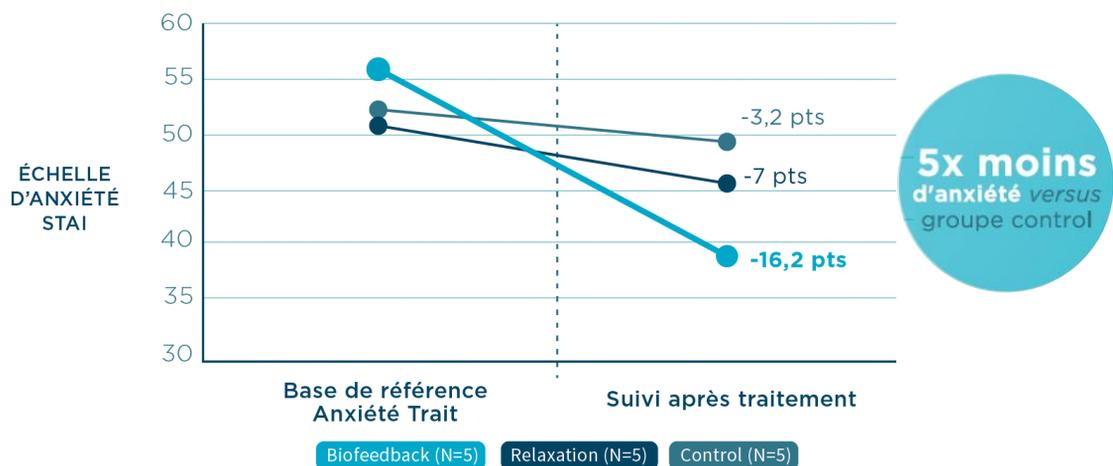


## La cohérence cardiaque en Biofeedback : efficacité prouvée

- **DIMINUTION** significative de l'**ANXIÉTÉ**



### Jieun Lee, Jung K. Kim, et Amy Wachholtz : « The Benefits of Heart Rate Variability Biofeedback Training in Reducing Trait Anxiety »

The Korean Journal of Health Psychology 20, 2015

N=15

Etude réalisée sur 15 étudiants diplômés de moins de 35 ans ayant une anxiété trait > à 40% mesurée par l'échelle STAI.

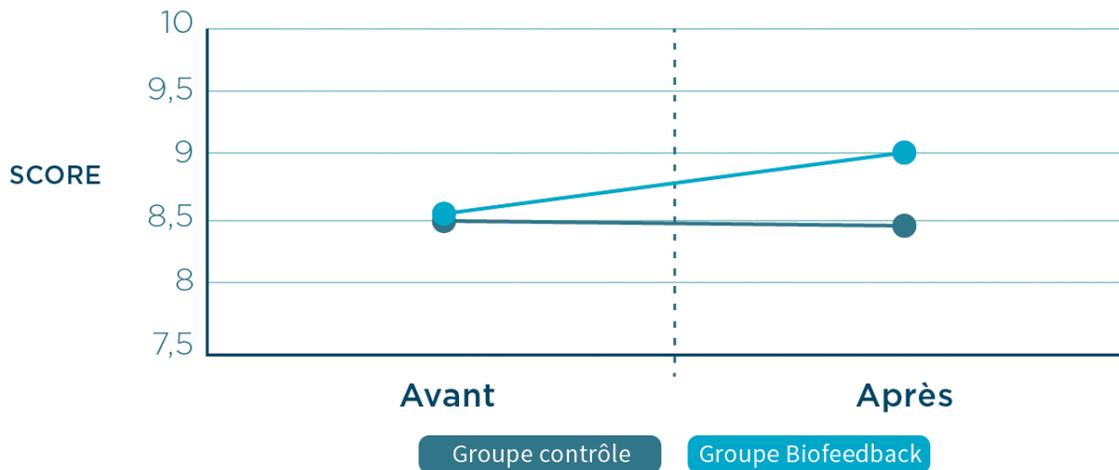
4 séances de 45 min ont été réalisées toutes les 2 semaines, avec en complément des exercices à la maison : 5-10 min 3/jour.

3 groupes en fonction des exercices réalisés : en biofeedback, relaxation ou sans intervention.

Diminution du STAI-T dans les 2 groupes actifs par rapport au contrôle.

## La cohérence cardiaque en Biofeedback : efficacité prouvée

- **MEILLEURE DISPOSITION AU TRAVAIL** avec des exercices de cohérence cardiaque en Biofeedback



### **Kennedy, Justin J., et Miranda Pretorius : « Integrating a Portable Biofeedback Device into Call Center Environments to Reduce Employee Stress »**

Résultats de 2 études pilotes. Journal of Workplace Behavioral Health 23, 2008

N Groupe biofeedback = 20 versus N Groupe contrôle = 318

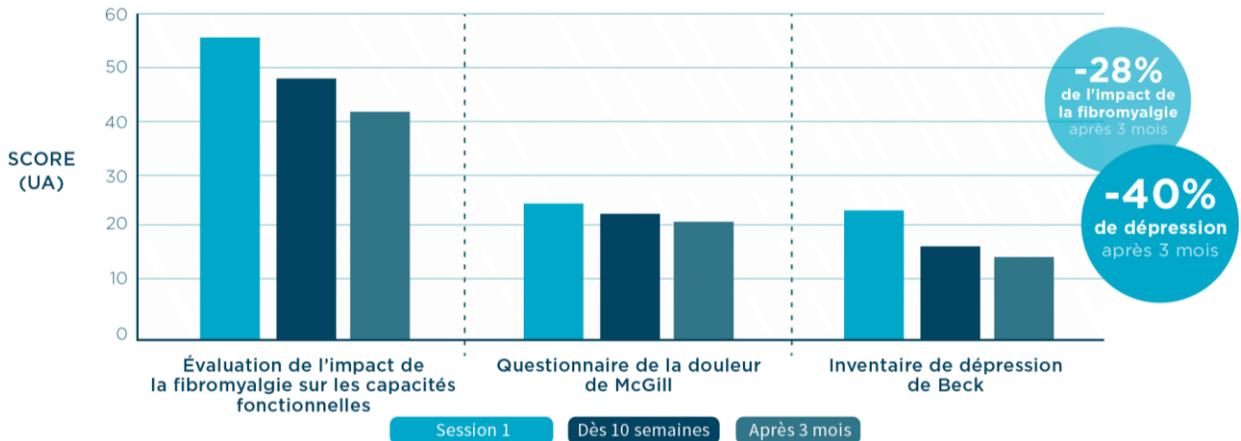
Etude réalisée sur 20 employés d'un centre d'appel.

Des entraînements quotidiens de 11 minutes en Biofeedback ont été réalisés durant 45 jours.

Le score des appels est évalué par un tiers aveugle au groupe : 0 mauvais service ; 10 très bon service.

## La cohérence cardiaque en Biofeedback : efficacité prouvée

- **DIMINUTION** significative de la **DOULEUR**, de l'impact de la **FIBROMYALGIE**, et des symptômes de **DÉPRESSION**



### Hasset, et al. : « A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia »

2007

N =12

Etude réalisée sur 12 femmes atteintes de fibromyalgie.

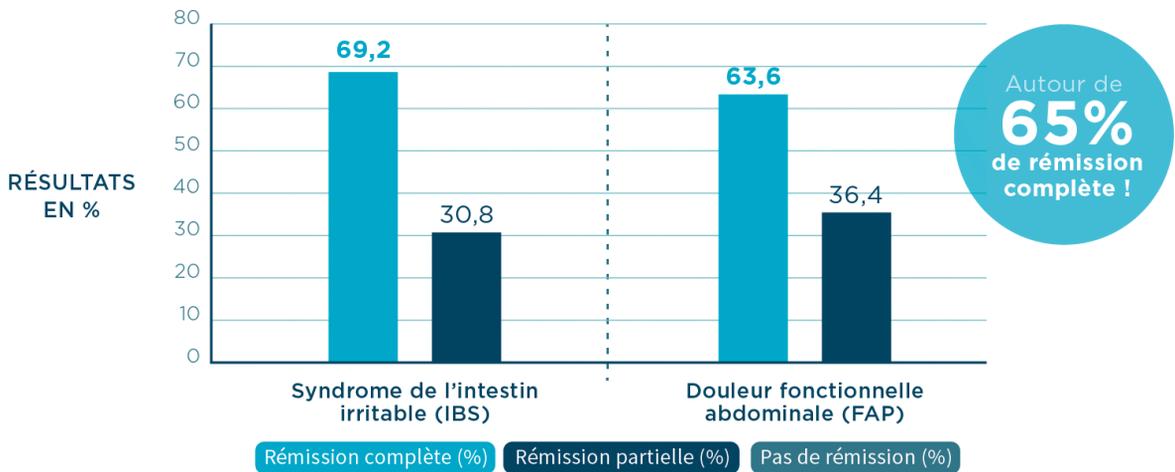
Des entraînements en Biofeedback ont été réalisés durant 10 semaines : 20 minutes par jour et une séance de 45 minutes par semaine.

Un follow-up a été réalisé à 3 mois.

L'impact de la fibromyalgie a diminué de 28% et le score de dépression de 40%.

## La cohérence cardiaque en Biofeedback : efficacité prouvée

- **DIMINUTION** significative de la **DOULEUR CHEZ LES ENFANTS**



### **Stern, et al. : « HRV Biofeedback for Pediatric Irritable Bowel Syndrome and Functional Abdominal Pain : a clinical replication series »**

2014

N =24

Etude réalisée sur 13 enfants présentant le syndrome de l'intestin irritable et 11 enfants présentant le syndrome de douleur fonctionnelle abdominale.

Des entraînement quotidiens de 20 minutes en Biofeedback ont été réalisés durant 2 semaines, complétés par 8 séances de 30 minutes .

Autour de 65% des sujets n'ont plus aucune douleur, et plus de 30% une rémission partielle.