

COMMUNICATION CERVEAU-COEUR

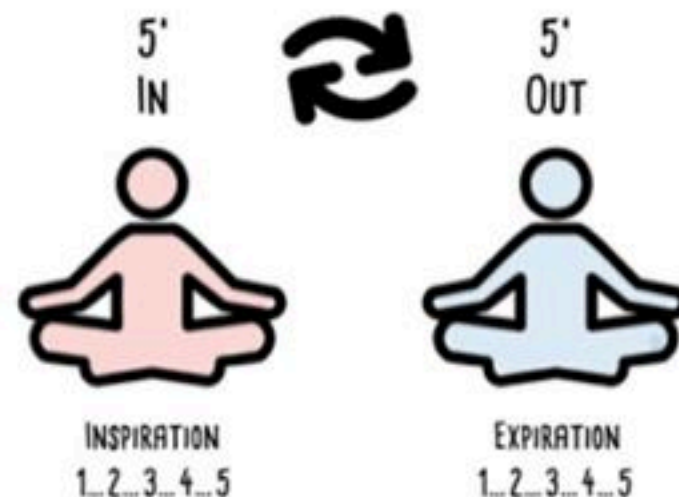
MÉTHODE

3 6 5

FOIS PAR JOUR  
RÉVEIL  
DÉJEUNER  
COUCHÉ

RESPIRATIONS  
PAR MINUTE

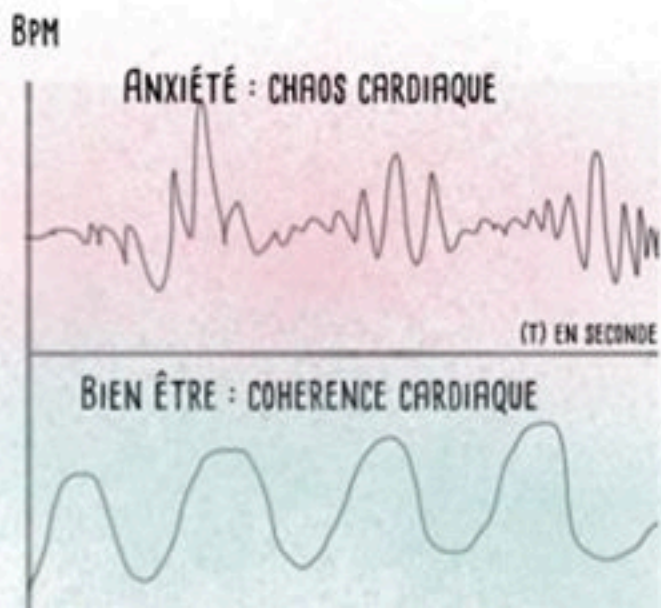
MINUTES



RESPIRATION



TAUX DE VARIABILITÉ CARDIAQUE



FONCTION COGNITIVES INHIBÉES  
DIFFICULTÉ À RAISONNER, APPRENDRE  
COMPORTEMENT IMPULSIF, IMPRUDENT

FONCTIONS COGNITIVES OPTIMALES  
RENFORCEMENT STABILITÉ ÉMOTIONNELLE  
RESILIENCE, CLARTÉ MENTALE