

DR CHARLY CUNGI  
CLAUDE DEGLON



# Cohérence cardiaque

Nouvelles techniques  
pour faire face au stress

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL





DR CHARLY CUNGI  
CLAUDE DEGLON

# **Cohérence cardiaque**

Nouvelles techniques  
pour faire face au stress

RETZ

[www.editions-retz.com](http://www.editions-retz.com)

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

## Remerciements

Nous tenons à remercier, pour leur amitié, leur accueil si chaleureux et l'intérêt qu'ils ont porté à notre travail, Doc Childre, fondateur de l'Institut de recherche HeartMath, Rollin Mc Craty, directeur du HeartMath Institute, Bruce Cryer, président de HeartMath LLC, Howard Martin, vice-président HeartMath LLC, Deborah Rozman, présidente de Quantum Intech Inc., Kim Allen, directrice des formations HeartMath et Tricia Hoffman, directrice des programmes pour les cadres.

Du fond du cœur, nous leur adressons toute notre sollicitude !

**Les marques et techniques déposées de HeartMath qui sont citées et décrites dans cet ouvrage le sont avec l'autorisation écrite de HeartMath® LLC 2009.**

HeartMath®, Freeze-Framer®, Freeze-Frame®, Emotionnal Virus®, Personal and Organizational Quality Assessment® (POQA), Inner Quality Management® (IQM), Heart Lock-In®, Cut-Thru®, Heart Mapping®, Stress Relieve Program® (SRP) sont des marques déposées de l'Institut HeartMath.

Quick Coherence® et Attitude Breathing® sont des marques déposées par Doc Childre.

emWave® et Personal Stress Reliever® sont des marques de Quantum Intech, Inc. Le Management de la Qualité Intérieure® (MQI) et l'Évaluation du Climat Social des Personnes et des Organisations® (ECSPO) sont des marques déposées par PI conseil.

La Grille de Terrain Emotionnel® (GTE), emWave PC et emWave Pocket sont des marques PI conseil.

# Sommaire

|                    |   |
|--------------------|---|
| Introduction ..... | 5 |
|--------------------|---|

## 1. Comprendre les méthodes HeartMath

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Sommaire détaillé ..... | 9 |
|-------------------------|---|

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapitre 1 • La solution HeartMath .....</b> | <b>11</b> |
|-------------------------------------------------|-----------|

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapitre 2 • Ce que nous dit la science .....</b> | <b>21</b> |
|------------------------------------------------------|-----------|

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapitre 3 • HeartMath en médecine et en psychologie .....</b> | <b>41</b> |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|

## 2. HeartMath pour développer la performance professionnelle

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Sommaire détaillé ..... | 107 |
|-------------------------|-----|

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 4 • La zone de performance .....</b> | <b>111</b> |
|--------------------------------------------------|------------|

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 5 • Améliorer et maintenir sa performance .....</b> | <b>149</b> |
|-----------------------------------------------------------------|------------|

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 6 • Quelques pistes pour optimiser sa carrière .....</b> | <b>173</b> |
|----------------------------------------------------------------------|------------|

|                  |     |
|------------------|-----|
| Conclusion ..... | 187 |
|------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| Annexes ..... | 189 |
|---------------|-----|



# Introduction

Dans sa célèbre formule « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point<sup>1</sup> » Blaise Pascal met en évidence l'importance des sentiments, lesquels suivent les chemins d'une rationalité souvent insuffisante et même parfois absurde.

Les logiques que nous employons au quotidien ne permettent pas toujours de comprendre les situations, de bien percevoir les réalités que vivent les autres, ne suffisent pas pour se sentir soi, et sont fréquemment biaisées dans leur déroulement, comme l'avait déjà démontré Aristote 350 ans avant Jésus-Christ en comparant sophismes et syllogismes. « Tout ce qui est rare est cher, un cheval bon marché est rare, donc un cheval bon marché est cher. » Le raisonnement est parfait mais la prémisse est fausse. La raison seule ne rend pas compte de la richesse des phénomènes humains, ni des nuances dans les relations entre les personnes.

Les émotions, les sentiments, les affects sont de bien meilleurs guides sur le chemin de la vie, pour développer la communication avec les autres, bien comprendre et savoir agir.

De manière générale, il n'y a pas d'opposition réelle entre sentiments, pensées et raison. Il s'agit souvent du même phénomène observé sous des angles différents, et si des contradictions, des oppositions, des contrastes existent, cela rend surtout compte de la complexité d'un être humain. Tout doit être « conservé ». Ce n'est pas parce qu'une pièce de puzzle n'entre pas facilement dans une case qu'il faut la jeter, au risque de créer « un trou ». Un être vivant, une famille, une amitié, un amour dépassent toujours la perception et la compréhension que nous en avons. Si les situations peuvent souvent être simplifiées, afin de faciliter l'action, un être humain, lui, n'est jamais simplifiable. Il répond à la complexité dans le sens défini par Edgar Morin : « une unité complexe, à la fois concurrente, complémentaire, antagoniste, sans qu'il soit possible d'en faire la synthèse exacte ». Toute synthèse réduirait considérablement la perception et la compréhension des phénomènes : il s'agit de tout garder ! Un cœur sans raison et une raison sans cœur, c'est tout simplement impossible... Même si des émotions sans pensée peuvent exister, les sentiments s'accompagnent toujours de pensées et d'émotions ; il en est de même pour les pensées, toujours associées à des émotions et des sentiments. Les émotions et les sentiments sont un guide indispensable pour trouver ou retrouver sa route.

---

1. Pascal B., *Pensées*, éditions du Seuil, 2006.

Les progrès impressionnants réalisés en neurobiologie permettent aujourd'hui de mieux comprendre que le cerveau ne fonctionne pas de manière isolée, mais en interaction continue avec le reste du corps, le cœur, mais aussi l'appareil digestif et plus généralement presque tous les organes. Entre cœur et cerveau, ont été étudiées de manière plus spécifique les boucles de rétroaction et ces travaux sont à l'origine d'une spécialité : la neurocardiologie. Le cerveau agit sur le cœur et le cœur modifie le fonctionnement du cerveau, en particulier au niveau émotionnel. Il devenait tentant d'évaluer cette influence réciproque.

La variabilité cardiaque mesure les très petites variations de durée entre deux battements cardiaques. Ces variations de durée sont une très bonne estimation de l'activité sympathique et parasympathique qui régule le rythme cardiaque, la force contractile du cœur et les fonctions automatiques du corps, par exemple : la digestion, la transpiration, l'accommodation visuelle, la tension artérielle, la pousse des cheveux, etc. L'activité sympathique augmente le rythme cardiaque, l'activité parasympathique ralentit l'activité cardiaque.

Un bon équilibre de fonctionnement entre ces deux systèmes correspond à un état de calme et de vigilance qui améliore les performances et l'apprentissage, permet un meilleur accès aux sentiments, un raisonnement plus efficient et préserve un bon état de santé.

Un mauvais équilibre correspond à un état de stress. Le stress est dangereux pour la santé : il favorise directement les problèmes cardiovasculaires, les troubles immunitaires, la survenue de dépressions et de troubles anxieux graves ; indirectement, il entraîne des dérèglements alimentaires, des habitudes addictives avec le tabac, l'alcool et d'autres produits. Le stress ne nuit pas seulement à la santé, il entraîne souvent des problèmes relationnels, retentit sur l'harmonie familiale et amicale, diminue fortement la performance et coûte très cher à notre économie.

La solution HeartMath apporte un ensemble de méthodes efficaces pour obtenir une bonne cohérence cardiaque et ouvre la voie vers une meilleure gestion du stress. Correctement appliquées, ces méthodes rendent le raisonnement et l'action plus efficaces. Ainsi, l'amélioration des performances plaide pour leur emploi dans le monde du travail.

Au niveau des entreprises, nous avons pu remarquer que les méthodes HeartMath optimisent de manière significative :

1. La performance.
2. La satisfaction au travail.
3. L'attitude des personnes au travail.
4. La réduction de l'absentéisme.
5. La diminution des coûts de santé.



Enfin, les méthodes HeartMath s'inscrivent dans le courant humaniste, en plaçant l'être humain, sa vie, son affectivité et sa spiritualité au centre de leur démarche scientifique et de leurs recherches. Elles sont un puissant outil de développement personnel. La réflexion et la méditation permanentes, intégrées au quotidien, rendent plus facile l'acceptation des situations pénibles, favorisent l'appréciation des événements bénéfiques et de tout ce qui est agréable, donnent du sens à la vie, permettent aussi de mieux situer son action, de mieux définir ses valeurs.

### Un peu d'histoire

Les méthodes HeartMath sont nées aux États-Unis, sous l'impulsion d'un groupe de cliniciens réunis autour de Doc Childre<sup>2</sup>. L'intuition féconde de ce petit groupe était que le cœur joue un rôle très important dans l'émotivité et qu'il existe un système de régulation réciproque entre le cœur et les structures cérébrales.

En 1991, l'institut HeartMath voit le jour en Californie, dans une nature majestueuse, très proche des légendaires séquoias et propice à la réflexion.

En 1993, à l'initiative de Doc Childre, Rollin Mc Craty<sup>3</sup> conçoit avec son équipe un appareil de mesure de variation du rythme cardiaque fonctionnant sur micro-ordinateur, à faible coût et pour un large public. En effet, la possibilité de mesurer, de manière simple, la variation instantanée de la fréquence cardiaque, qui évalue le fonctionnement du système nerveux autonome, a permis de développer des outils très efficaces pour intervenir au niveau de l'émotivité et de l'affect. Les recherches cliniques et biologiques ont déjà commencé et se développent alors de plus en plus, démontrant l'intérêt des méthodes pour traiter les problèmes de stress, améliorer les performances au travail et dans le domaine sportif.

En janvier 2003, Claude Deglon participe en tant que consultant à un conseil d'administration d'une grande firme de distribution. Les tensions sont énormes entre les actionnaires et le comité de direction. Au cours de cette séance, un homme, à quelques mètres de lui, s'effondre, terrassé par une crise cardiaque. Dans la même semaine, un événement similaire se reproduit dans un conseil de direction, où le directeur financier fait un malaise en pleine séance.

Claude sait déjà que le stress est mauvais pour la santé, mais ces épisodes lui font prendre conscience de manière brutale de l'importance du problème.

Comment ces personnes intelligentes et surdouées dans leur domaine en sont-elles arrivées là ? Fortement choqué par ces événements, Claude cherche une réponse à ce mal du siècle, qui frappe les personnes et les familles, provoque des maladies, et fait des ravages dans les entreprises : **le stress**. Il s'intéresse alors aux méthodes HeartMath, déjà bien implantées aux États-Unis, et se rend dans la région de San Francisco, où se trouve l'institut. Depuis, les méthodes font partie de son quotidien.

---

2. Fondateur de l'Institut HeartMath.

3. Rollin Mac Craty, directeur du centre de recherche HeartMath à Boulder Creek, Californie.

Charly Cungi, contacté par Claude Deglon, s'intéresse à son tour à la cohérence cardiaque, et se rend à l'Institut HeartMath. Il a depuis développé les applications médicales à partir des travaux de Rollin Mc Craty, qu'il a rencontré dans son centre de recherche.

Le premier chapitre de cet ouvrage présente la méthode HeartMath de manière synthétique et vous offre immédiatement la possibilité de commencer votre entraînement et de faire vos premières expériences.

Le deuxième présente les notions scientifiques indispensables pour bien comprendre les interactions entre le cœur et le cerveau.

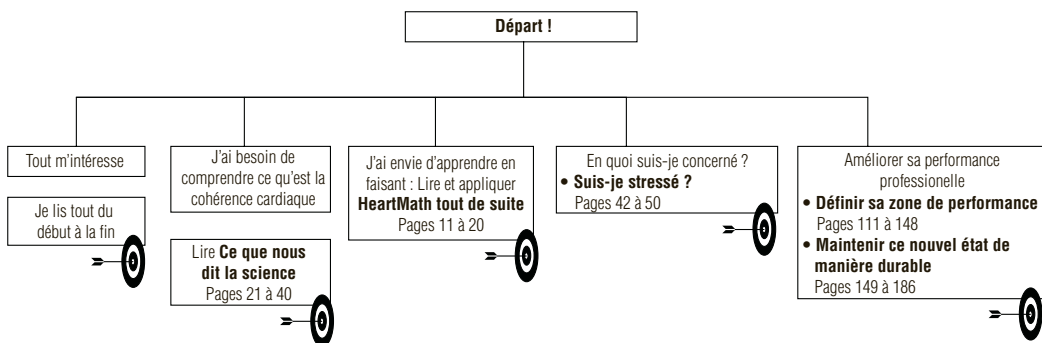
Le troisième est centré sur les applications médicales et psychologiques des méthodes HeartMath quand le stress est très important. Des exercices pratiques, des exemples concrets permettent de mieux comprendre et de mieux apprendre.

Dans le domaine professionnel, les chapitres 4 et 5 vous proposent d'opérer, en six semaines, un transfert d'énergie dépensée en stress en énergie orientée vers la performance de votre travail et de votre santé. Le dernier chapitre vous fournit une méthode pour stabiliser vos progrès réalisés pour longtemps.

Le mieux est certainement de lire l'ouvrage dans son entier en commençant par le début, afin de bien suivre la progression de l'apprentissage. Vous pouvez cependant utiliser avec profit **l'arbre de décision** ci-dessous, qui indique les chapitres auxquels vous référer selon les thèmes qui vous concernent davantage.

Charly Cungi, Claude Deglon

### Arbre de décision



# Comprendre les méthodes HeartMath

## chapitre 1

### La solution HeartMath

|                           |    |
|---------------------------|----|
| La cohérence rapide ..... | 11 |
| L'arrêt sur image .....   | 13 |
| L'arrimage affectif ..... | 15 |
| Le « couper court » ..... | 17 |

## chapitre 2

### Ce que nous dit la science

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Qu'est-ce que le cœur ? .....                            | 21 |
| La variabilité cardiaque : rechercher la cohérence ..... | 28 |
| Émotions, sentiments et pensées .....                    | 36 |

## chapitre 3

### HeartMath en médecine et en psychologie

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Suis-je stressé ? .....                                                     | 42  |
| Comprendre mon problème de stress .....                                     | 46  |
| Le programme HeartMath sur mesure .....                                     | 51  |
| Les méthodes pour bien développer la focalisation<br>sur un sentiment ..... | 59  |
| L'application des méthodes dans la vie courante .....                       | 64  |
| Les méthodes cognitives .....                                               | 78  |
| Prendre les devants : prévenir plutôt que guérir ! .....                    | 103 |



# La solution HeartMath

---

Pour paraphraser le dicton « Une image vaut mieux que 10 000 mots », nous dirons qu'une expérience vaut mieux que trop d'informations théoriques. Nous présentons ici **l'entraînement de base aux méthodes HeartMath**. À la fin de ce chapitre, vous saurez appliquer des outils simples et efficaces en vue d'établir la cohérence cardiaque : vous pourrez les utiliser directement pour en *tester l'efficacité*, *gérer votre stress* (quand il n'est pas trop important) et *améliorer votre performance*.

La solution HeartMath s'adapte pour chaque personne et pour chaque situation.

## La cohérence rapide (*Quick Coherence*)

La cohérence rapide est une méthode dont l'efficacité est mesurable immédiatement avec l'enregistrement de la variabilité cardiaque.

Commençons par un exercice.

### EXERCICE

#### La cohérence rapide

1. Focalisez votre attention sur la poitrine, assez haut vers la gauche, c'est la zone du cœur.
2. Percevez votre respiration dans cette zone. Prenez bien le temps de ressentir chaque fois que vous inspirez, puis chaque fois que vous expirez, sans effort. Recherchez un confort maximum pour respirer.
3. Prenez conscience du plaisir de respirer, du confort que vous parvenez à obtenir simplement en inspirant puis en expirant. Évoquez alors un sentiment agréable ou bien pensez à une personne que vous aimez et qui vous aime.

Les deux premières étapes constituent la **neutralisation**, les trois étapes successives forment un exercice de **cohérence rapide**, lequel régularise instantanément la cohérence comme l'indique l'enregistrement de la fréquence cardiaque suivant :



Il est donc possible, si l'on dispose du matériel spécifique pour enregistrer et du logiciel<sup>1</sup> d'analyse des données, de vérifier immédiatement si l'exercice est correctement fait ou non.

Ce simple exercice répété tout au long de la journée nous entraîne à savoir faire des « crises de calme ». Le calme est très bénéfique à la santé, mais pas seulement. Il améliore la vigilance, la concentration ; il nous permet de mieux utiliser nos capacités intellectuelles (mémorisation, raisonnement logique) et de mieux discerner nos sentiments (ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas). Enfin le calme améliore les performances dans tous les domaines : travail, sport, relation aux autres.

En pratique, il est intéressant de faire un maximum d'exercices, répartis sur toute la journée, dans les situations habituelles de la vie, **sans préparer un temps particulier pour cela**. Chaque exercice ne prend que quelques secondes et s'intègre parfaitement dans les activités courantes. La règle est : un seul exercice à la fois (une focalisation sur la zone du cœur et/ou la perception de la respiration agréable dans la zone du cœur et/ou l'évocation d'un sentiment agréable), ou bien deux ou trois à la suite dans n'importe quel ordre, le plus souvent possible.

Une méthode efficace est celle du « pense-bête », par exemple dessiner une croix sur sa main et pratiquer un exercice à chaque fois que je vois la croix. Tout autre « pense-bête », à condition de tomber souvent sous le regard, est bien sûr tout à fait adapté.

---

1. Logiciels emWave PC, Freeze Framer (voir p. 192).

### La cohérence rapide

1. Focaliser son attention sur la zone du cœur (*Heart Focus*).
2. Percevoir sa respiration dans la zone du cœur (*Heart Breathing*).
3. Percevoir le plaisir de respirer et évoquer un sentiment agréable (*Heart Feeling*).

### L'arrêt sur image (*Freeze Frame*)

L'arrêt sur image est habituellement pratiqué quand on est suffisamment entraîné à la cohérence rapide. Il peut être cependant **utilisé immédiatement** pour contrer des « petites contrariétés ».

Cinq étapes permettent d'obtenir rapidement un bon résultat quand un stress se présente.

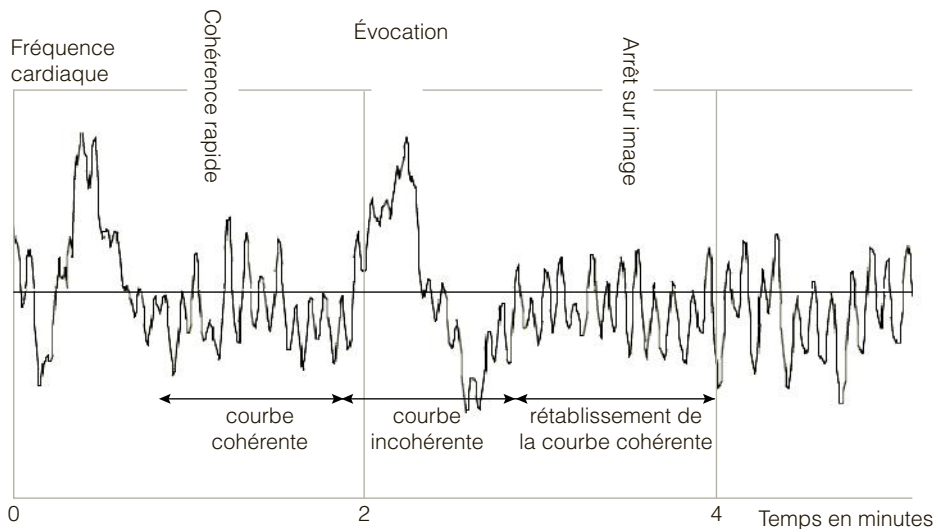
#### EXERCICE

#### L'arrêt sur image

1. Reconnaissez le sentiment stressant et fixez-le (*Freeze Frame*).
2. Focalisez votre attention sur la région du cœur plutôt que sur votre esprit agité et vos émotions perturbées. Percevez bien votre respiration dans la zone du cœur. Maintenez votre attention pendant au moins dix secondes.
3. Évoquez un sentiment agréable déjà éprouvé (image, souvenir, paysage...). Essayez de bien le percevoir de nouveau. Profitez de ce sentiment.
4. En maintenant bien le calme, et même en l'augmentant, évoquez de nouveau le problème. Quelle serait la réaction la plus efficace dans la situation pour minimiser le stress à l'avenir ? Que vous conseilleriez-vous de penser et de faire ?
5. Écoutez ce que répondent votre intuition, votre « affectif » et votre bon sens. Évaluez les conséquences sur vos émotions, vos sentiments et pensées.

Un enregistrement de la variabilité cardiaque montre immédiatement si la méthode est correctement appliquée et complète l'évaluation subjective.

### Exemple La fréquence cardiaque d'Henri



Henri a d'abord fait un exercice de cohérence rapide et la courbe enregistrant la fréquence cardiaque instantanée est régulière : nous disons qu'elle est cohérente. L'évocation d'une situation stressante s'est traduite par un tracé beaucoup plus irrégulier : la courbe est devenue incohérente. Enfin, l'arrêt sur image a rétabli la cohérence. Durant cette dernière phase, Henri s'est senti plus calme et a pu penser de manière bien plus sereine à la situation évoquée : un problème professionnel. Il a alors pu relativiser et faire face plus facilement.

Pensez à pratiquer l'exercice d'arrêt sur image le plus souvent possible. Comme l'écrivait Aristote : « Les choses qu'on doit apprendre, on les apprend en les faisant. » Les progrès seront très rapides, à condition de ne pas commencer par des situations trop difficiles ou émotionnellement pénibles.

#### L'arrêt sur image

1. Perception de son stress.
2. Arrêt du stress en focalisant l'attention sur la zone du cœur et sur la respiration agréable dans la zone du cœur, au moins dix secondes.
3. Évocation d'un sentiment agréable.
4. Évocation de la situation stressante dans le calme.
5. Les « raisons du cœur ».



Ces deux premiers exercices, cohérence rapide et arrêt sur image, à eux seuls apportent rapidement un grand bénéfice. En quelques semaines de pratique, vous percevrez une amélioration très nette de votre état de stress.

## L'arrimage affectif (*Heart Lock-in*)

L'arrimage affectif est une méthode de méditation très efficace mais qui nécessite un peu plus de temps et s'exerce hors contexte. La pratique régulière de l'arrimage affectif est une bonne prévention de la réaction de stress en situation. Mieux vaut prévenir que guérir !

### EXERCICE

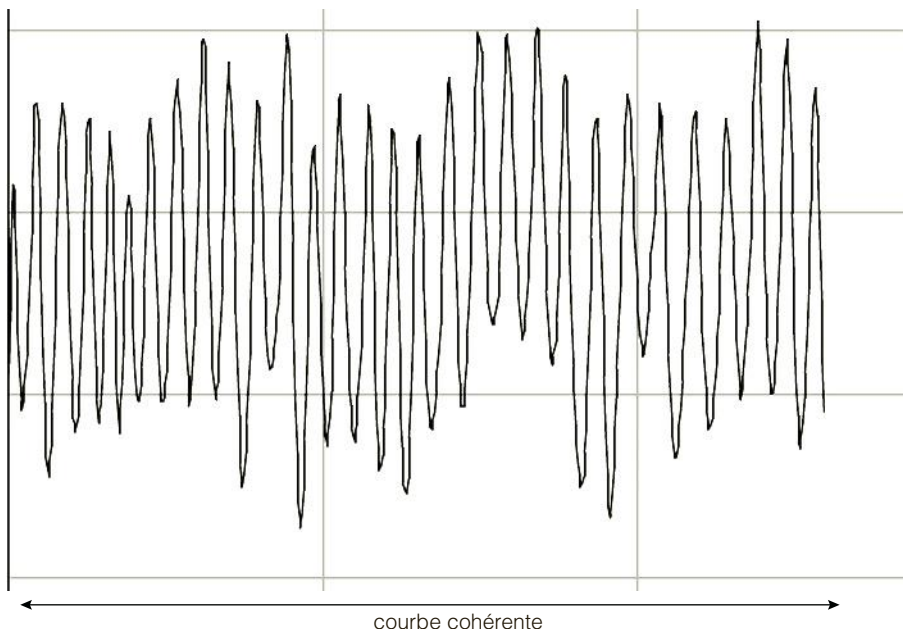
#### L'arrimage affectif

- 1.** Trouvez un lieu tranquille, fermez les yeux et détendez-vous.
- 2.** Éloignez votre attention du mental ou de la « tête » et **focalisez-la dans la région du cœur**. Pendant dix à quinze secondes, faites comme si vous respiriez lentement par le cœur.
- 3.** Rappelez-vous l'**amour** ou la **sollicitude** que vous ressentez pour l'un de vos proches ; ou bien focalisez-vous sur la **gratitude** que vous éprouvez pour quelqu'un ou pour la présence de tel ou tel élément positif dans votre vie. Conservez ce sentiment pendant cinq à quinze minutes.
- 4.** **Dirigez doucement ce sentiment d'amour**, de sollicitude ou de reconnaissance vers **vous-même** ou vers **d'autres**.
- 5.** Lorsque les pensées affluent, **ramenez doucement votre attention vers la région du cœur**. Si l'énergie paraît trop intense ou semble bloquée, essayez de ressentir de la douceur dans votre cœur et détendez-vous.
- 6.** Après avoir terminé, **notez par écrit**, si vous le pouvez, tous les sentiments ou les pensées intuitives qui s'accompagnent d'une impression de **sagesse** ou de **paix intérieure**, afin de les mettre en œuvre dans d'autres situations de stress.

L'exercice d'arrimage affectif est très confortable. Avec un peu d'entraînement, il devient rapidement efficace. Il permet de démarrer une journée dans les meilleures conditions ou bien de récupérer après une fatigue ou un moment de stress important. Un seul exercice a un effet de plusieurs heures : il améliore les capacités d'attention et de concentration et plus généralement l'efficacité dans le travail et l'action.

Henri nous a autorisé à publier un de ses exercices d'arrimage affectif, enregistré avec le logiciel emWave PC :

**Exemple**    **Les pensées d'Henri**



La courbe est régulière et montre une cohérence importante. Celle-ci correspond à un sentiment de calme particulièrement agréable pour Henri, surtout lorsqu'il a focalisé son attention sur la gratitude et l'amour pour ses trois enfants, qui ont chacun fait un très long voyage pour venir assister à son anniversaire. Il les a remerciés du fond du cœur et leur a adressé mentalement ces remerciements.

Sur un petit carnet qu'il garde toujours sur lui depuis qu'il s'entraîne aux méthodes HeartMath, Henri a noté les idées qui lui sont passées par l'esprit durant et après l'exercice :

- *Je sais pourquoi je me bats dans mon job... Apporter le meilleur à ma famille, ça vaut le coup !*
- *En voyant le bon côté des choses, en ne me décourageant pas, je sais aussi profiter, apprécier et cela retentit sur les gens que j'aime, Marion, les enfants. Cela montre l'exemple : savoir endurer sans perdre sa joie de vivre. J'ai de la chance, et finalement je ne me débrouille pas si mal comme père et mari, mais aussi dans mon travail...*
- *Savoir bien profiter de chaque petit instant, quand c'est possible, c'est ne pas oublier de vivre.*

Après cet exercice, Henri a repris son travail devant son écran d'ordinateur de manière sereine, avec les idées bien plus claires.

Cinq minutes d'arrimage affectif lui ont fait gagner beaucoup de temps, et son sentiment d'efficacité a considérablement augmenté.

L'arrimage affectif ouvre l'esprit vers l'essentiel et l'appréciation du moment. Dans cet état, nous percevons mieux ce qui est important et ce qui l'est moins. La résolution des problèmes est plus efficace.

### L'arrimage affectif

1. Trouver un lieu tranquille.
2. Focaliser son attention sur le cœur.
3. Penser fortement à une personne que l'on aime et qui nous aime, ou à une chose que l'on apprécie particulièrement en soi-même.
4. Diriger ce sentiment vers cette personne ou vers soi-même.
5. Si l'esprit s'échappe, ramener doucement son attention vers la région du cœur.
6. Faire la récolte : noter par écrit les pensées qui traversent l'esprit.

### Le « couper court » (*Cut-Thru*)

Cette méthode est généralement indiquée quand nous subissons des situations plus difficiles à vivre.

L'entraînement est un peu plus délicat, mais l'efficacité est remarquable. Les études montrent qu'un exercice de Cut-Thru modifie de manière durable et bénéfique le **taux de cortisol**, qui est une hormone importante dans le stress, le taux d'**immunoglobuline A** (IgA), un anticorps dont la concentration est en rapport avec l'immunité, et le taux de **Dehydroepiandrosterone** (DHEA), hormone qui aurait un rôle dans le processus du vieillissement.

