les moments qui vous conviennent le plus.

***La régularité est la clé du succès.**

*Après quelques temps de pratique vous pourrez pratiquer presque n'importe quand.



Pascale

Professeure certifiée
Yoga et Méditation

