

ASSURCLIC · GUIDE EXPRESS

 GUIDE OFFERT — 5 minutes par jour

# 3 exercices de **respiration** anti-tension

Le mini-guide pour calmer le stress chronique  
et soutenir votre tension artérielle naturellement

Méthode validée scientifiquement · 7 jours

# Pourquoi ce guide ?

Si votre tension grimpe et que votre médecin vous parle de "stade limite", vous n'êtes pas seul(e). Le stress chronique en est l'un des facteurs principaux — souvent sous-estimé.

Bonne nouvelle : **3 exercices simples de respiration**, pratiqués 5 minutes par jour, peuvent aider à activer le système nerveux *parasympathique* — le mode "récupération" du corps. Et avec lui, faire baisser le rythme cardiaque, relâcher les vaisseaux et soutenir votre tension.

Ce mini-guide vous donne :

- Les 3 techniques les plus efficaces, expliquées pas à pas
- Une mini-routine sur 7 jours pour les intégrer en douceur
- Les signes qui doivent vous faire consulter
- Un raccourci pour aller plus loin si vous accrochez

## Important avant de commencer

Ce guide est une aide complémentaire à votre hygiène de vie. Il ne remplace pas un suivi médical. En cas d'hypertension, ne modifiez jamais votre traitement sans avis médical.

## Sommaire

 1	La cohérence cardiaque (méthode 365)	p. 3
 2	La respiration carrée (4-4-4-4)	p. 4
 3	La respiration abdominale profonde	p. 5
 31	Mini-routine sur 7 jours	p. 6
	Quand consulter un médecin	p. 7



# 1 La cohérence cardiaque

La référence absolue. Validée scientifiquement, gratuite, accessible à tous. C'est l'exercice à maîtriser en priorité.

## Le principe

Respirer **6 fois par minute** (5 secondes inspiration / 5 secondes expiration) pendant 5 minutes. Cette fréquence synchronise le rythme cardiaque avec le rythme respiratoire et active le nerf vague — le chef d'orchestre du système parasympathique.

## Comment pratiquer

### Étape 1 — Installation

Asseyez-vous confortablement, dos droit. Pieds à plat. Posez vos mains sur vos cuisses, paumes vers le haut.

### Étape 2 — Le cycle

Inspirez par le nez en 5 secondes (ventre qui gonfle). Expirez par la bouche en 5 secondes (ventre qui dégonfle). Sans pause entre les deux.

### Étape 3 — Durée

**5 minutes complètes** (vous ferez environ 30 cycles). 3 fois par jour idéalement : matin, midi, début de soirée.

## L'astuce qui change tout

Téléchargez une app gratuite : **RespiRelax+** (iOS/Android) ou **Kardia**. Elles affichent un cercle qui se dilate et se contracte au bon rythme — vous n'avez qu'à suivre. Plus besoin de compter.

### Effet attendu

Sur le stress : **immédiat** (5-10 min). Sur la tension : -3 à -7 mmHg en 6 mois de pratique régulière. Sur le sommeil : net en 2 semaines.

## 2 La respiration carrée

L'arme secrète des forces spéciales américaines, popularisée sous le nom de "Box Breathing". Idéale pour calmer rapidement une montée de stress aigu.

### Le principe

4 phases égales de 4 secondes chacune : **inspirer** · **retenir** · **expirer** · **retenir**. D'où le nom "carrée" (4×4=16 secondes par cycle).

### Comment pratiquer

#### Étape 1 — Installation

Position assise, dos droit. Vous pouvez aussi la pratiquer debout ou couché.

#### Étape 2 — Le cycle 4-4-4-4

**Inspirez** par le nez en comptant jusqu'à 4.

**Retenez** votre souffle en comptant jusqu'à 4.

**Expirez** par la bouche en comptant jusqu'à 4.

**Restez vide** en comptant jusqu'à 4.

Et recommencez.

#### Étape 3 — Durée

**4 minutes** minimum (15 cycles). À utiliser dès qu'une situation stressante se présente : avant un rendez-vous médical, en plein conflit, avant de dormir.

### Pourquoi ça marche

Les pauses (rétention) en haut et en bas du cycle activent fortement le nerf vague. Cela ralentit le rythme cardiaque, baisse la pression artérielle ponctuelle et régule l'amygdale (la zone du cerveau qui déclenche le stress).

#### 💡 Quand l'utiliser ?

En "anti-stress express". Si vous sentez votre cœur s'accélérer, vos pensées s'emballer, votre respiration se bloquer : 4 minutes de respiration carrée et tout redescend.

## 3 La respiration abdominale profonde

La plus simple des trois. Idéale pour ancrer une habitude quotidienne et calmer le stress chronique installé. Particulièrement efficace le soir avant le coucher.

### Le principe

Respirer **par le ventre**, pas par la poitrine. Inspirer en gonflant l'abdomen, expirer doucement en deux fois plus de temps que l'inspiration.

### Comment pratiquer

#### Étape 1 — Installation

Allongez-vous sur le dos. Posez une main sur votre poitrine, l'autre sur votre ventre. Fermez les yeux.

#### Étape 2 — Le cycle 4-8

**Inspirez** par le nez en 4 secondes en gonflant *uniquement* le ventre (la main sur la poitrine ne bouge pas).

**Expirez** par la bouche en 8 secondes, lentement, comme si vous souffliez sur une bougie sans l'éteindre.

#### Étape 3 — Durée

**10 minutes** (environ 50 cycles). Idéalement le soir, dans le lit, lumière éteinte. Ce sera souvent votre dernier exercice avant de vous endormir.

### L'effet sommeil

Cette technique est **puissante pour l'endormissement**. L'expiration prolongée active fortement le système parasympathique. Beaucoup de personnes s'endorment avant la fin des 10 minutes — c'est normal et bon signe.

 **Astuce sommeil**

Combinez avec un fond sonore apaisant (musique douce, bruits blancs, ou un programme audio anti-stress). L'effet est démultiplié.



# Votre mini-routine sur 7 jours

Pas besoin de tout faire d'un coup. Voici une progression douce qui installe l'habitude sans pression.

## La règle d'or

Mieux vaut **5 minutes par jour pendant 30 jours** que 1 heure par semaine. La régularité l'emporte toujours sur l'intensité.

## Programme suggéré

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Cohérence matin (5min)	Cohérence matin + soir	+ Carrée (stress aigu)	Cohérence x3 (matin/midi/soir)	+ Abdominale au coucher	Routine complète	Bilan + ajustement

## Comment vous mesurer (optionnel mais utile)

Si vous avez un tensiomètre à domicile, mesurez votre tension **matin (à jeun) et soir (avant coucher)** tout au long de la semaine. Notez aussi :

- Votre niveau de stress ressenti (de 1 à 10)
- La qualité de votre sommeil (de 1 à 10)
- Votre énergie en journée (de 1 à 10)

Au bout de 7 jours, comparez. Vous serez probablement surpris(e).

### Ce qu'on observe en général

**Semaine 1** : baisse du stress ressenti, meilleur endormissement.

**Semaine 2-3** : sommeil plus profond, énergie plus stable.

**Semaine 4-8** : tension qui se stabilise (-3 à -8 mmHg sur la systolique).



## Quand consulter un médecin

Ces exercices sont une aide complémentaire. Ils ne remplacent pas un suivi médical.

### Consultez sans attendre si :

- Votre tension dépasse **140/90 mmHg** de manière répétée
- Vous avez des maux de tête sévères, des troubles visuels ou des vertiges
- Vous ressentez des douleurs dans la poitrine ou des palpitations inhabituelles
- Vous avez plus de 60 ans et n'avez pas eu de bilan tensionnel récent
- Vous êtes enceinte (toute hypertension nécessite un suivi spécifique)
- Le stress impacte fortement votre sommeil ou votre vie quotidienne depuis plus de 3 semaines



## Pour aller plus loin

Si ces exercices vous ont aidé(e) et que vous voulez approfondir, voici les ressources que je recommande :

- **7 méthodes naturelles pour baisser sa tension** : notre guide complet sur l'hygiène de vie (sel, sport, DASH, sommeil) → [assurclik.fr](https://assurclik.fr)
- **Cohérence cardiaque vs audio anti-stress** : comparatif des deux outils principaux → [assurclik.fr](https://assurclik.fr)
- **9 signes du stress chronique** : pour identifier si votre stress est ponctuel ou installé → [assurclik.fr](https://assurclik.fr)

### Vous cherchez un outil passif ?

Si vous accrochez aux exercices ci-dessus mais que vous voulez quelque chose de plus simple à intégrer (juste un casque, pas d'effort actif), j'ai testé un programme audio anti-stress sur 30 jours. Mon retour honnête, avec mesures de tension à l'appui :

[Lire mon test complet de Neurostreams →](#)

# Merci d'avoir téléchargé ce guide 🙏

Vous avez maintenant 3 outils simples, gratuits et validés scientifiquement pour soutenir votre tension naturellement. Le plus important : **commencez. Aujourd'hui. 5 minutes suffisent.**

## À propos de l'autrice

**Loubna ELACHARI** est rédactrice spécialisée santé et bien-être chez AssurClic. Elle écrit sur les solutions concrètes pour les personnes 50+ qui veulent prendre leur santé en main, sans tomber dans les promesses irréalistes.

Tous les conseils de ce guide sont basés sur les recommandations de la **Haute Autorité de Santé**, de l'**Assurance Maladie (Ameli)**, et plusieurs études cliniques publiées (Garcia-Argibay 2019, Wahbeh 2007, Akimoto 2018).

## Vos prochaines étapes

1. **Cette semaine** : commencez par l'exercice 1 (cohérence cardiaque), 5 min/jour pendant 7 jours.
2. **Semaine prochaine** : ajoutez l'exercice 3 (abdominale) avant de dormir.
3. **Dans 4 semaines** : mesurez les progrès. Et dites-le-moi sur AssurClic.

### Restez connecté(e)

Si ce guide vous a aidé(e), n'hésitez pas à découvrir le reste de mes articles santé sur AssurClic.fr — articles toujours basés sur les sources scientifiques et le bon sens.

[Explorer le blog AssurClic →](#)

**Mentions légales** : ce guide a une vocation informative et pédagogique. Il ne constitue pas un avis médical. En cas d'hypertension, de symptômes ou de doute, consultez systématiquement votre médecin traitant. Les valeurs de baisse de tension citées sont des moyennes observées dans la littérature scientifique et ne constituent pas une promesse de résultats individuels.

© 2026 AssurClic. Tous droits réservés. Ce document peut être partagé librement à condition de ne pas le modifier.