FICHE MÉMO : COHÉRENCE CARDIAQUE (365)

Protocole neurophysiologique au bureau & au quotidien - coherence-cardiaque.org

MÉTHODE DU DR DAVID O'HARE • RYTHME DE RÉSONANCE VAGALE 0,10 HZ

LE PRINCIPE SCIENTIFIQUE :

La cohérence cardiaque synchronise les oscillations du rythme cardiaque et de la respiration à 0,10 Hz.
En 5 minutes, elle stimule le nerf vague, abaisse le cortisol et restaure le calme mental pour 4 à 6 heures.

1. LA FORMULE D'OR : LA RÈGLE 365

3 FOIS PAR JOUR

Les effets durent 4 à 6 heures.
3 séances quotidiennes assurent une protection continue.

6 RESPIRATIONS / MIN

5s d'inspiration (par le nez)
5s d'expiration (par la bouche)
Fréquence exacte de résonance.

5 MINUTES PAR SÉANCE

Soit 30 cycles respiratoires.
Posologie validée par les recherches cliniques (Inserm).

2. LES 3 HORAIRES STRATÉGIQUES (CHRONOBIOLOGIE DU CORTISOL)

A. MATIN (7h - 8h) :	**La plus déterminante.**	Atténue le pic d'éveil du cortisol et installe la sérénité.
B. MIDI (12h - 13h) :	**Avant le déjeuner.**	Neutralise le stress du matin, optimise la digestion.
C. SOIR (17h - 19h) :	**Fin de travail.**	Décompression mentale et préparation à un sommeil réparateur.

3. CONSEILS DE POSTURE & TECHNIQUE RESPIRATOIRE AU BUREAU

- **POSTURE ASSISE :** Dos droit sans raideur, épaules basses, pieds bien à plat au sol (ne pas croiser les jambes).
- **INSPIRATION (5s) :** Par le nez. Gonflez doucement le bas du ventre sans hausser les épaules.
- **EXPIRATION (5s) :** Par la bouche, lèvres doucement pincées comme pour souffler sur une bougie sans l'éteindre.
- **FLUIDITÉ :** Aucune apnée ni blocage d'air. Le souffle doit être continu et régulier comme une onde.

4. BIENFAITS SCIENTIFIQUES PROUVÉS

-25% à -30% DE CORTISOL

Chute spectaculaire de l'hormone de stress mesurée dans la salive pendant 4 à 6 heures.
Diminution mesurable de la pression artérielle.

+ DHEA & ONDES ALPHA (8-12 Hz)

Hausse de la DHEA (hormone de régénération).
Synchronisation hémisphérique et ondes Alpha : concentration, clarté mentale et mémoire accrues.

PRATIQUEZ GRATUITEMENT EN LIGNE SUR ORDINATEUR OU MOBILE

Rendez-vous sur : **https://coherence-cardiaque.org**

- Guide respiratoire interactif à 60 FPS (Marée, Lotus, Onde sinusoïdale 0.10 Hz)
- Guide sonore relaxant synthétisé en temps réel (bols tibétains harmoniques)
- 100% gratuit, sans inscription, sans publicité, respect strict de la vie privée.
- Compatible PWA : installez-le en 1 clic comme application sur smartphone.

SCANNER

Document conçu et offert par coherence-cardiaque.org - Licence Creative Commons CC BY-SA 4.0. Diffusion et affichage libres en entreprise et en cabinet.

Avertissement de santé : La cohérence cardiaque est une pratique d'hygiène de vie et de bien-être complémentaire qui ne remplace pas un suivi médical.