

# DU tabacologie

Avril 2023

**Nadine Baude**

Tabacologue

Sophrologue- Hypnothérapeute

Praticienne EMDR-IMO

[nadinebaude@gmail.com](mailto:nadinebaude@gmail.com)

06 52 34 66 25

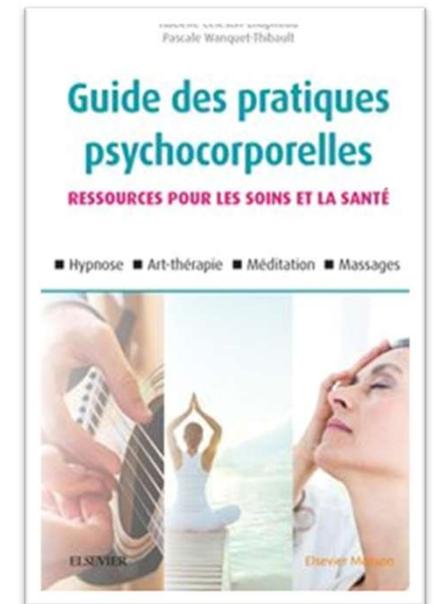
« Se libérer du tabac... »

nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - avril 2023



**DU tabacologie - Grenoble**

**Apport des  
techniques  
psychocorporelles  
dans l'aide  
au sevrage tabagique**



# Au programme

---

## **1/ Théorie**

Historique - Epidémiologie

Langage commun – Drogues classification DSP - assuétude

Données fondamentales en tabacologie

## **2/ L'accompagnement thérapeutique**

Posture, Alliance

## **3/ Expérimentation de techniques psychocorporelles:**

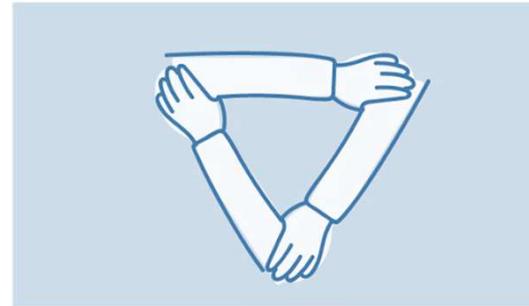
sophro – autohypnose- cohérence cardiaque

## **4/Cas cliniques**

# Cadre

---

- Confidentialité
- Responsabilité : présence, ponctualité, engagement
- Liberté de parole
- Bienveillance



# Pour faire connaissance...

- **Tour d'ordi :**  
**présentation - attentes**



# Réveil musculaire-concentration et énergie

---



- Automassage
- Echauffement corporel
- Respiration
- SPF



# Sites internet

---

- INPES: [inpes.santepubliquefrance.fr](http://inpes.santepubliquefrance.fr)
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- OFDT: [www.ofdt.fr](http://www.ofdt.fr)
- HAS: [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)
- CAAT: [www.caat.online.fr](http://www.caat.online.fr)
- RESPADD: <https://www.respadd.org/>
- TABAC INFO SERVICE
- Groupe facebook « je ne fume plus »



## E-ADD 2023 | Quoi de neuf Docteur en Addicto ?



7e édition du e-congrès national sur les addictions

En replay jusqu'au 31 mai 2023

Lettre OFDT Actu n° 170



**Santé**  
**Conduites addictives**  
14/07/2021

☑ Durée : 5 semaines ⌚ Effort : 10 heures 🔄 Rythme : -2 heures/semaine

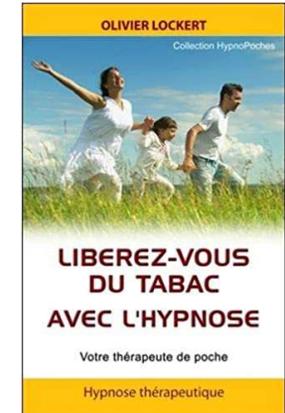
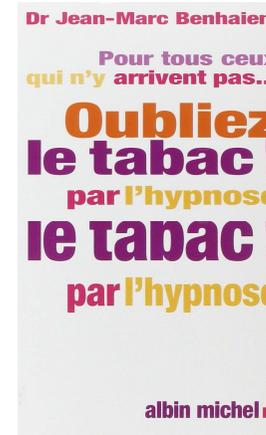
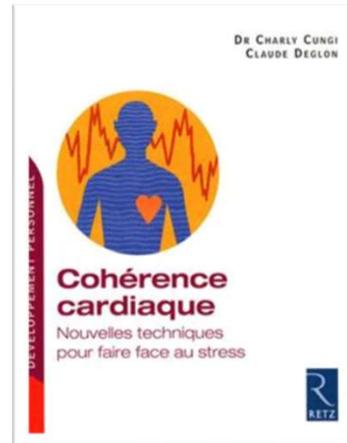
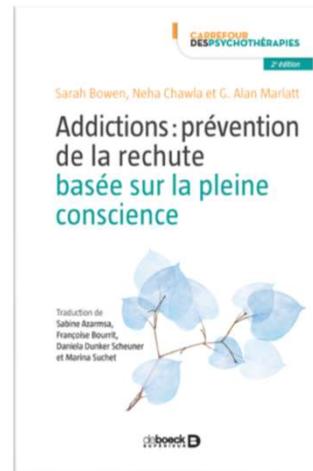
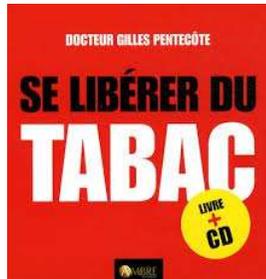
Ce MOOC a pour objectif d'informer, sensibiliser et prévenir les conduites addictives (alcool, tabac, autres substances, comportements)

université PARIS-SACLAY

f t in

Aucune session ouverte

**MOOC – Tabac : Arrêtez comme vous voulez!**



# Brainstorming

---

1/ Noter tous les mots qui vous viennent à l'esprit

- Tabac

2/ Ecrire des petites phrases:

- Pour moi le tabac c'est.....
- Pour moi, arrêter, c'est...



# Epidémiologie

---

## Quelques chiffres :

---

En France:

16 millions de fumeurs, soit 1 personne sur 3.

Dans le monde:

1,3 milliards de personnes

= population totale de la Chine



426 milliards de Dollars de chiffre d'affaire annuel pour les industriels du tabac

Recrutement des clients jeunes :  
dans 9 cas sur 10, les personnes qui vont  
mourir du tabac ont commencé de  
fumer avant 18 ans



On sait désormais que le  
tabac tue :  
un fumeur sur deux



**73 000 Français meurent chaque année du tabac**  
**Soit un airbus de 200 personnes / jour**

**6 millions de personnes dans le monde chaque année**

100.000.000  
MORTS AU  
XX<sup>EME</sup> SIECLE

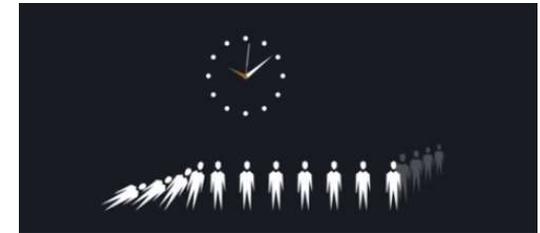
Au 20<sup>ème</sup> siècle : on estime que le tabac a tué  
100 millions d'être humain

Si rien ne change, la cigarette pourrait encore  
faire un milliard de morts au 21<sup>ème</sup> siècle

C'est 11 personnes dans le monde depuis  
qu'on parle de ces chiffres (soit 11/ min)

En France c'est un mort toutes les 7 min (10)

3000 personnes en France  
qui meurent chaque année du tabagisme passif



Fumer, c'est dangereux pour les autres



# Projection 2030

---

la Chine pourrait cumuler 50 millions de décès liés au tabac entre 2012 et 2050.

Le British Medical Journal



## 17e Conférence mondiale « Tabac ou santé », 2018

Dénonce L'industrie du tabac qui: vise délibérément les pays laxistes en matière de législation anti-tabac et

exploite les gouvernements, les agriculteurs et les populations vulnérables en Afrique »,

Cette conférence a rassemblé plus de 3 000 experts de la lutte contre le tabac.

Convention-cadre pour la lutte antitabac. Entré en vigueur en 2005

Finalité: « protéger les générations présentes et futures contre les effets dévastateurs sanitaires, sociaux, économiques et environnementaux »,

Stratégie de réglementation du tabac.



# Fumeurs / non fumeurs - organisation de l'espace public

NB4



## Diapositive 17

---

**NB4**

Nadine Baude; 15/04/2022

# INTERDICTION DE FUMER EN VOITURE AVEC DES ENFANTS



---

# Quelques données de base - Rappel

---

# DROGUE: définition

---

Substance chimique  
qui modifie le fonctionnement  
électrique du cerveau

Distinguer: action sur le cerveau et effets ressentis

# Classification des drogues

---

- **DEPRESSEURS**

Alcool, morphine, codéine, héroïne, opium, GHB, analgésique, anxiolytiques, hypnotique

- **STIMULANTS**

Caféine, nicotine, ritaline, cocaïne, crack,

Méthamphétamine: ecstasy, Ice/speedn Crystal, MDMA, MDA

Poppers

Khat

- **PERTURBATEURS**

Cannabis,

Hallucinogènes: Mescaline, LSD, acide, buvard, colle et solvant, champignons, Datura,  
Antidépresseur

# L'expérience addictive

---

$$E = S.I.C$$

E = expérience de consommation d'une drogue (effet)

varie en fonction

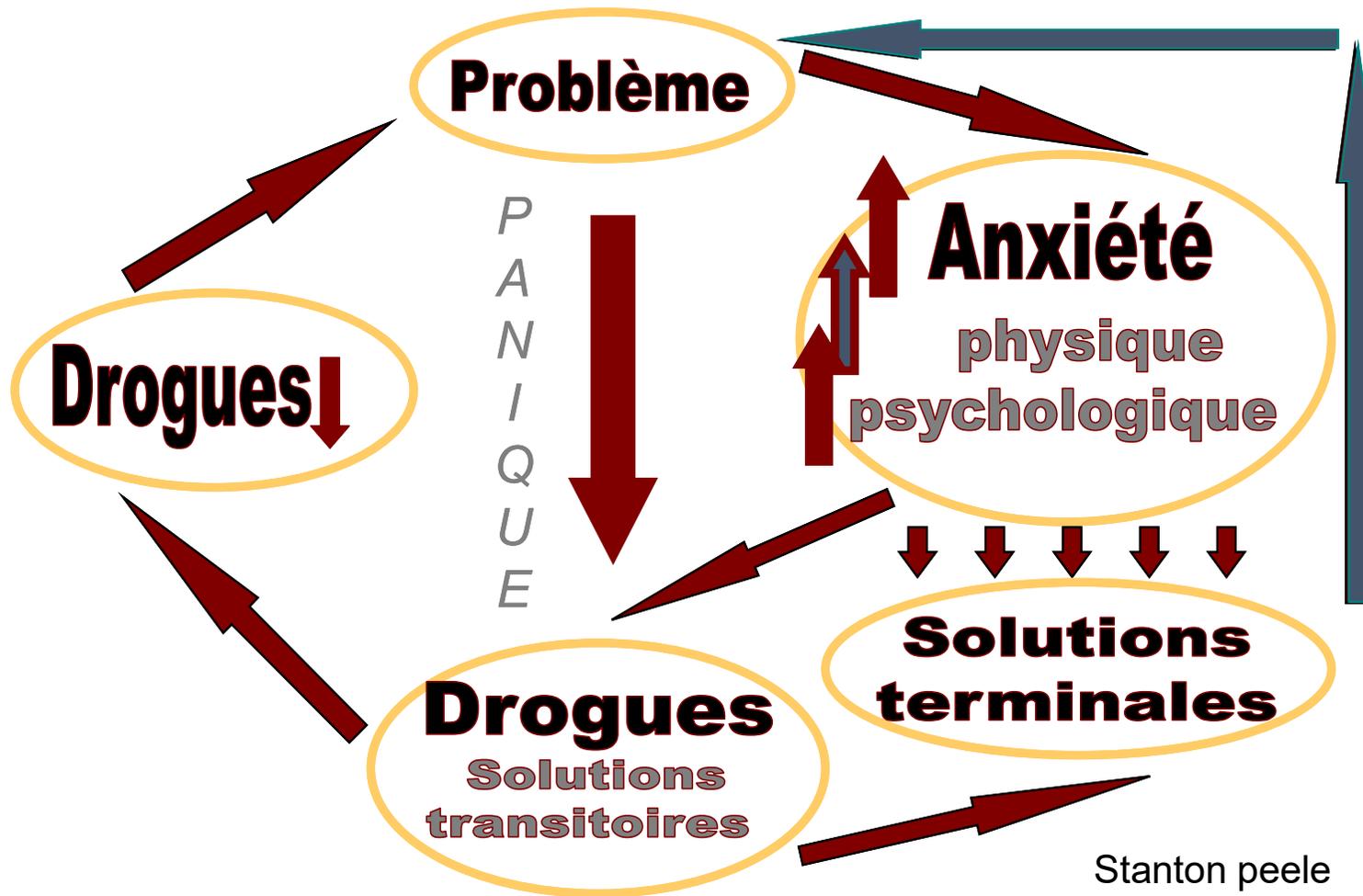
S = substance

I = individu

C = contexte

Ce n'est pas la drogue seule qui crée l'addiction mais l'expérience de consommation<sup>22</sup>

# Cycle de l'assuétude



# La dépendance =

---

## Physique

Substitutions

Ordonnances

TCC

EM

Techniques psychocorporelles

Hypnose, acupuncture....

## Comportementale

Routines, le quotidien

Les relations

les habitudes de vie

les activités, Le W

Les rythmes: sommeil, repas

## Psychologique

Emotions

Histoire de vie

Psychologie

psychopathologie

Outils d'auto évaluation

Valeur

---

# Dépendance physique - La substitution

---

# Évaluer la dépendance

- Test de fagerström
- Mesure du CO

- Marqueur du tabagisme
- Évaluation « visuelle » du tabagisme récent (façon de fumer)
- Mesure très motivante de la pollution du poumon chez le fumeur et de la dépollution à l'arrêt du tabac



## Questionnaire de Fagerström

**Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?**

- Dans les 5 premières minutes -- 3 points
- Entre 6 et 30 minutes -- 2 points
- Entre 31 et 60 minutes -- 1 point
- Après 60 minutes -- 0 point

**Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?**

- Oui -- 1 point
- Non -- 0 point

**A quelle cigarette de la journée vous sera-t-il plus difficile de renoncer?**

- La première du matin -- 1 point
- N'importe quelle autre -- 0 point

**Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**

- 10 ou moins -- 0 point
- 11 à 20 -- 1 point
- 21 à 30 -- 2 points
- 31 ou plus -- 3 points

**Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?**

- Oui -- 1 point
- Non -- 0 point

**Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?**

- Oui -- 1 point
- Non -- 0 point

# Scores:

## Résultats

### Score de 0 à 2 points

Vous n'êtes pas dépendant de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter sans avoir recours à des substituts nicotiniques.

### Score de 3 à 4 points

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine.

### Score 5 à 6 points

Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite.

### Score 7 à 10 points

Vous êtes fortement dépendant ou très fortement dépendant de la nicotine. L'utilisation des substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter cette dépendance à la nicotine. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée

# Pharmacocinétique de la nicotine

- La quantité de nicotine absorbée chaque jour par un « gros fumeur » est variable:

1 à 3 mg par cigarette soit: environ 20 à 30 mg / jour

- Chaque fumeur maintient une nicotémie régulière de façon automatique en adaptant sa consommation= autotitration

- Pour bloquer le syndrome de sevrage:

Il est nécessaire d'apporter la quantité de nicotine appropriée

# Les substitutions: formes galéniques

- Gomme, 2mg - 4 mg
- Patches: 16h ou 24h
- Pastille sub-linguale: 1,5mg – 2m
- Inhaleur



# Nicotinémie sur 24h: un exemple

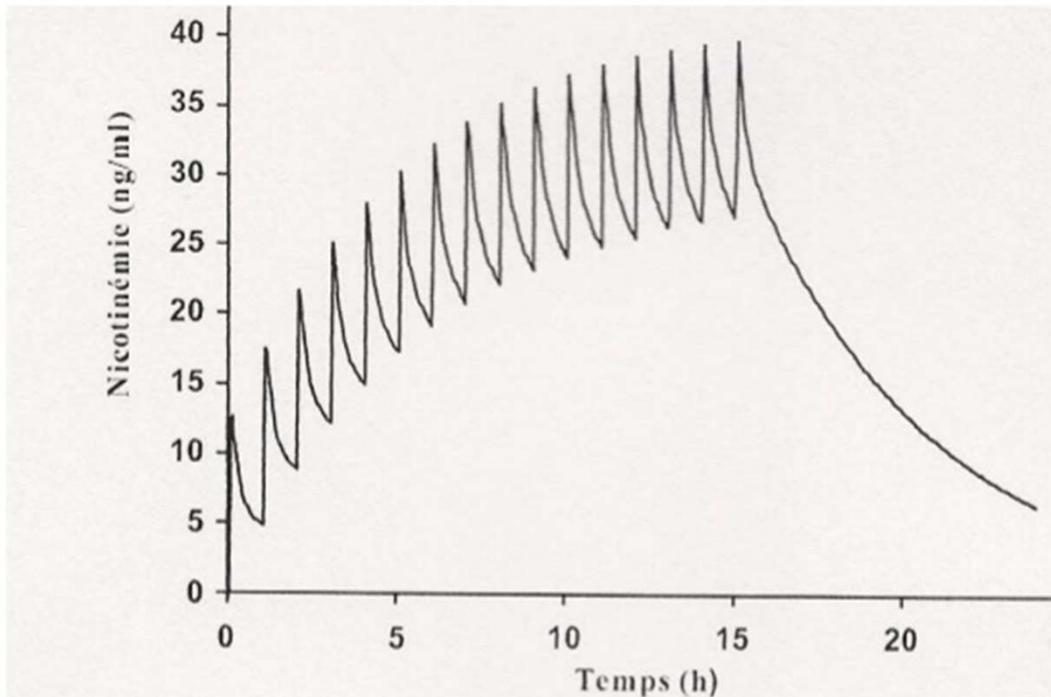


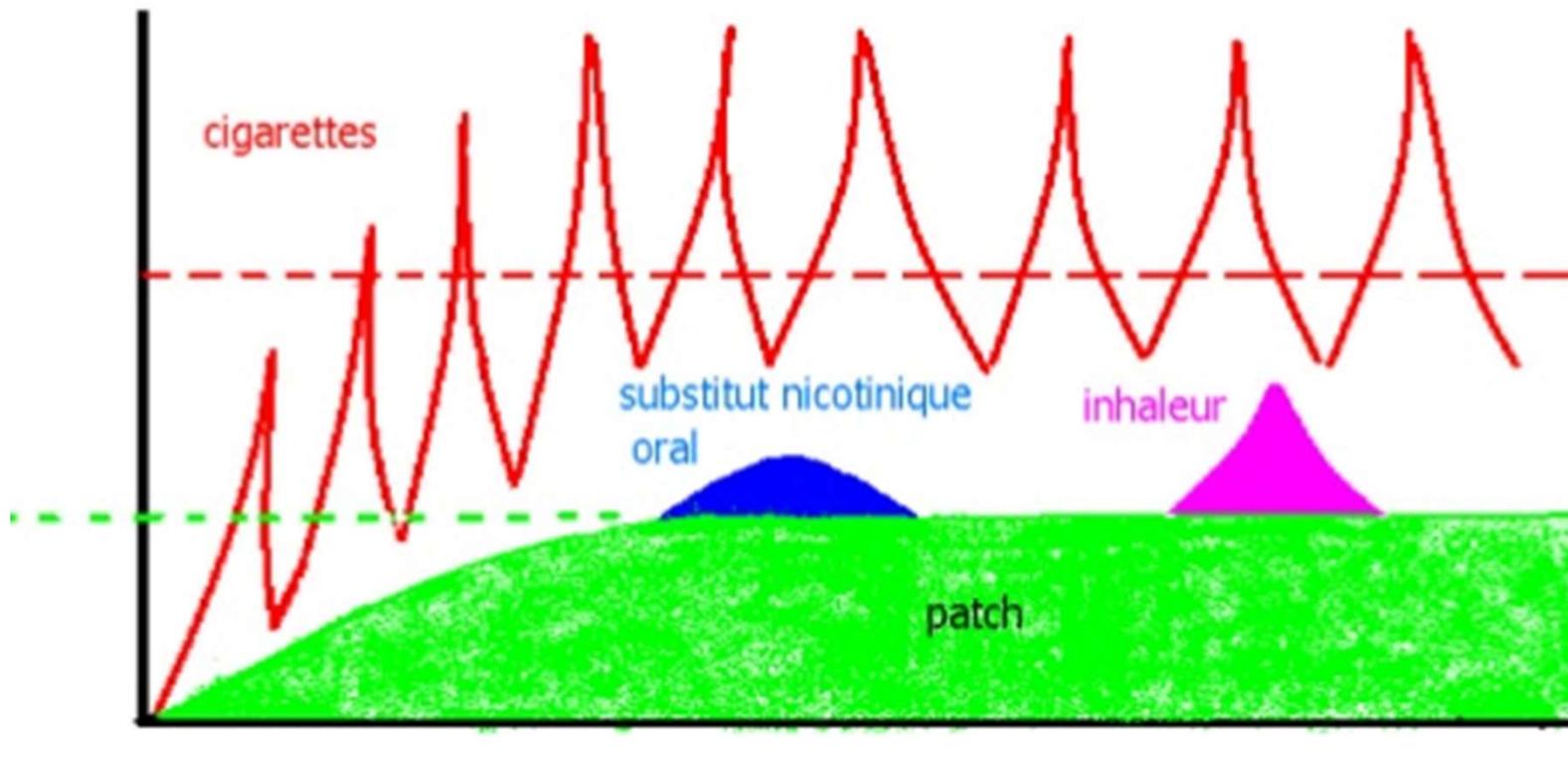
Figure 3.5 : Simulation de la nicotémie d'un fumeur au cours de la journée basée sur des données pharmacocinétiques moyennes (une cigarette par heure pendant 16 heures).

**Le fumeur fume parfois par plaisir.**

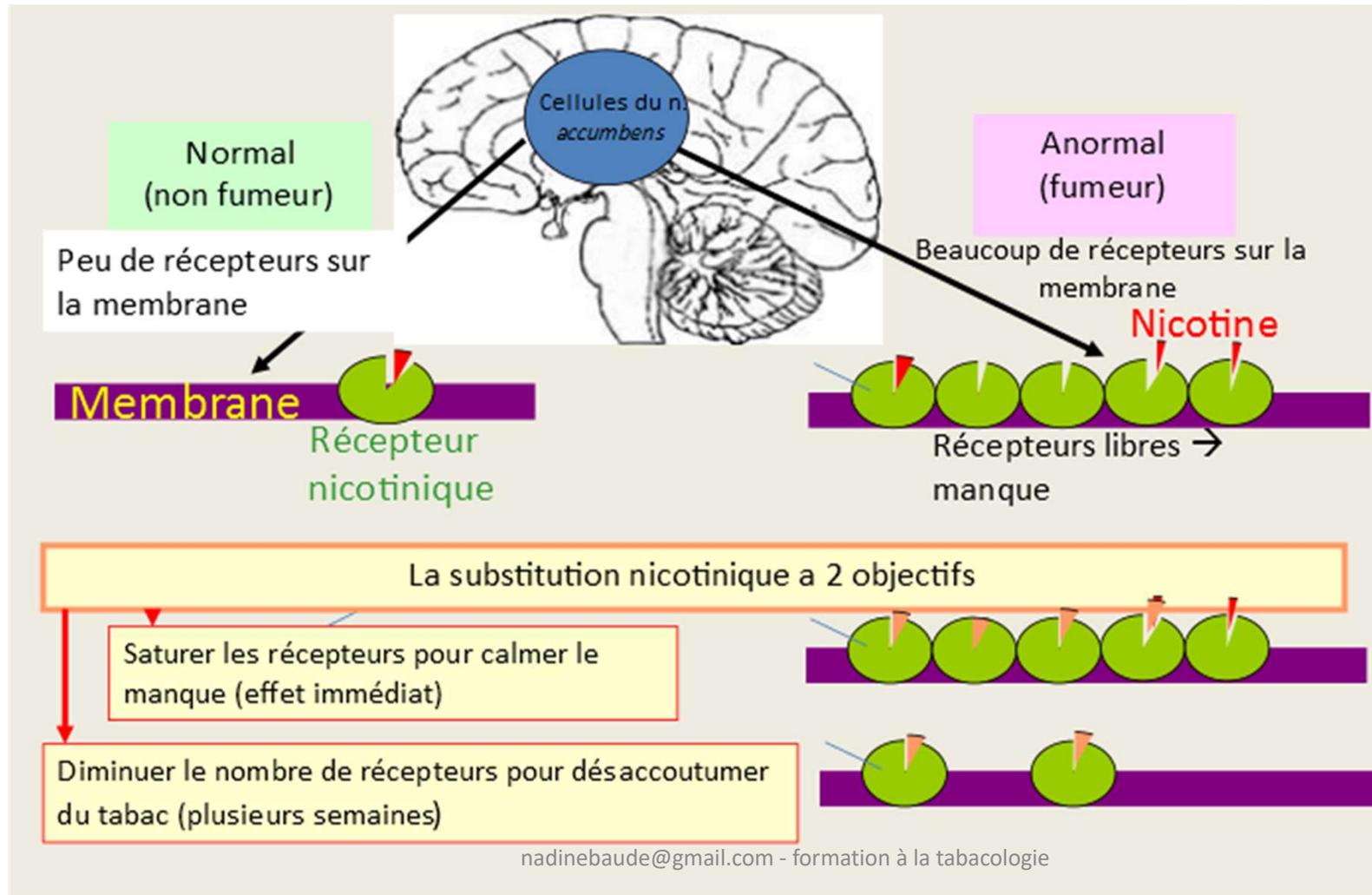
**Beaucoup de cigarettes sont fumées pour éviter le déplaisir lié au manque de nicotine.**

**Le comportement est identique à celui d'un sujet dépendant d'une autre drogue quand il est en manque.**

# Modélisation des cinétiques nicotineuses selon les modalités de « délivrance »



# Les deux objectifs de la substitution



# Les polyconsommations et poly-addictions

---

Impliquent parfois le besoin d'un traitement complémentaire

- Les tests: Fagerström, Horn, HAD,
- OH(AUDIT-FACE-DETA), CAST (cannabis)
- DSM5
- IAT(internet) + K.Young
- Smartphone Abuse Test...
- ADOPSA + DEP-ADO
- Achats
- Jeux pathologiques
- Addictions sexuelles (Carnes)
- Food addiction Scale





# La dépendance comportementale - Mes outils

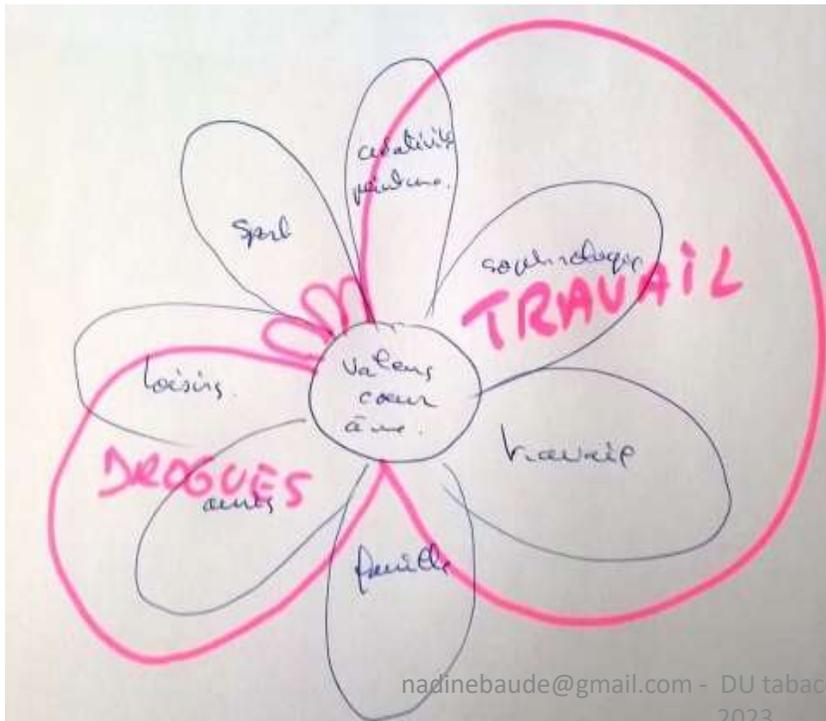


## Mon carnet de bord : « quand j'ai envie de fumer »

	<i>situation</i>	<i>Ce que j'ai ressenti, dans mon corps, émotions...</i>	<i>Les pensées présentes</i>	<i>Ce que j'ai fait : fumé, rangé ma cigarette, sport, bu un verre d'eau...</i>
<i>Jour 1</i>				
<i>Jour 2</i>				
<i>Jour 3</i>				
<i>Jour 4</i>				
<i>Jour 5</i>				

# Une fleur pour me ré-équilibrer

Je représente à l'aide des pétales d'une fleur tous les domaines importants dans ma vie, plus le pétales est gros plus je consacre du temps, de l'énergie, de la fatigue... à ce domaine



Ex : « une vie déséquilibrée par un surinvestissement dans le travail et les consommations de produits psychoactifs »

# « La rechute »



# Balance motivationnelle

Pour faire évoluer la motivation (4 niveaux) :

- Faire décrire les avantages de fumer
- Faire décrire les inconvénients d'arrêter de fumer
- Faire décrire les inconvénients à fumer (odeur, toux, fatigue...)
- Faire décrire les avantages à l'arrêt : à court et à long terme

(donner une note entre 0 et 100 pour chaque réponse >>>>  
balance décisionnelle)

On résume et on reformule en insistant sur les bénéfices à l'arrêt sur le long terme et sur les inconvénients à fumer à court terme

Notion de « VIE A CREDIT »

<b>Avantages d'arrêter tabac</b>		<b>inconvénients d'arrêter tabac</b>	
Arrêter de dépenser de l'argent		C'est difficile	
Faire plaisir à mon épouse		C'est une perte de plaisir	
Rassurer mes enfants			
Etre libéré du besoin de fumer			
Etre en meilleur santé			
.....		.....	
<b>Total des avantages</b>		<b>Total des inconvénients</b>	

<b>Avantages de continuer à fumer</b>		<b>inconvénients de continuer à fumer</b>	
Le plaisir, ça fait partie des bonnes choses de la vie		Ça crée des conflits avec mon épouse	
Ça me calme, ça me détend		Je ne me sens pas disponible pour mes enfants	
Ça me donne de l'énergie		Ça me fait mal aux poumons	
Je peux mieux réfléchir		Ça me coute cher	
Je me sens plus à l'aise		Ça m'empêche de réaliser mes projets	
.....		.....	
<b>Total des avantages</b>		<b>Total des inconvénients</b>	

# Mes deux les lettres

- Gentille cigarette, tu es ma meilleure amie parce que.....
- Vilaine cigarette, tu es ma pire ennemie parce que.....

À adapter en fonction du comportement addictif

# La dépendance psychologique

---

- Histoire du sujet
- Entrée dans le tabagisme
- Etat émotionnel
- Psychopathologie
- Valeurs
- Évaluation de la motivation au changement

# Explorer les motivations

---

- L'incompatibilité avec un projet (études, relation amoureuse...)
- Le refus de se sentir diminué
- Le manque de confiance en soi
- Souffrance psychique, stress, angoisse
- Refus de l'esclavage, de l'aliénation
- Pb familiaux, professionnels, financiers, sociaux, judiciaires
- Conflits de valeur
- Pression de l'entourage
  - s'appuyer sur les Re Positive
  - Etat de flow pour chaque étape de mon projet  
= sommet de la montagne



# Impact écologique un levier pertinent pour certains futurs – ex fumeurs

---

- On estime que **200 000 hectares de forêts disparaissent chaque année** en raison de la plantation de tabacs. (1,5% net de la déforestation globale)
- La culture du tabac est liée à une consommation élevée de **pesticides**
- **La réduction de la production de nourritures** vivrières et l'appauvrissement des pays producteurs
- **Pollution** (mégots) et **incendies**

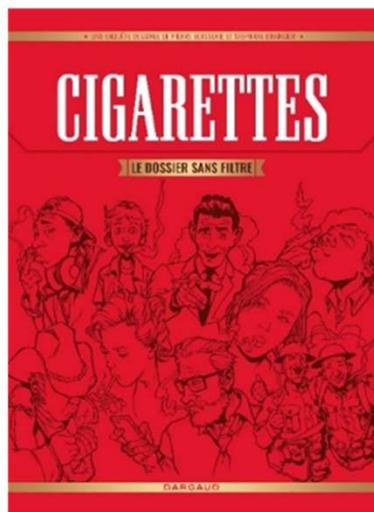


# Alliance contre le tabac



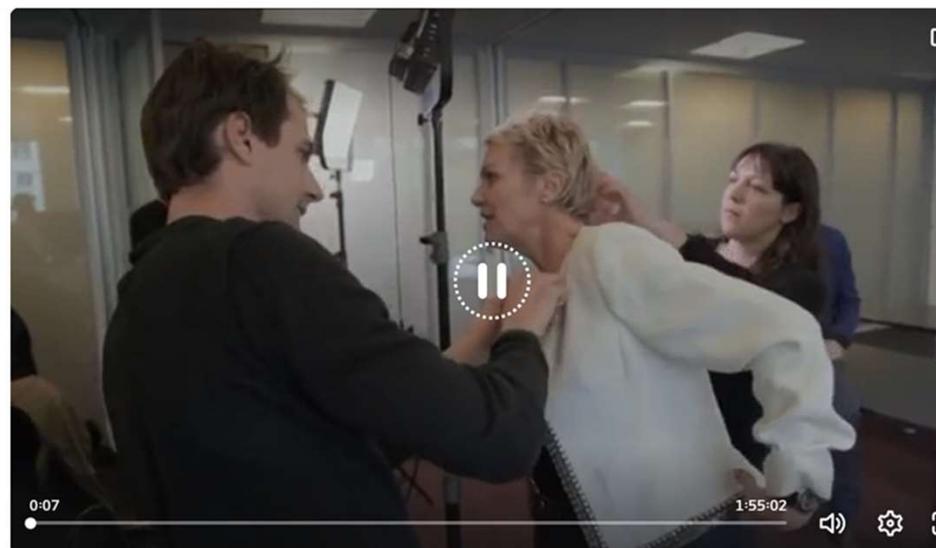
nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - 15 avril  
2022

# Un esprit Rebel dans un corps aliéné



dailymotion

Recherche



Cash investigation - Industrie du tabac : la grande manipulation / intégrale

nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - avril 2023

## Connaitre le passé du fumeur est indispensable

---

- Son entrée dans le tabagisme  
(selon l'âge du consultant, le contexte culturel est différent)
- Curiosité
- Influence
- Attitude rebelle
- Contexte familial (processus identificatoires)

Utiliser des supports visuels (Images, vidéos, livres) : peut contribuer à lever les croyances, et les ancrages inconscients)

CF: webinaire fares

---

# Les produits nouvelles générations

---

- e-cigarettes,
- puffs,
- tabacs chauffés,
- sachets de nicotine

Aide au sevrage ou nouvelles portes d'entrée vers le tabagisme ?



## NORMAN - LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES

nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - avril  
2023

# Pub – Spots

## Le cynisme des lobbys



# L'accompagnement thérapeutique

---

## I/ L'anamnèse

## II/ Optimiser la communication

- La carte n'est pas le territoire – accueillir la carte
- Créer l'alliance (Légitimité – Posture)

## III/ Etablir un bon rapport

- L'espace de confort
- Calibrer
- Synchroniser
- Reformuler

## IV/ Détermination de l'objectif

## V/ Entretien clinique - méthodologie

# I/ L'anamnèse

---

## **Recueil d'information**

Se doit exhaustif

Doit respecter les prédicats du patient  
et sa carte du monde

La prise de notes doit être organisée

## **Objectifs:**

Recueillir un maximum d'informations  
exploitables pour l'accompagnement

Installer l'alliance, création de la  
relation thérapeutique

## **Contenus:**

- Motif de la consultation
- Contexte familiale: marié, enfant....
- Loisirs, plaisirs, hobbies
- Ce qui améliore le patient: position de confort particulière, situation agréable, massage, douche, bain
- Les thérapies, consultations antérieures
- Pratiques complémentaires para-médicales

# L'anamnèse: les domaines à aborder

---

## consommations:

- OH, tabac, cannabis
- Autres drogues y compris expérimentations
- Traitements médicamenteux ou autres...

## Hygiène de vie:

- Alimentation (repas)
- Sommeil
- Sports, exercice physique
- Loisirs
- Relations professionnelles, rythme de w
- Relations familiales

## Prises en charge antérieures ou en cours:

- psychologue, psychiatre...
- Hospitalisations, tt en cours

## Réorientations médicales:

- Disposer des coordonnées:  
généralistes, psychiatres, psychologues ...
- CSAPA (rencontrer les équipes)
- Services hospitaliers
- Equipe de liaison
- Centres de cure, postcure

## Orientations sociales:

- Services sociaux

# Découvrir le système de référence du patient

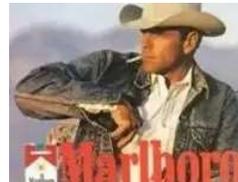
## Son Système de perception

VAKOG



## Ses mécanismes de fonctionnement:

- omissions,
- généralisation,
- distorsion



- Ses filtres: socioculturels, psychologique
- Son Di



- Comprendre la carte permet de définir des pistes de travail en tenant compte: valeurs, croyances, souvenirs, préférences, sens de la démarche ,

# Créer l'alliance **La posture du soignant :**

---

## ✓ Empathie

= Percevoir la réalité de la personne, et restituer

## ✓ Authenticité

= être à l'aise avec l'autre être à l'aise avec son propre malaise, dans son statut, ses ressentis

## ✓ Chaleureux

= aimer ses patients

## ✓ Professionnel

= Statut, fonction, compétences

## Diapositive 58

---

**NB3**

Nadine Baude; 15/04/2022

# Apprendre à se re-centrer Cultiver l'attention à soi

---

1/ Météo

2/ P/P/F



## III/ Etablir un bon rapport:

---

✓ **1. Maintien de l'espace de confort**

✓ **2. Calibrer**

✓ **3. Synchronisation:**

- Synchronisation **non verbale:**

Physique (posture, gestes, expression du visage position de la tête et corps, respiration)

- Synchronisation **verbale**

Repérer les prédicats linguistiques et le registre sensoriel

- Synchronisation **paraverbale**

Auditive (volume, timbre, ton, intonation, rythme)

✓ **4. Reformuler**

## IV/ DETERMINATION DE L'OBJECTIF

Critères de bonne formulation:

- Ressort du sujet
- Formulé à l'affirmative
- Précis et contextualisé
- Testable (vérifiable)
- Motivant
- Écologique (pour le sujet + entourage) ex: chaos (conjoint)
- Réaliste

*Pont vers le futur (Métaphore de la montagne)*

## Détermination de l'objectif (EP- ED - PF)

---

- Ta situation **aujourd'hui** : Physique – Relationnelle – Financière
- Quels **sentiments** présents ? Ressentis **corporels** ? **Emotions**
- **Si ce pb disparaissait** qu'est-ce que ça changerait dans ta vie ? (projection +)
- Qu'est-ce que tu souhaiterais **améliorer** ?
- Qu'est-ce que tu **aimes** dans ta vie ?
- As-tu des **modèles** autour de toi, de personnes qui te semblent bien à qui tu aimerais ressembler ou tout au moins t'inspirer ?
- Une ou plusieurs **réussites** dans ta vie où sentiment de fierté, c'était comment, tu peux me décrire ?
- Qu'est-ce que tu aimerais développer prochainement ou peut être dans tes années **futures**?

# Et, si arrêter de fumer était juste une question de point de vue?



# V/ Entretien clinique: méthodologie

## I/ Connaitre le fumeur

Un fumeur est une personne empêchée par un tas d'idée reçue :

- Je ne peux pas **boire** sans fumer une cigarette »
- « Je suis très **angoissé** quand je ne peux pas fumer »
- « Je ne peux pas imaginer un **repas** sans une cigarette »
- « Je panique si je m'aperçois que j'ai peu de cigarettes »
- « Je ne peux pas me **relaxer**, sans une cigarette »
- « J'ai besoin d'une cigarette face au **stress** et aux contraintes de la vie »
- « Lorsque j'ai arrêté de fumer, j'étais irritable et je n'arrivais plus à me concentrer »

expé antérieures vécues comme un **échec**

- « j'ai **peur** si je m'arrête de ressentir ce manque toute ma vie »

Il va tout faire pour rester dans ces intimes convictions:

Le patient porte son pb (focalisation / hypnose)

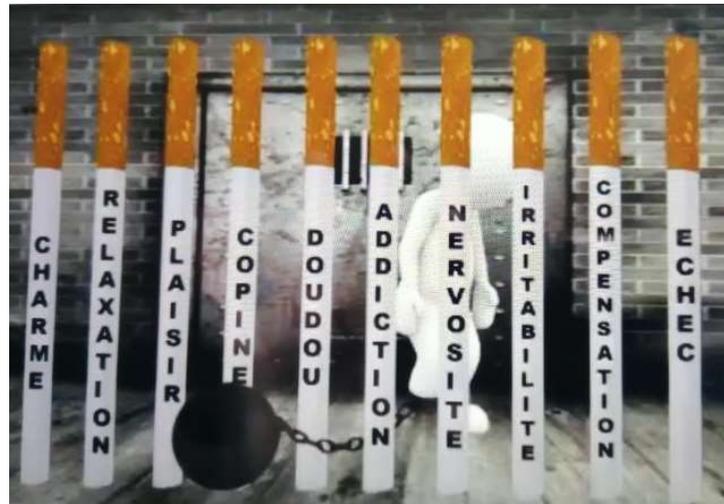
- Il craint l'échec (mise en œuvre des cpts d'échecs inconscients)
- Il est persuadé que c'est impossible

A travailler:

- Déconstruire ses idées reçues, croyances
- Travailler sur ses peurs (et résistances inconscientes)

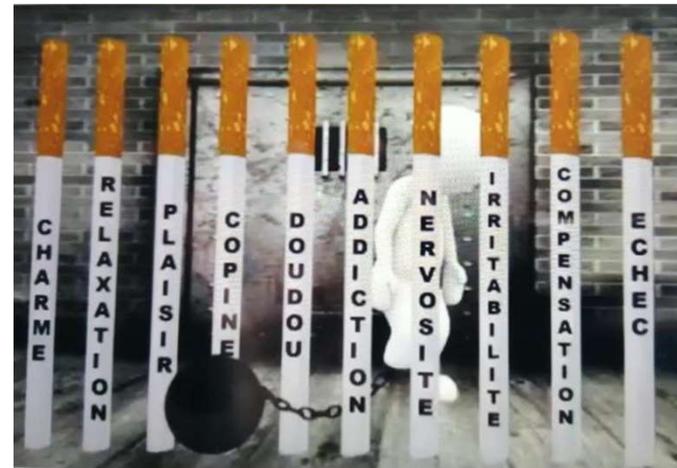
- Analyser et déconstruire les croyances:

- Charme
- Relaxation
- Plaisir
- Copine
- Doudou



- Analyser et déconstruire les peurs inconscientes

- Dépendance
- Nervosité
- Irritabilité
- Compensation
- Anticipation de l'échec



# Comment?

---

- EM
- TCC
- Analyse fonctionnelle
- Thérapie d'Acceptation et d'Engagement
- Hypnose - Thérapie narrative
- PNL
- EMDR-IMO
- Autres « médecines » alternatives: acupuncture, auriculo, phytothérapie, HE, réflexologie...
  
- Techniques psychocorporelles: sophrologie, autohypnose, cohérence cardiaque, EFT, méditation, yoga

# Découvrir les TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES





# Les préalables

en conversation hypnotique

- J'active le positif / cultiver mes ruminations

Carnet quotidien du +

Les projets (court, moyen, long terme)

- Mobiliser les ressources

- J'évoque l'addiction au passé

- Le cerveau ne comprend pas le négatif

Ex: n'importe pas un coucher de soleil

Je ne veux pas boire d'OH → je vais boire un Perrier

Je ne dois pas manger la tablette de chocolat → je vais manger un fruit

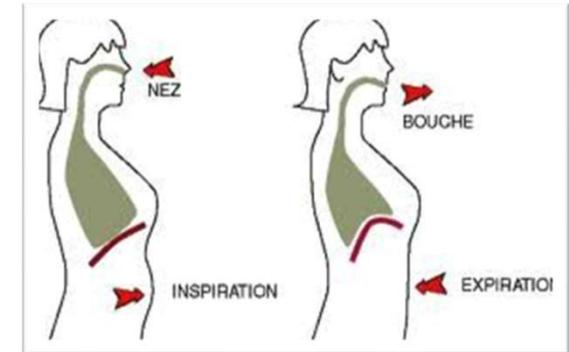
- Les lettres

- La croyance



# I/ Sophrologie

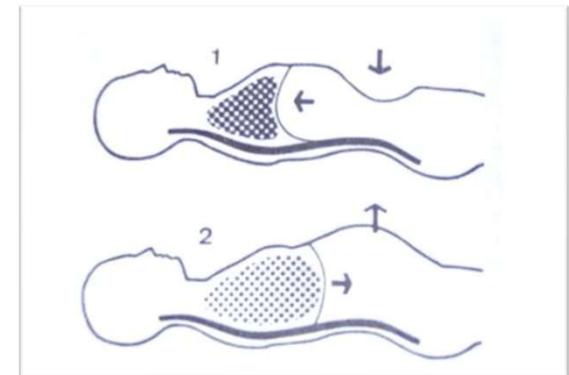
## Techniques de ré-association



1/ Respiration consciente

2/ Respiration abdominale

3/ Ancrage



**Toujours, avec bienveillance, douceur, on peut se sourire, se remercier**

# Pratique: Le plaisir gustatif



« Boire un verre d'eau »

en pleine conscience

« Le carré de chocolat »

Modification du goût

Au cours de la dégustation



# Modification du gout au cours de la dégustation

Pour chaque bouchée, coter le plaisir gustatif ressenti à l'aide du tableau suivant :

		Bouchées					
		1ère	2ème	3ème	4ème	5ème	6
Beaucoup de plaisir.	10						
	9						
	8						
	7						
	6						
Moyennement de plaisir	5						
	4						
	3						
	2						
	1						
Pas de plaisir	0						

# Méditation de pleine conscience

## Stage MBSR et MBCT

---

### Méditer

*Il n'y a rien de grand à être supérieur  
à une autre personne,  
La vraie grandeur réside dans le fait d'être  
supérieur à ce que l'on a été*



# L'hypnose

---

- Accéder à un état modifié de conscience
- Revisiter la réalité et la façon dont on la perçoit
- Trouver de nouvelles ressources.



# III/ EFT (Technique de libération émotionnelle)

## I/ Présentation de la technique

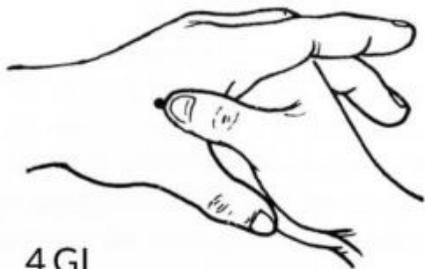
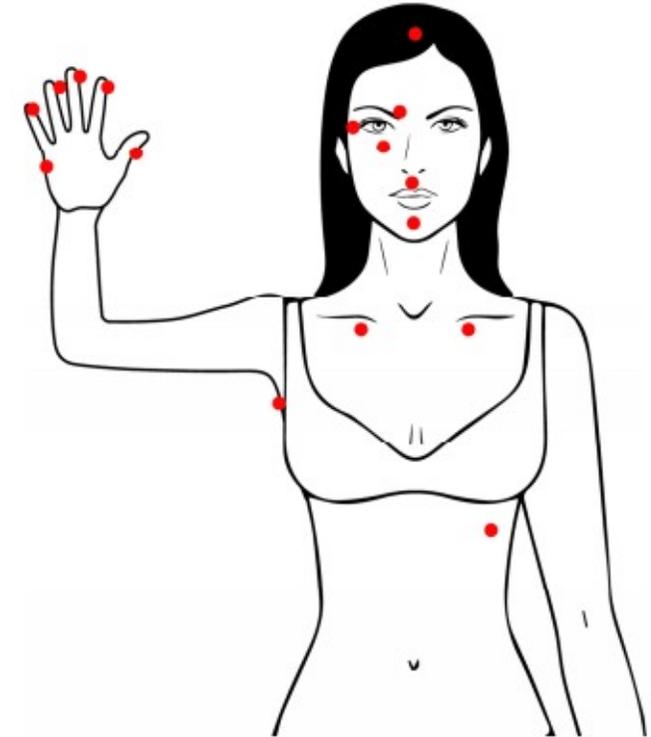
### 2/ Massage du point d'urgence :

= Point gros intestin 4

= point d'acupression HOKU GI4

sert à traiter la douleur et la tension  
(physique et psychologique)

- 0) Tranche de la main (karaté)
- 1) Sur le sommet de la tête
- 2) Début du sourcil
- 3) Coin de l'oeil
- 4) Sous l'oeil
- 5) Sous le nez
- 6) Creux du menton
- 7) Clavicule
- 8) Sous le bras
- 9) Sous le sein
- 10) Coin de l'ongle du pouce
- 11) Coin de l'ongle de l'index
- 12) Coin de l'ongle du majeur
- 13) Dos de la main (point gamut)
- 14) Coin de l'ongle de l'auriculaire



4 GI

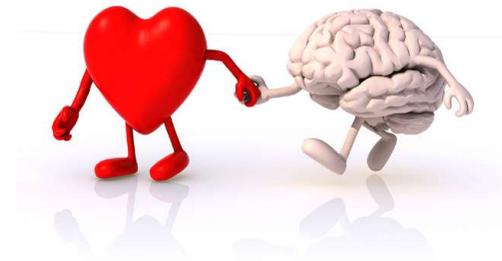
**Interdit aux femmes enceintes**

# IV/ Cohérence cardiaque

---

est une pratique personnelle de respiration qui permet de gérer:

- le stress
- les émotions



grâce au contrôle de la variabilité des battements cardiaques.

# Les effets immédiats

---

résultats positifs après 5 min seulement de pratique.  
pendant plusieurs heures : 4 h en moyenne

- Baisse du cortisol (hormone de réponse au stress)
- Augmentation de la DHEA (hormone de jeunesse)
- Augmentation de l'immunoglobuline salivaire IgA (renforcement immunitaire)
- Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (hormone de l'amour)
- Augmentation des ondes alpha (état de veille calme, yeux fermés et repos physiologique et mental)
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs dont la dopamine (plaisir et récompense) et la sérotonine (h qui joue dans la prévention de la dépression et d l'anxiété)

Réduction de la perception du stress et autre émotions  
Impression générale de calme,  
de lâcher-prise, distanciation  
Baisse de la pression artérielle

## Les effets à long terme

---

Les effets bénéfiques apparaissent 7 à 10 jours après avoir débuté la pratique régulière.

- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Diminution de l'anxiété et la dépression
- Meilleure régulation du taux de sucre chez les diabétiques
- Perte de poids chez les personnes obèses
- Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleures tolérance à la douleur (migraines, sciatiques, névralgies)
- Amélioration de la maladie asthmatique

# Protocole :

- Pratiquer la respiration abdominale
- Toujours commencer par la « Météo »
- Guidance de la cohérence avec support de la musique

**INSPIRE PAR LE NEZ**

5 secondes



**EXPIRE PAR LA BOUCHE**

5 secondes



*Pendant 3 min*

# Brainstorming: épisode 2

1/ Ecrire des petites phrases:

Ex:

« le tabac c'est....

« arrêter, c'est...



*2/ Projection future*

