Coherence Serenity
Manuel d'utilisation

Contenu

Conditions Générales d'Utilisation 1
Protection des données personnelles 1
Qu'est ce que Coherence Serenity : 2
Matériel : 2
Installation : 2
Mise en route : 3
Ecran principal -Jauge : 5
Menu : 6

Conditions Générales d'Utilisation

Protection des données personnelles

L'application COHERENCE SERENITY ne récolte aucune donnée personnelle. Les données physiologiques récoltées pendant l'utilisation de l'application COHERENCE SERENITY ne sont pas persistantes, et disparaissent avec l'arrêt de l'application. Seule est conservée l'approbation de l'utilisateur aux conditions d'utilisation et de protection de la vie privée.

Conformément à la Loi dite "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, l'utilisateur dispose d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données le concernant, qu'il peut exercer en désinstallant simplement l'application.

Qu'est ce que Coherence Serenity :

Coherence Serenity est une application Android qui permet de calculer, à partir des informations fournies par la ceinture cardiaque Zephyr HxM BT, la cohérence cardiaque qui est le reflet de son état de repos[1].

Les exercices de régulation de la respiration et du rythme cardiaque devraient vous permettre d'améliorer votre capacité à gérer le stress.

En effet, Le rythme du cœur (rythme cardiaque) est régulé par le système nerveux autonome.
Notre activité influence ce rythme et le font varier différemment:
C'est la variabilité du rythme cardiaque noté souvent HRV pour Heart rate variability.

Avoir une variabilité du rythme cardiaque dans une certaine proportion est un signe de bonne santé.
Une personne stressée n'aura plus cette variabilité, le cœur semble fatigué, il n'est plus réceptif.
Or la respiration permet de réguler le rythme cardiaque.

Les organes du corps ont des "barorécepteurs" qui vont stimuler l'activité du cœur.
Aussi, lorsqu'on inspire le cœur accélère-t-il naturellement et inversement lorsqu'on expire.

D'après les études scientifiques[1], exécuté pendant 3 à 5 minutes 2 fois par jour, un tel exercice aurait une influence significative sur la gestion du stress et le bien-être.

Matériel :

Pour utiliser l'application *Coherence Serenity*, vous devez disposer du matériel suivant :

-Un périphérique (Tablette ou Smartphone) fonctionnant sous le logiciel d'exploitation Android en version 2.3 minimum et dotée de la technologie Bluetooth .

-Une ceinture *Zephyr HxM BT*: https://www.zephyranywhere.com/resources/hxm

Installation :

-Pour l'installation de la ceinture vous pouvez vous référer au manuel d'utilisation de celle-ci ou suivre les indications suivantes.

---

[1] Servant D. et al. (2008). La variabilité de la fréquence cardiaque, intérêts en psychiatrie, L'Encéphale, doi:10.1016/j.encep.2008.06.016.

Nolan R.P. et al. (2005). Heart rate variability biofeedback as a behavioural neurocardiac intervention to enhance vagal heart rate control, Am. Heart J. Jun; 149(6), 1137.
Mc Craty R., Tomasino D. (2004). Heart Rhthm Coherence Feedback : a new tool for stress reduction, rehabilitation, and performance enhancement, Proceedings of the First Baltic Forum on Neuronal Regulation and Biofeedback, Riga, Latvia.
Del Pozo J.M., Gevirtz R.N., Scher B. et al. (2004). Biofeedback treatment increases heart rate variability in patients with known coronary artery disease. Am. Heart J. 147:E11.
Cungi C. (2009). Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress. Paris, éd. Retz.
Ginsberg, J. P., Berry, M. E., & Powell, D. A. (2009). Cardiac coherence and posttraumatic stress disorder in combat veterans. *Alternative therapies in health and medicine*, *16*(4), 52-60.
Motzer, S. U., & Stewart, B. J. (1996). Sense of coherence as a predictor of quality of life in persons with coronary heart disease surviving cardiac arrest.*Research in nursing & health*, *19*(4), 287-298.
Lloyd, A., Brett, D., & Wesnes, K. (2009). Coherence training in children with attention-deficit hyperactivity disorder: cognitive functions and behavioral changes. *Alternative therapies in health and medicine*, *16*(4), 34-42.

- Apres avoir rechargé suffisamment le module *Zephyr*, humidifiez les pads de la ceinture et positionnez cette dernière sous la poitrine, pad humide contre soi. Les 2 boutons pressions doivent se trouver au centre de la poitrine. Clipsez le module *Zephyr* de sorte que quelqu'un en face de vous puisse lire l'inscription :

Mise en route :

1-Appairer votre *ceinture Zephyr HxM BT* : Menu *Paramètres* de votre périphérique Android, *sans fils et réseaux*, *Paramètres Bluetooth*, activez le Bluetooth, *Identifiable*, *Rechercher des périphériques* et sélectionnez le nom de la ceinture : *HXM------.* Pour les prochaines utilisations, vous n'aurez qu'à activer le Bluetooth.

2-Installez l'application *Coherence Serenity* à partir du portail *Google Play* ou directement via le fichier .apk.

3-Lancez l'application (tapotez sur l'icône dans vos applications). Vous devez obtenir cet écran (Figure 1):

Figure 1

4-Cliquez sur

.

L’écran suivant (Figure 2) vous présente tous les périphérique Bluetooth qui sont appairés (appariés) avec votre appareil, choisissez le nom de la ceinture « *HXM…* »:

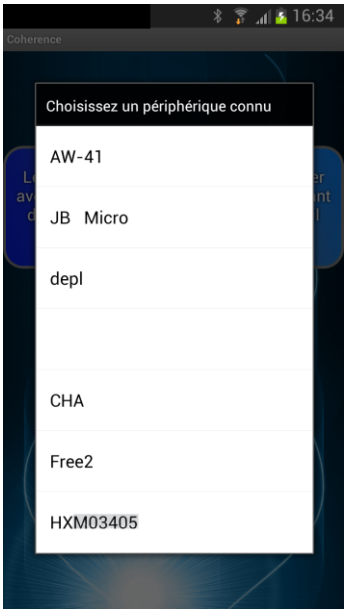


Figure 2

5-Vous devez obtenir l’écran suivant (Figure 3) avec le « toast » Connected. Si ce n’est pas le cas vous devez recommencer l’opération soit d’appairage 1- soit directement en 4- si la ceinture a bien été appairée.

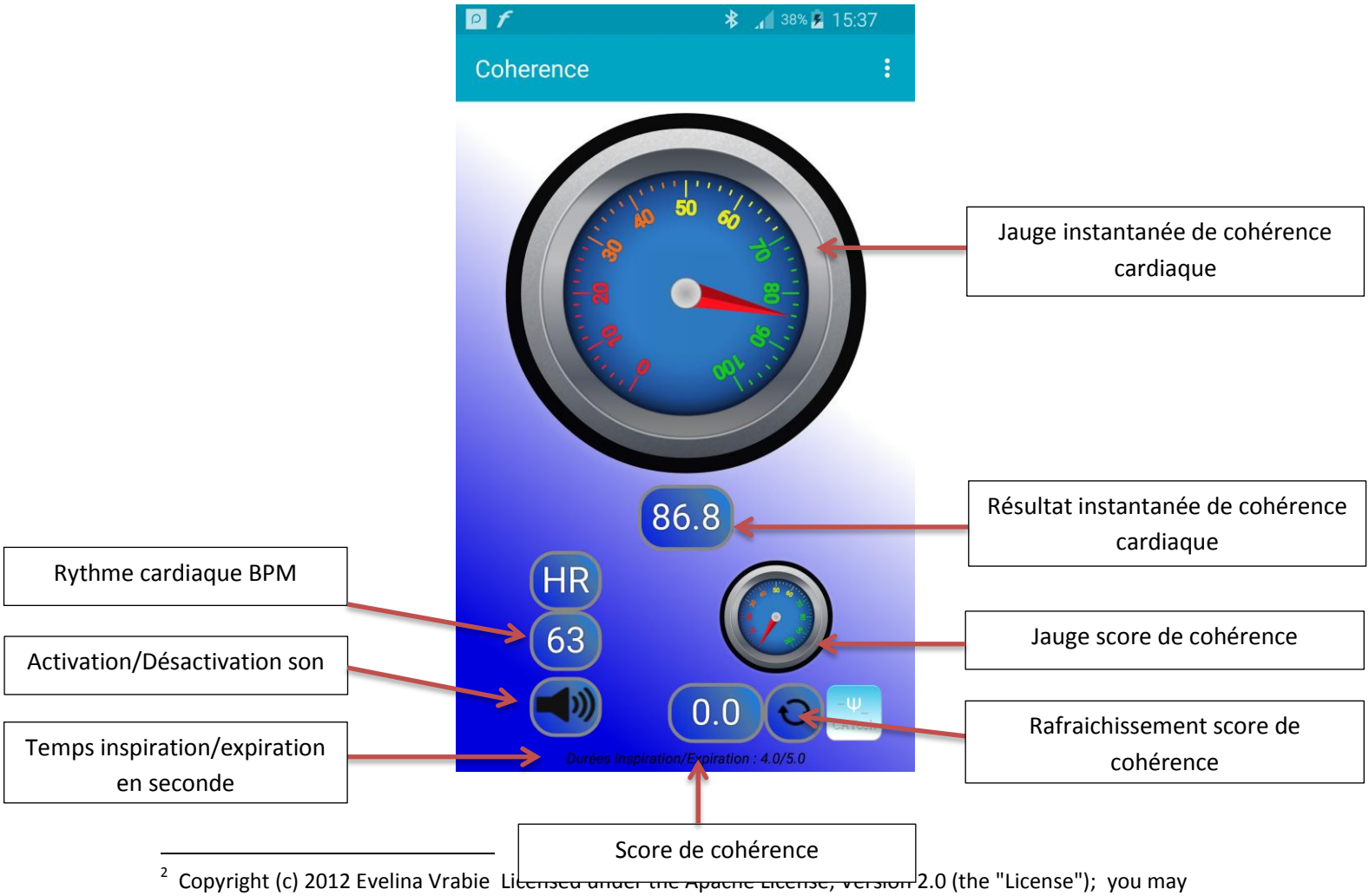
Figure 3

6-Appuyez sur

L'écran principal apparait automatiquement et la mesure commence (voir écran principal):

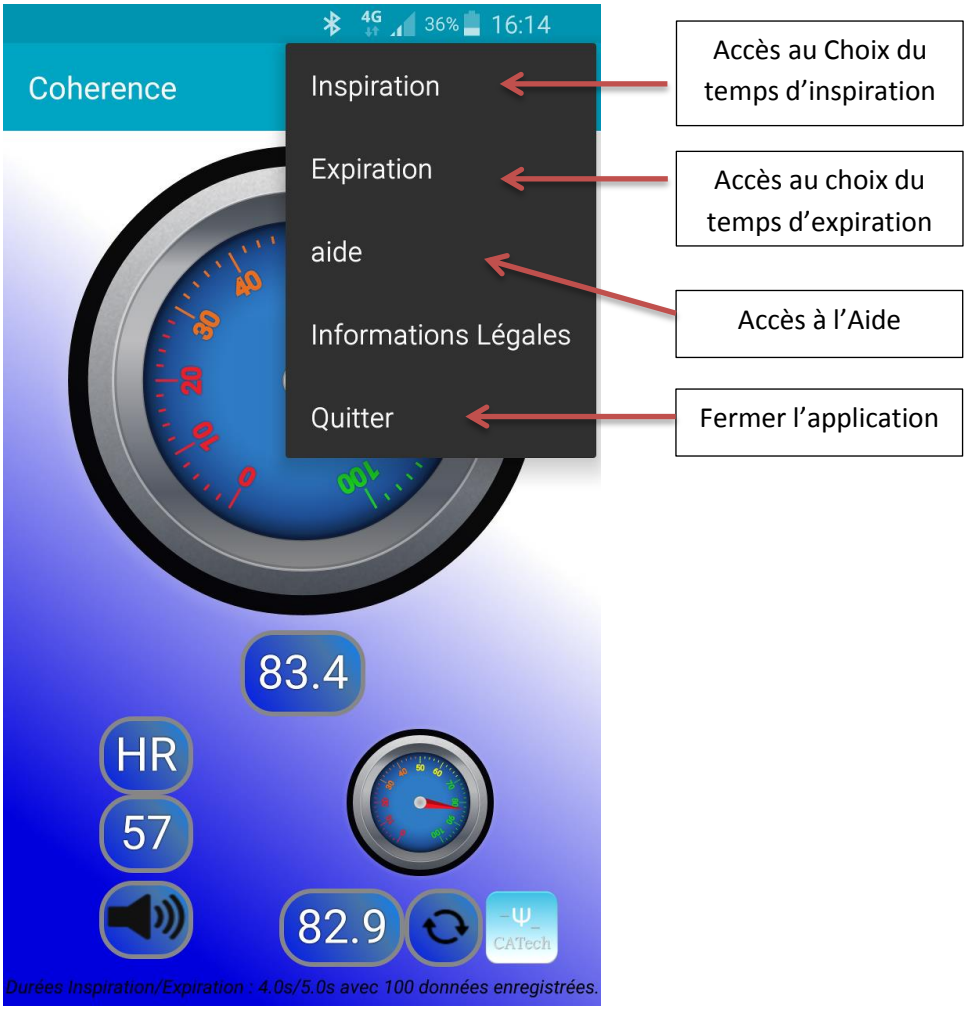
Ecran principal -Jauge[2] :

Figure 4 Ecran principal



[2] Copyright (c) 2012 Evelina Vrabie Licensed under the Apache License, Version 2.0 (the "License"); you may not use this file except in compliance with the License. You may obtain a copy of the License at http://www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0

Menu (nouvelle version android):



Menu (ancienne version android):

Accès au Choix du temps d'inspiration

Accès au choix du temps d'expiration

Figure 5 Menu

Accès à l'Aide

Fermer l'application