

Communiqué de presse

**Stress au boulot ? Anxiété permanente ?
Reprenez le contrôle avec URGO Feel**

Le stress touche 4 salariés sur 10 en France ⁽¹⁾. D'après l'OMS, notre pays est le 3ème à enregistrer le plus grand nombre de dépressions en lien avec le travail. Employé trop investi qui ne se préserve pas, employé démotivé par un manque de reconnaissance, les salariés français sont stressés.

A terme, un stress permanent au travail empiète sur la sphère privée : disputes excessives dans le couple sur des sujets futiles, perte de confiance en soi, fatigue physique...

Yoga, méditation, sophrologie, il existe une multitude de pratique non médicamenteuses pour nous accompagner au quotidien dans la gestion du stress. Le problème est que la plupart d'entre nous manque de temps pour pratiquer régulièrement des exercices, car ne nous le cachons pas, mais il est difficile de caler 3 cours de yoga par semaine entre le travail, la maison et les enfants.

Et si vous décidiez d'apprendre à gérer ce stress au quotidien par des exercices rapides, ludiques et efficaces de respiration ?



Les laboratoires URGO, au travers de leur start-up **URGOTECH**, se sont penchés sur les problématiques liées au stress pour développer une solution non médicamenteuse de gestion du stress. Cette solution c'est URGO Feel, le capteur lié à une application mobile pour apprendre une méthode de relaxation simple, rapide à utiliser, efficace et dont les effets perdurent dans le temps.

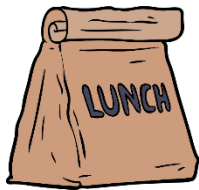
Contact : Elodie Etienne – URGOTECH
Mail : eetienne@urgotech.fr – 0185652564
Visuels disponibles en 300 dpi.

Avec URGO Feel, le patient apprend la cohérence cardiaque, c'est-à-dire une méthode de relaxation par la respiration. Le plus d'URGO Feel est de proposer cette solution en biofeedback. Le patient en temps réel visualise sur l'application son niveau de relaxation et progresse dans ses exercices.

Au bout de 5 semaines à raison de 3 exercices par jour de 5 minutes, la méthode est acquise et le corps est capable de se mettre en situation de cohérence cardiaque face à un évènement ou une situation inconfortable.



5 minutes au réveil le matin → Accueillir pleinement sa famille dans sa journée



5 minutes au travail à midi → Se recentrer sur soi et évacuer les tensions



5 minutes au coucher le soir → Favoriser l'endormissement

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est une méthode scientifiquement prouvée de relaxation qui fait appel à la respiration. Proche de la méditation, la pratique de la cohérence cardiaque permet de retrouver en sérénité et relaxation.

Cette technique permet de synchroniser son rythme respiratoire et sa respiration. Ainsi, on maîtrise son système nerveux et on évite que le cœur s'emballe en cas de bouleversement émotionnel.

Informations détaillées :

Dimensions : 58 x 34 x 30 mm

Poids : 50 gr.

Disponible sur <https://urgotech.fr/>

Tarif : 90 €TTC

(1) Etude de l'INRS

Contact : Elodie Etienne – URGOTECH
Mail : eetienne@urgotech.fr – 0185652564
Visuels disponibles en 300 dpi.

URGO feel 
Vous accompagne dans la voie de la sérénité