

À ÉVITER

- Sauter des repas ou attendre trop longtemps avant de manger
- Regarder son téléphone avant de se coucher
- Prendre son café à jeûn, immédiatement au réveil

Pour soutenir un bon équilibre du cortisol, il est essentiel d'adopter des habitudes qui respectent le rythme naturel du corps : manger à des heures régulières pour éviter les variations hormonales, limiter les écrans avant le coucher pour favoriser un sommeil réparateur et privilégier un réveil en douceur afin de ne pas stimuler inutilement la réponse au stress.

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

À PRIVILÉGIER

- Accordez-vous du repos ET du sommeil
- Allez dehors! (Lumière naturelle + nature)
- Inspirez profondément (le plus souvent possible)

Pour favoriser un bon équilibre du cortisol, pensez à offrir à votre corps ce dont il a besoin : un sommeil de qualité et des moments de repos, une exposition régulière à la lumière naturelle et à la nature, ainsi que des respirations profondes pour apaiser le système nerveux et favoriser un état de calme.

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 TGK, 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.

Conférence

Mieux gérer le stress par les habitudes de vie



COHÉRENCE CARDIAQUE

Découvrez et utilisez cet outil à la fois puissant et souvent méconnu pour abaisser le cortisol et réguler la réponse au stress : **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
Natuothèque



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.

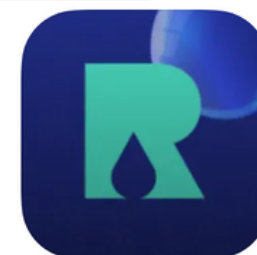
Sur l'ordinateur

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

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

Applications

- *ENGLISH* : *Ibreathe or Calm*



RespiRelax+ (4+)
Les Thermes d'Allevard
Designed for iPad
★★★★★ 4.0 • 15 Ratings
Free