

Les bienfaits psychologiques et physiologiques de la respiration lente et profonde dans le vieillissement normal.

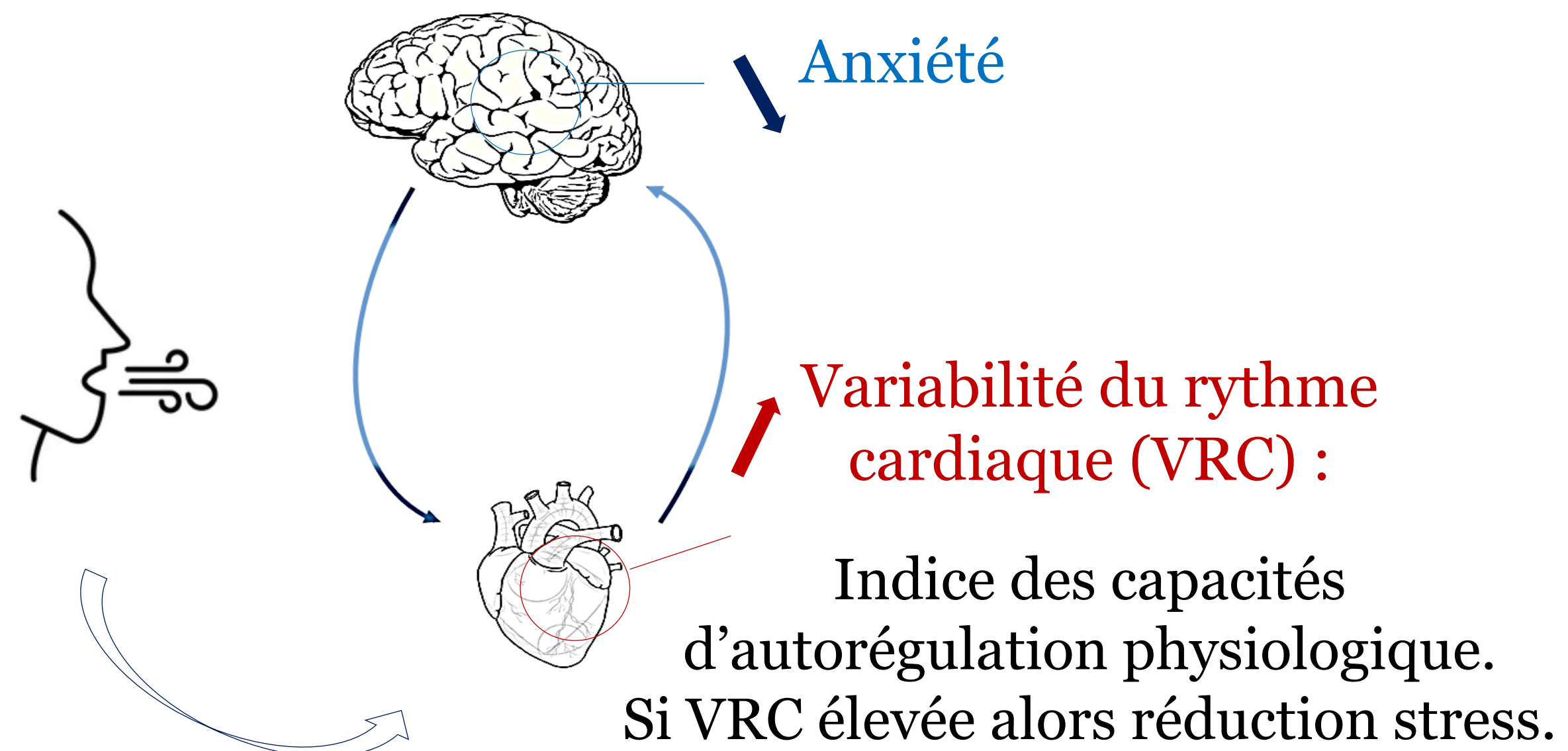
Valentin Magnon¹, Laurie Mondillon¹, Stéphanie Picq¹, Frédéric Dutheil^{1,2} & Guillaume T. Vallet¹

¹ Université Clermont Auvergne, CNRS UMR 6024, LaPSCo, Clermont-Ferrand, France

² Australian Catholic University, Faculty of Health, School of Exercise Science, Melbourne, 6 Australia

✉ valentin.magnon@uca.fr

Respiration et stress chez les jeunes :

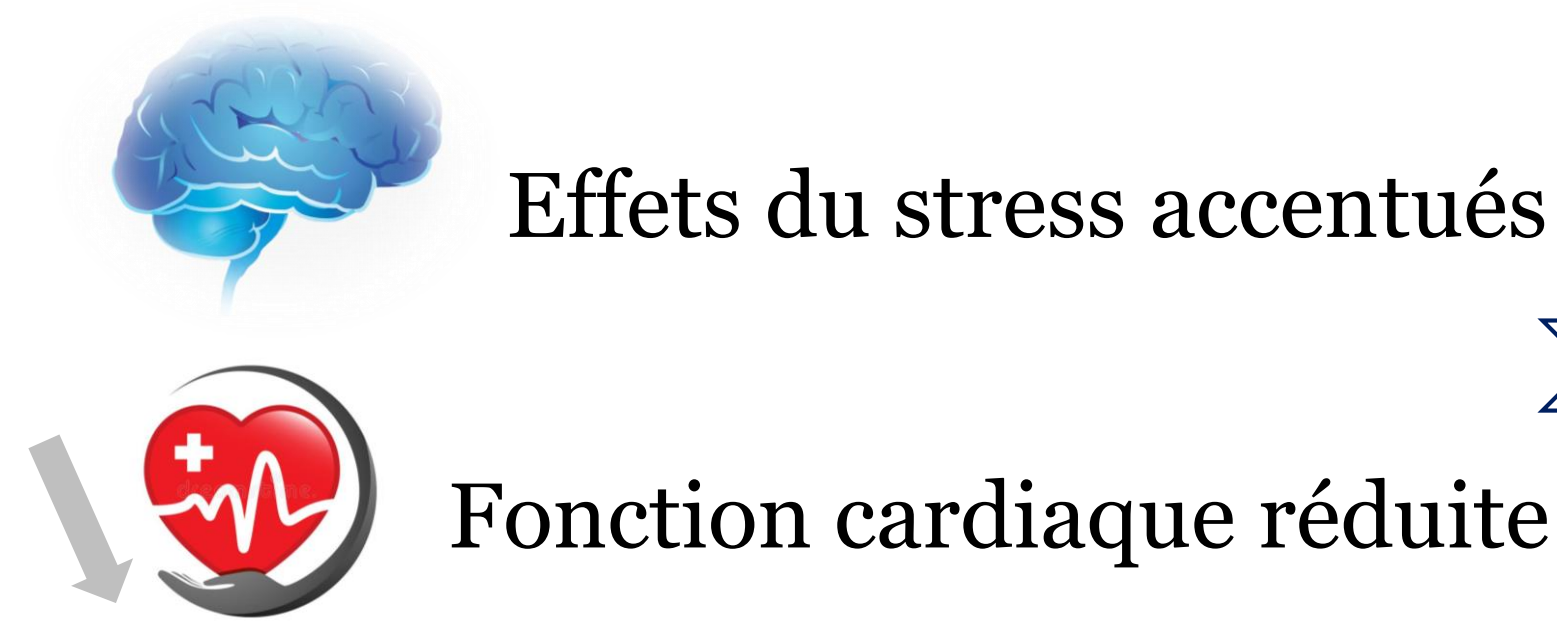


➤ Réduction du stress **psychologique** et **physiologique**
(Perciavalle et al., 2017)

Chez les âgés ?

⊘
Aucune donnée sur les effets de la respiration.

Mais...



(Gaffey, Bergeman, Clark, & Wirth, 2016)

Hypothèses :

Pour les jeunes : 👤 👤

➤ stress **psychologique** et **physiologique**

Pour les âgés : 👤 👤

➤ **réduction plus faible** stress **psychologique** et **physiologique**

👤 25 étudiants
Âge : 19.6 ± 2
4 hommes

👤 22 retraités
Âge : 65.9 ± 5
5 hommes

Pré-test



Induction



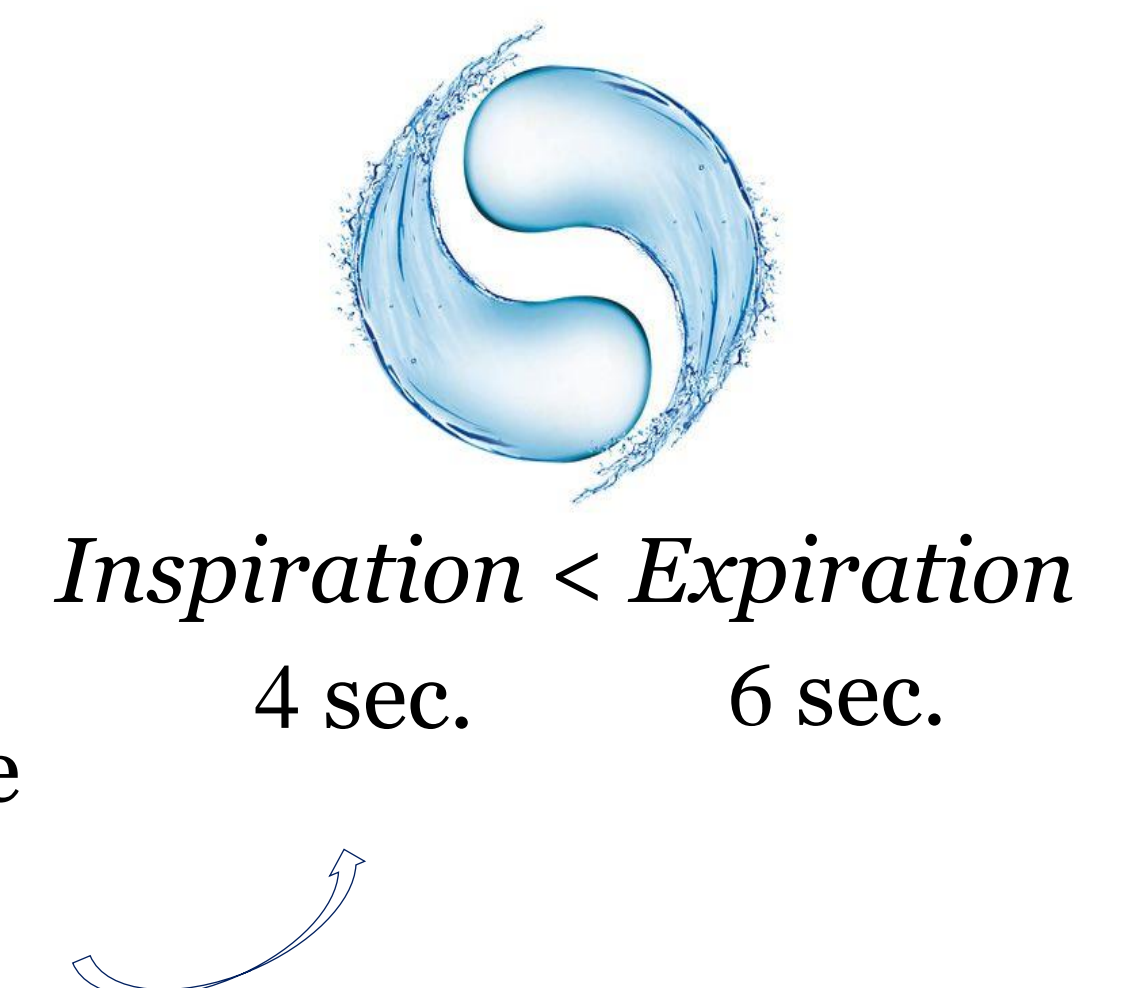
Post-test



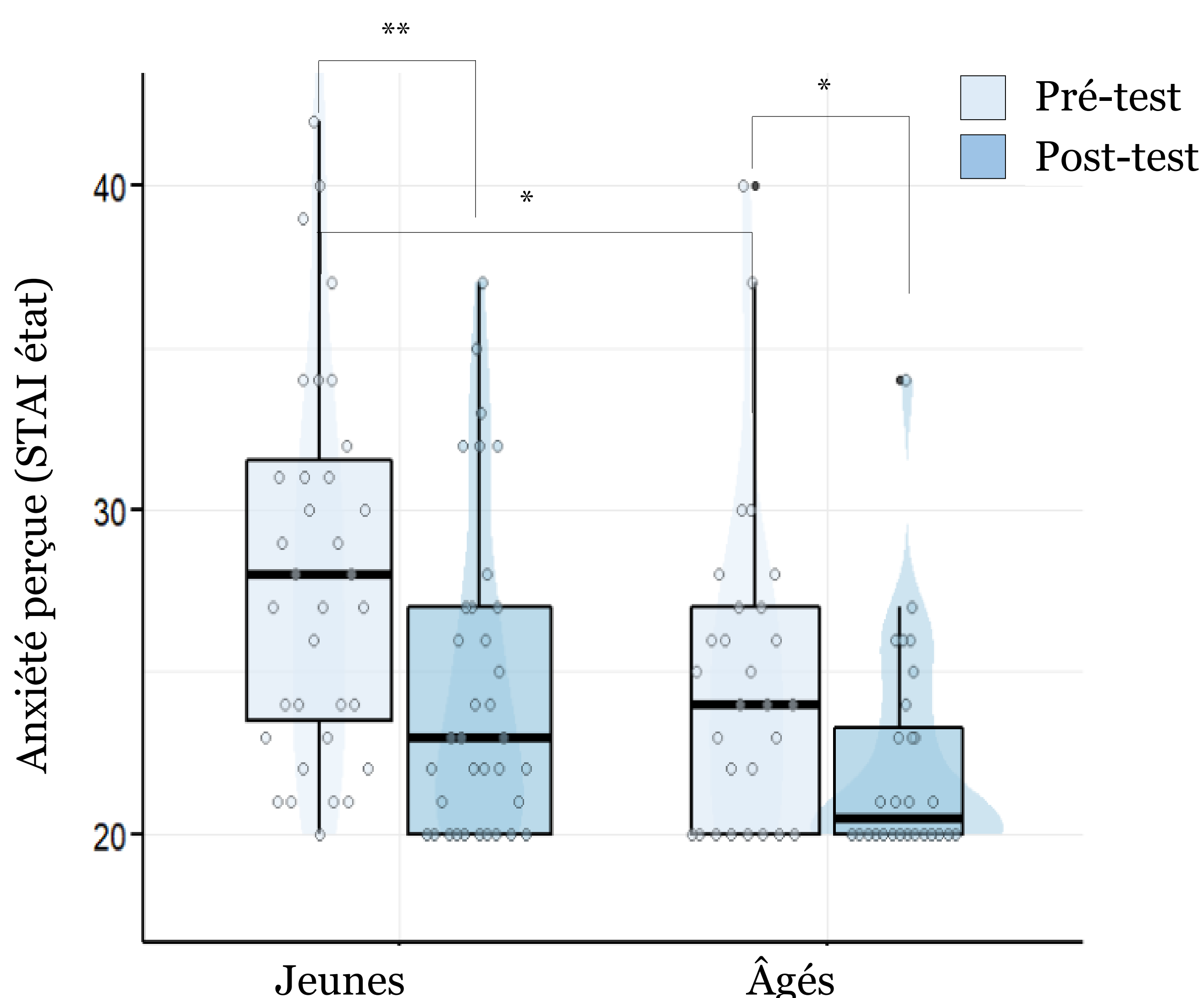
🕒 : Montre Empatica
(Schuurmans et al., 2020)

📄 : STAI état
(Spielberger, 1993)

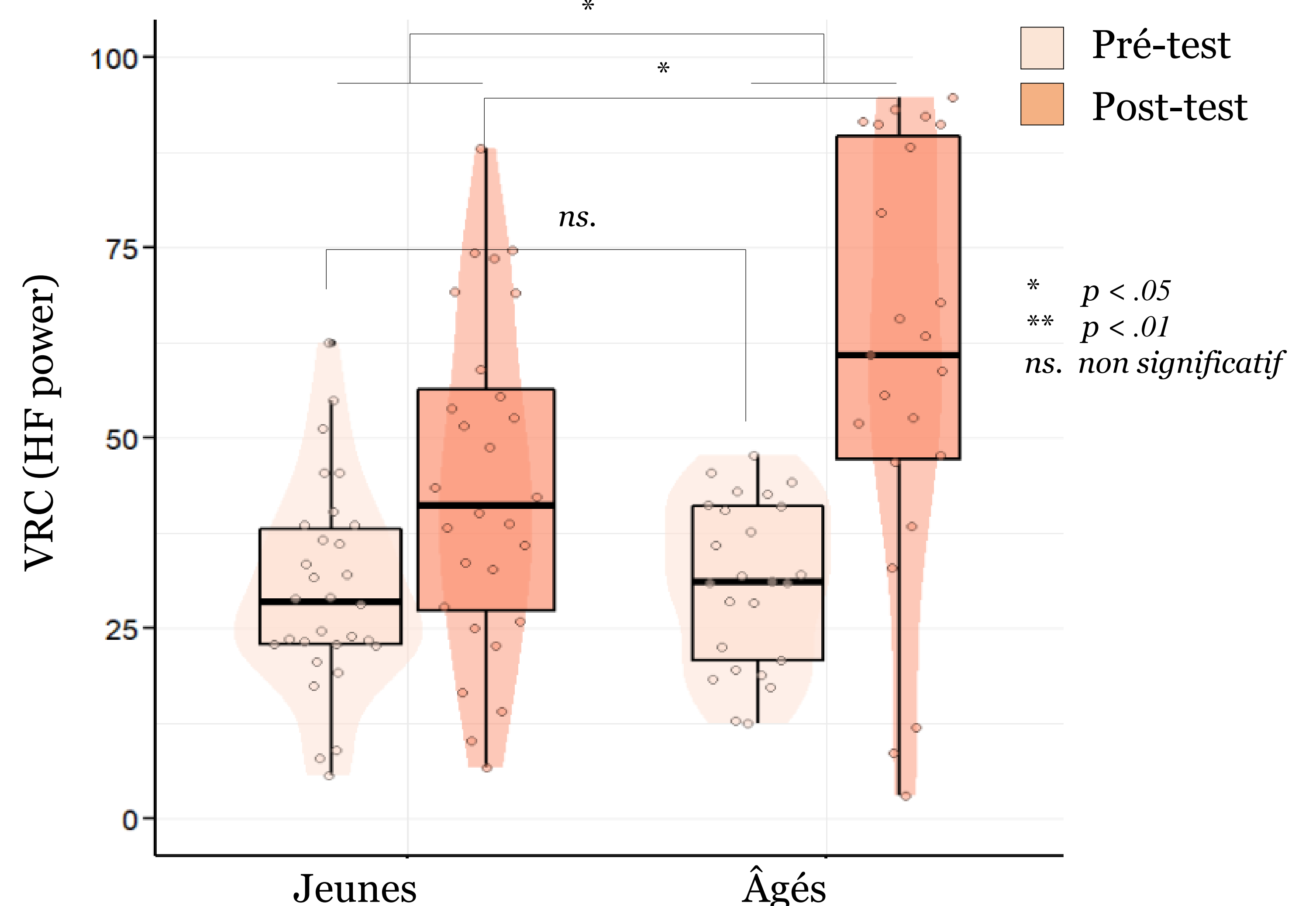
👤 : Respiration lente et profonde
(5 min.) guidée par vidéo



Réduction du stress **psychologique**



Augmentation VRC (ou réduction du stress **physiologique**)



Efficacité de la respiration lente et profonde :

- ➊ Réduction du stress **psychologique** et **physiologique** (corrélation $p < .05$) **chez les jeunes et les âgés**
- ➋ Les **âgés ont davantage bénéficié** des effets de la respiration sur le stress **physiologique**

➤ Mécanisme de **compensation** physiologique avec l'âge pour maintenir les capacités de gestion du stress ?