

LA LETTRE DE LA RESPIROLOGIE

JUIN - JUILLET - AOUT 2025

Santé mentale : Comprendre, agir, prévenir

La santé mentale est une composante essentielle du bien-être global. Elle ne se résume pas à l'absence de troubles psychiques, mais englobe la capacité à gérer le stress, à entretenir des relations équilibrées, à prendre des décisions et à s'adapter aux aléas de la vie. Dans un contexte de pressions sociales et professionnelles croissantes, comprendre les mécanismes de la santé mentale, agir pour la préserver et prévenir les troubles devient une priorité individuelle et collective. La santé mentale est l'affaire de tous. Elle se cultive chaque jour à travers des gestes simples, des choix conscients et des liens solides. En comprenant ses enjeux, en agissant sur ses leviers et en prévenant les déséquilibres, chacun peut contribuer à bâtir une société plus sereine, plus humaine.

Comprendre : la santé mentale au cœur de l'équilibre

La **santé mentale** est influencée par de multiples facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Des éléments comme le niveau de stress, la qualité du sommeil, l'histoire personnelle ou les relations sociales façonnent notre équilibre psychique. Comprendre que la santé mentale est dynamique - fluctuante selon les périodes de vie - permet de prendre conscience de ses signaux d'alerte : fatigue chronique, irritabilité, isolement, perte d'intérêt ou troubles alimentaires.

Agir : des leviers concrets pour renforcer son bien-être

Agir sur sa santé mentale, c'est s'appuyer sur des piliers reconnus par la science :

- La **nutrition** joue un rôle crucial. Une alimentation variée, riche en oméga-3, légumes, fruits, et pauvre en sucres raffinés contribue à un bon fonctionnement cérébral. Des études montrent que certains régimes comme le régime méditerranéen sont associés à une réduction des symptômes dépressifs (*Jacka et al., BMC Medicine, 2017*).
- La respiration consciente, telle que la **cohérence cardiaque** ou la méditation de pleine conscience, aide à **réguler le stress** en réduisant le cortisol - l'hormone du stress - en excès. Ces techniques sont validées pour apaiser l'anxiété et améliorer la concentration (*Harvard Health Publishing, 2020*).
- L'activité physique régulière améliore significativement l'humeur en stimulant la production d'endorphines et de dopamine. L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine pour bénéficier de ses effets protecteurs sur le mental (*OMS, 2022*).
- Le lien social est un facteur déterminant. L'isolement augmente les risques de dépression. À l'inverse, les échanges, l'écoute et le soutien entre pairs favorisent un sentiment d'appartenance et de résilience (*Santé publique France, 2023*).

Prévenir : construire une hygiène mentale au quotidien

Prévenir les troubles mentaux, c'est adopter une hygiène de vie globale : préserver un **équilibre entre vie personnelle et professionnelle**, limiter l'exposition aux écrans, dormir suffisamment, et savoir demander de l'aide en cas de besoin. Parler de sa santé mentale sans tabou est un acte de prévention en soi. Les **établissements scolaires**, entreprises et institutions ont un rôle clé dans la mise en place de dispositifs d'écoute et de sensibilisation.



AGNES STACKE-OVERLI
Fondatrice et Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S
06.87.06.54.72
AGNES.STACKEOVERLI@YAHOO.COM
RESPIROLOGIE-FRANCE.COM



EDOUARD STACKE
Président de l'A.P.R.E.S
06.80.42.11.49
EDOUARDSTACKE@YAHOO.COM
[@DANSEAVECSOIETAVECLEMONDE](https://www.danseavecsoietaveclemonde.com)

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS



Les **samedis 14 juin, 28 juin et 12 juillet, de 10H à 17H**

Atelier « **Cuisine et respiration consciente** », avec **Agnès Stacke-Overli**

Une parenthèse de bien-être, ludique pour se reconnecter à son souffle et à sa vitalité

[Informations et inscriptions ici](#)

« Respiration consciente et santé mentale »



Eva Stacke, psychologue spécialisée en prévention et en promotion de la santé, a animé le 15 mai dernier, une visio-conférence sur le lien entre la respiration consciente et la santé mentale. Elle a présenté l'évolution du concept de santé mentale, les enjeux individuels et collectifs, et le circuit neuro-endocrino-physiologique de la santé mentale.

Eva a également présenté la respiration consciente comme un outil de prévention et de promotion de la santé mentale positive.

[Accéder au replay en audio](#) (Code secret: 81ru%f&H)

Une **Masterclass « Respiration consciente et santé mentale »**, animée par **Eva Stacke & Agnès Stacke-Overli**, a lieu à Boulogne-Billancourt le **samedi 21 juin, de 9H30 à 17H30**. Elle s'adresse aussi bien aux professionnels de la santé et de l'accompagnement, ainsi qu'au grand public. [Informations et inscriptions ici](#)

Le **jeudi 26 juin, de 19H00 à 21H00**, **Nathalie Henrich Bernardoni** scientifique passionnée par la voix humaine et



le chant, nous fait l'honneur d'intervenir dans notre prochaine **visio-conférence : « Maîtriser sa voix et son souffle »**. Normalienne agrégée de sciences physiques, chercheuse au CNRS, chanteuse et chef de chœur, Nathalie mène ses recherches au sein du laboratoire GIPSA-lab à Grenoble. Ses travaux portent sur la caractérisation physique et physiologique du chant à travers les styles et les cultures, la gestion de l'effort vocal dans la parole et dans le chant, ainsi que le développement et l'amélioration de techniques expérimentales non invasives d'analyse de la voix humaine. Auteure de « La voix chantée, entre sciences et pratiques » (Édition de Boeck Solal). [Inscription ici](#)

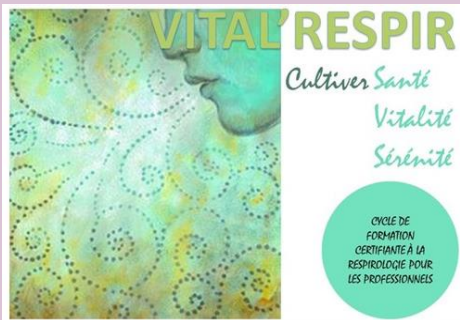
Cette visio-conférence est un préambule à la [masterclass du 4 octobre](#), animée par **Edouard Stacke & Nathalie Henrich Bernardoni**.

Jeudi 3 juillet - 19H-21H : Visio-conférence « Souffle et énergie dans la tradition chinoise : médecine, méditation, alchimie, Tai Chi, Qi Gong », animée par **Edouard Stacke**. [Inscriptions ici](#)



Cette visio-conférence est un préambule à la [masterclass du 20 septembre](#) : « Équilibrer énergie et sérénité : la respiration consciente à travers le Qi Gong » - Animée par **Maguy Michel**, professeur de Qi Gong, respirologue certifiée Vital'Respir.

Samedi 5 et dimanche 6 juillet - Formation « Apprendre à réguler stress et émotions par les techniques de relaxation et la cohérence cardiaque », animée par **Agnès Stacke-Overli & Eva Stacke**. La formation s'adresse aussi bien aux professionnels de la santé et de l'accompagnement, ainsi qu'au grand public - [Informations ici](#)



VITAL'RESPIR
Cultiver Santé
Vitalité
Sérénité

CYCLE DE FORMATION CERTIFIANT À LA RESPIROLOGIE POUR LES PROFESSIONNELS

MODULE 2 : « Apprendre à réguler stress et émotions par les techniques de relaxation et la cohérence cardiaque » - 2 jours

- Explorer les concepts de prévention santé et de promotion de la santé mentale et introduction à la création de contenus de promotion de la santé
- Comprendre la neurobiologie et la psychologie des émotions
- Découvrir les bases de la psychopathologie générale : anxiété, dépression, burn-out : les bienfaits de la respiration consciente méthode Vital'Respir (présentation de cas cliniques)
- Pratiquer la cohérence cardiaque et comprendre l'intérêt du biofeedback
- Apprendre un protocole d'accompagnement thérapeutique s'appuyant sur quatre techniques de base : - contrôle respiratoire - relaxation musculaire progressive - méditation de pleine conscience - visualisation

5 & 6 juillet



RESPIROLOGIE
FRANCE

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Edouard Stacke animera une **conférence** « Accéder à sa puissance personnelle » et une **masterclass** « Approfondir la découverte de ses richesses cachées avec la respiration consciente et la conscience fine du corps global » **les vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 juillet**, organisées par **EveilOMarais**, à Coulon (79510).

Rencontre avec Edouard Stacke à Coulon



Conférence débat - Vendredi 4 juillet de 18h30 à 20h30
"Accéder à sa puissance personnelle !"

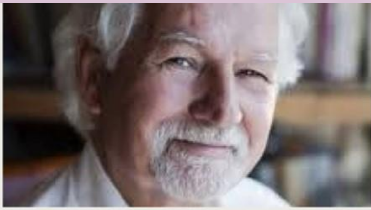
Public concerné :
Professionnels de la santé, de l'éducation, de l'accompagnement et toute personne motivée

Edouard Stacke est un innovateur et explorateur des richesses humaines, consultant-coach international, Psychosociologue, professionnel de la santé, Auteur et conférencier

éveilOMarais
17 Rue du Colombier
79510 Coulon

Entrée : 10 €

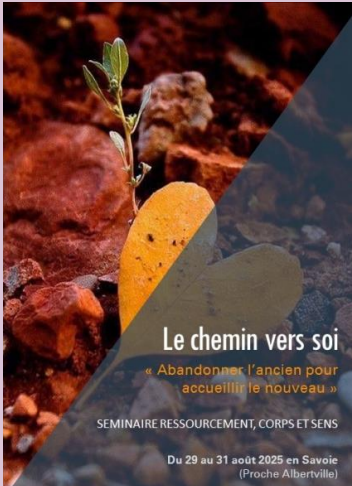
Réservation conseillée sur :
<https://www.billetweb.fr/rencontre-avec-edouard-stacke>



MASTERCLASS À COULON (79)
Edouard Stacke

Innovateur et explorateur des richesses humaines, consultant-coach international, Psychosociologue, professionnel de la santé, Ancien Chargé de Cours des Universités

Samedi 5 et 6 juillet 2025
2 jours pour vivre
une expérience immersive



Le chemin vers soi
« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

SEMINAIRE RESSOURCEMENT, CORPS ET SENS

Du 29 au 31 août 2025 en Savoie
(Proche Albertville)

Les 29, 30 et 31 août, Edouard Stacke animera un **séminaire ressourcement** aux Sources d'Arvey (près d'Albertville en Savoie), pour :

- Vous reconnecter à votre être, à vos aspirations et vos désirs essentiels, prendre de la hauteur et du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos modes de vie
- Vous distancier du surinvestissement dans les activités extérieures et les multiples responsabilités familiales, professionnelles et sociales, pour s'accorder avec la lenteur
- Vous recentrer, vous ressourcer, vous mettre à l'écoute du souffle, vous réconcilier avec le corps sensible, ses rythmes énergétiques, vos émotions profondes, vos capacités d'attention et de discernement

Informations et inscriptions ici

- **Actualités de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)**
- **Calendrier des activités**

NOUS VOUS SOUHAITONS UN BON ÉTÉ !

Cliquer sur l'image pour voir le clip vidéo



RESPIROLOGIE
FRANCE