LE GUIDE COMPLET

LA NEUROSCIENCE
AU SERVICE DE VOTRE
ÉQUILIBRE

COMPRENDRE LA TECHNOLOGIE
QUI AIDE LE CERVEAU
À RETROUVER SON ÉQUILIBRE



SCIENCE | ÉQUILIBRE | RÉCUPÉRATION | PERFORMANCE | BIEN-ÊTRE

LA NEUROSCIENCE AU SERVICE DE VOTRE ÉQUILIBRE

SOMMAIRE

CHAPITRE 1

Pourquoi sommes-nous tous fatigués aujourd'hui ? 5

- Le stress moderne
- La surcharge d'informations
- Un système nerveux constamment sollicité
- Pourquoi dormir ne suffit pas toujours

CHAPITRE 2

Le système nerveux expliqué simplement 10

- Les deux modes de fonctionnement du système nerveux
- Le système sympathique
- Le système parasympathique
- Le rôle du nerf vague
- Comment passer de l'action à la récupération
- Signes d'un système nerveux déséquilibré et solutions

CHAPITRE 3

Pourquoi la plupart des solutions ne traitent que les symptômes 17

- Café et stimulants
- Alcool
- Médicaments
- Méditation
- Musique relaxante
- Exercices de respiration
- Les limites des approches traditionnelles

CHAPITRE 4

Qu'est-ce que NuCalm ? 25

- L'histoire de la technologie
- 36 années de recherche et développement
- Une entreprise spécialisée en neurosciences
- L'évolution d'un ancien dispositif médical
- Les brevets : une technologie protégée et unique
- Les validations scientifiques
- Une expérience simple, intuitive et puissante

CHAPITRE 5

Comment fonctionne réellement NuCalm ? 33

- Les ondes cérébrales
- La modulation des états cérébraux
- Les oscillations non linéaires
- Pourquoi ce n'est pas simplement de la musique
- Les états Alpha, Theta, Delta et Gamma
- Comment le cerveau retrouve naturellement son équilibre
- Comment NuCalm guide votre cerveau étape par étape

CHAPITRE 6

Les différents programmes 41

- Rescue
- PowerNap
- Focus
- FlowState
- Ignite
- Priming
- DeepestSleep
- DeepestSleep+
- Quel programme choisir selon votre objectif ?

CHAPITRE 7

Les études scientifiques 51

- Les études scientifiques
- Les études cliniques
- Les applications médicales
- Les interventions chirurgicales
- Les performances sportives et la récupération
- Ce que montrent les recherches

CHAPITRE 8

Qui utilise NuCalm ? 58

- Les sportifs professionnels
- Les militaires et les forces d'élite
- Les médecins, chirurgiens et dentistes
- Les chercheurs et les experts en neurosciences
- Les entrepreneurs & les experts
- Les personnalités publiques
- Les thérapeutes & les professionnels du bien-être
- Les particuliers

CHAPITRE 9

Les questions les plus fréquentes 67

- Comprendre NuCalm
- Comment fonctionne la technologie ?
- Utilisation au quotidien
- Sommeil, sécurité et bonnes pratiques

CHAPITRE 10

Comment intégrer NuCalm dans son quotidien 72

- Comment traverser sa journée
- Se préparer aux moments importants
- Le soir et le sommeil
- Construire sa routine quotidienne

CONCLUSION

Un outil. Mille possibilités. Votre quotidien, en harmonie. 77

- La neuroscience au service de votre bien-être quotidien

INTRODUCTION

POURQUOI CE GUIDE EXISTE

Nous vivons dans un monde où notre cerveau est sollicité en permanence. Notifications, pression, manque de récupération, surcharge mentale... Notre système nerveux est rarement au repos.

Beaucoup cherchent des solutions pour mieux dormir, mieux gérer leur stress ou retrouver leur concentration. Pourtant, la plupart des approches agissent uniquement sur les conséquences, sans traiter la manière dont le cerveau fonctionne réellement.

Ce guide a été conçu pour vous permettre de comprendre, simplement, les mécanismes du système nerveux et de découvrir une technologie développée pour accompagner naturellement ses capacités de régulation.

Au fil des chapitres, vous découvrirez les bases scientifiques, le fonctionnement de cette technologie, les différents programmes disponibles ainsi que leurs applications concrètes dans la vie quotidienne.

Notre objectif n'est pas de vous convaince, mais de vous donner les connaissances nécessaires pour comprendre cette approche et décider, en toute autonomie, si elle peut répondre à vos besoins.



CHAPITRE

1

POURQUOI SOMMES-NOUS TOUS FATIGUÉS AUJOURD'HUI ?



LE STRESS MODERNE

Pendant des milliers d'années, le stress était un **mécanisme de survie.** Lorsqu'un danger apparaissait, le cerveau mobilisait rapidement l'énergie nécessaire pour fuir, se défendre ou réagir. Une fois la menace passée, le corps retrouvait naturellement son équilibre.

Aujourd'hui, notre environnement a profondément changé, mais notre cerveau fonctionne toujours selon les mêmes **principes biologiques.**

Les prédateurs ont laissé place aux notifications, aux e-mails, aux réunions, aux délais, aux réseaux sociaux et aux **sollicitations permanentes.** Notre système nerveux réagit pourtant de manière similaire : il perçoit ces contraintes comme des signaux exigeant une vigilance constante.

Contrairement aux stress ponctuels d'autrefois, le stress moderne est **souvent continu.** Il s'installe dès le réveil et peut nous accompagner jusqu'au coucher, sans laisser suffisamment de temps au cerveau pour **récupérer pleinement.**



LA SURCHARGE D'INFORMATIONS

Notre cerveau n'a jamais été conçu pour traiter un flux ininterrompu d'informations.

Chaque notification, chaque message, chaque vidéo, chaque article ou publication **sollicite une partie de notre attention.**

Même si cela ne prend que quelques secondes, le cerveau doit constamment analyser, filtrer, comparer et décider.

TROP D'ENTRÉES, TROP PEU DE RÉPIT

Les informations arrivent plus vite que notre cerveau ne peut les traiter. Il reste en état d'alerte légère, sans véritable pause pour récupérer.

UNE ATTENTION MORCELÉE

Passer constamment d'une information à une autre empêche le cerveau d'entrer dans la concentration profonde. Cela augmente la fatigue mentale.

UNE MÉMOIRE SATURÉE

À force d'enregistrer des contenus inutiles ou non essentiels, la mémoire de travail sature et devient moins efficace pour retenir l'important.

UNE ÉNERGIE QUI S'ÉPUISE

Chaque décision, chaque comparaison, chaque réaction consomme de l'énergie neuronale. À la fin de la journée, il ne reste presque plus de ressources pour ce qui compte vraiment.

Moins d'informations, mais de meilleure qualité, permettent au cerveau de respirer, de se recentrer et de retrouver de la clarté.

UN SYSTÈME NERVEUX CONSTANTEMENT SOLLICITÉ

Le système nerveux est le **centre de contrôle** de tout notre organisme. Il régule nos pensées, nos émotions, notre respiration, notre cœur, notre digestion, notre concentration et bien d'autres **fonctions vitales.**

Il est conçu pour alterner naturellement entre action et récupération. Mais lorsque les sollicitations deviennent permanentes, il peut rester bloqué dans un **état d'alerte élevé.**

Dans cet état, le corps et l'esprit fonctionnent comme s'ils devaient **se préparer en permanence** à faire face à un danger, même lorsqu'il n'y en a aucun.



1. MODE ALERTE ACTIVÉ

Le cerveau perçoit chaque sollicitation comme une priorité. Le système nerveux sympathique reste activé, préparant le corps à réagir.

2. ÉNERGIE DRAINÉE

À force de rester en vigilance constante, le corps puise dans ses réserves d'énergie. Cela crée une fatigue physique, mentale et émotionnelle.

3. DIFFICULTÉ À SE DÉTENDRE

Le système parasympathique, responsable de la détente et de la récupération, a moins d'opportunités de s'activer.

4. RÉCUPÉRATION COMPROMISE

Le sommeil peut devenir plus léger, la concentration plus fragile et l'humeur plus sensible.

Un système nerveux sursollicité ne signifie pas que vous êtes faible ou que vous n'en faites pas assez. Cela signifie simplement que votre organisme a besoin de **plus de soutien** pour retrouver son équilibre naturel.

SOLLICITATIONS PERMANENTES

Notifications, obligations, informations, imprévus...

VIGILANCE CONSTANTE

Le cerveau reste en alerte pour anticiper chaque menace potentielle.

ÉNERGIE DIMINUÉE

Le corps consomme plus qu'il ne récupère.

RÉCUPÉRATION RÉDUITE

Le corps et l'esprit ont moins de temps pour se régénérer.

POURQUOI DORMIR NE SUFFIT PAS TOUJOURS

Le sommeil est essentiel, mais le nombre d'heures passées au lit ne garantit pas toujours une **récupération optimale**, surtout si le système nerveux reste en état d'alerte.

4 RAISONS FRÉQUENTES

UN CERVEAU TOUJOURS EN ACTIVITÉ

Même la nuit, un flux constant de pensées, de soucis ou d'anticipations peut empêcher le cerveau de **se relâcher complètement.**

UNE RÉCUPÉRATION INCOMPLÈTE

Le sommeil léger ou interrompu ne permet pas au corps de régénérer les cellules, d'équilibrer les hormones et de **restaurer les réserves.**

UN SYSTÈME NERVEUX DÉRÉGLÉ

Si le corps reste en mode "survie", il priorise la vigilance plutôt que la réparation.
Le sommeil devient alors **moins profond et moins réparateur.**

UNE FATIGUE QUI S'ACCUMULE

À force de nuits non récupératrices, la fatigue **s'installe durablement,** affectant la concentration, l'humeur, la motivation et même la santé.

Un sommeil de qualité ne dépend pas seulement du temps passé au lit, mais de votre capacité à **apaiser votre système nerveux** avant et pendant la nuit.
C'est la clé pour retrouver une **énergie stable et durable.**



CHAPITRE

2

LE SYSTÈME NERVEUX EXPLIQUÉ SIMPLEMENT



LES DEUX MODES DE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX

Notre système nerveux fonctionne comme **un chef d'orchestre.** Il analyse en permanence ce qui se passe autour de nous et décide de la manière dont notre corps doit réagir.

Pour accomplir cette mission, il alterne naturellement entre deux états complémentaires : **l'action et la récupération.**

Lorsque tout fonctionne correctement, nous passons plusieurs fois par jour d'un état de vigilance à un état de repos. Cet équilibre permet de **conserver notre énergie**, de récupérer efficacement et de nous adapter aux situations de la vie quotidienne.

Le problème apparaît lorsque cette alternance disparaît. Le corps peut alors rester bloqué dans un **mode d'alerte** permanent, même lorsqu'aucun danger réel n'est présent.

Dans les pages suivantes, nous allons découvrir les deux grands systèmes qui régulent cet équilibre et comprendre pourquoi ils jouent un **rôle essentiel** dans notre bien-être.



ALTERNANCE NATURELLE

Le système nerveux passe de l'action à la récupération plusieurs fois par jour.

DEUX ÉTATS COMPLÉMENTAIRES

Action pour faire face, récupération pour se régénérer.

ÉQUILIBRE ESSENTIEL

Un bon équilibre nerveux permet énergie, récupération et adaptation au quotidien.

DÉSÉQUILIBRE PROBLÉMATIQUE

Si l'alternance disparaît, le corps reste en alerte même sans danger réel.

ACTION
Mobilisation

- Énergie mobilisée
- Vigilance accrue
- Cœur qui s'accélère
- Respiration rapide
- Muscles prêts à agir

Alternance naturelle

RÉCUPÉRATION
Régénération

- Énergie restaurée
- Calme et détente
- Cœur qui ralentit
- Respiration lente
- Réparation du corps

La santé du système nerveux dépend de sa capacité à passer facilement de l'action à la récupération. C'est cet **équilibre** qui conditionne **notre énergie, notre clarté mentale** et **notre bien-être.**

Écoutez ce qui vous fait du bien, et surtout, **écoutez votre corps.** Votre système nerveux vous parle en permanence. Apprendre à l'écouter, c'est déjà commencer à **l'équilibrer.**

LE SYSTÈME SYMPATHIQUE

Le système sympathique est le **mode action** de notre organisme.

Son rôle est de préparer le corps à réagir rapidement lorsqu'une situation demande de l'énergie ou de la vigilance.

Le rythme cardiaque augmente, la respiration s'accélère, les muscles reçoivent davantage de sang et le cerveau devient plus attentif à son environnement.

Ce mécanisme est **indispensable** pour faire face à un défi, pratiquer une activité physique, résoudre un problème ou réagir face à un danger.

Le système sympathique n'est donc pas un ennemi.
Il devient problèmatique uniquement lorsqu'il **reste activé beaucoup trop longtemps**, sans laisser suffisamment de place à la récupération.

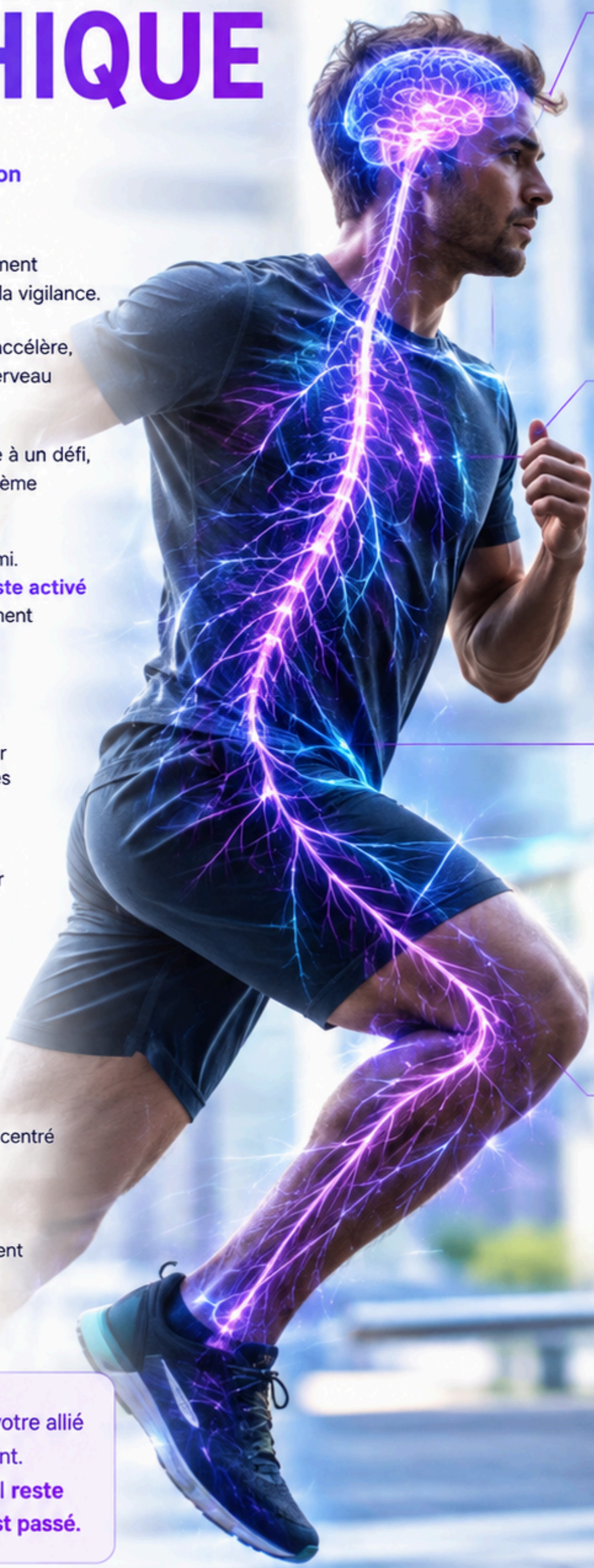
CŒUR ACCÉLÉRÉ
Le rythme cardiaque augmente pour apporter plus d'oxygène aux muscles et aux organes.

RESPIRATION RAPIDE
La respiration s'accélère pour fournir davantage d'oxygène et augmenter l'énergie disponible.

MUSCLES PRÉPARÉS
Les muscles recoivent plus de sang et de nutriments pour être prêts à l'action.

VIGILANCE MAXIMALE
Le cerveau devient plus alerte et concentré pour anticiper et réagir rapidement.

ÉNERGIE IMMÉDIATE
Le corps libère de l'énergie rapidement pour faire face à la situation.



MODE ACTION ACTIVÉ
Le corps se prépare à réagir rapidement face à une situation exigeante.

ÉNERGIE MOBILISÉE
L'organisme libère les ressources nécessaires pour performer.

CONCENTRATION AUGMENTÉE
L'attention se focalise sur l'essentiel pour mieux réagir.

RÉPONSE IMMÉDIATE
Le corps et l'esprit sont prêts à agir sans délai.

Le système sympathique est votre allié lorsqu'il s'active au bon moment.
Le problème survient lorsqu'il **reste allumé alors que le danger est passé.**

LE SYSTÈME PARASYMPATHIQUE

Le système parasympathique représente le mode **récupération.**

Lorsque celui-ci s'active, le rythme cardiaque ralentit, la respiration devient plus calme, la digestion fonctionne plus efficacement et le corps peut consacrer davantage d'énergie à la **réparation et à la récupération.**

C'est dans cet état que nous récupérons le mieux après une journée intense, que notre **sommeil** devient plus **réparateur** et que notre cerveau retrouve davantage de clarté.

L'objectif n'est pas de rester constamment dans cet état, mais de pouvoir y **accéder facilement** lorsque le moment est venu.

CŒUR AU REPOS
Le rythme cardiaque ralentit, ce qui favorise la récupération et la détente.

RESPIRATION PROFONDE
La respiration devient plus lente et plus ample, apportant calme et oxygénation au corps.

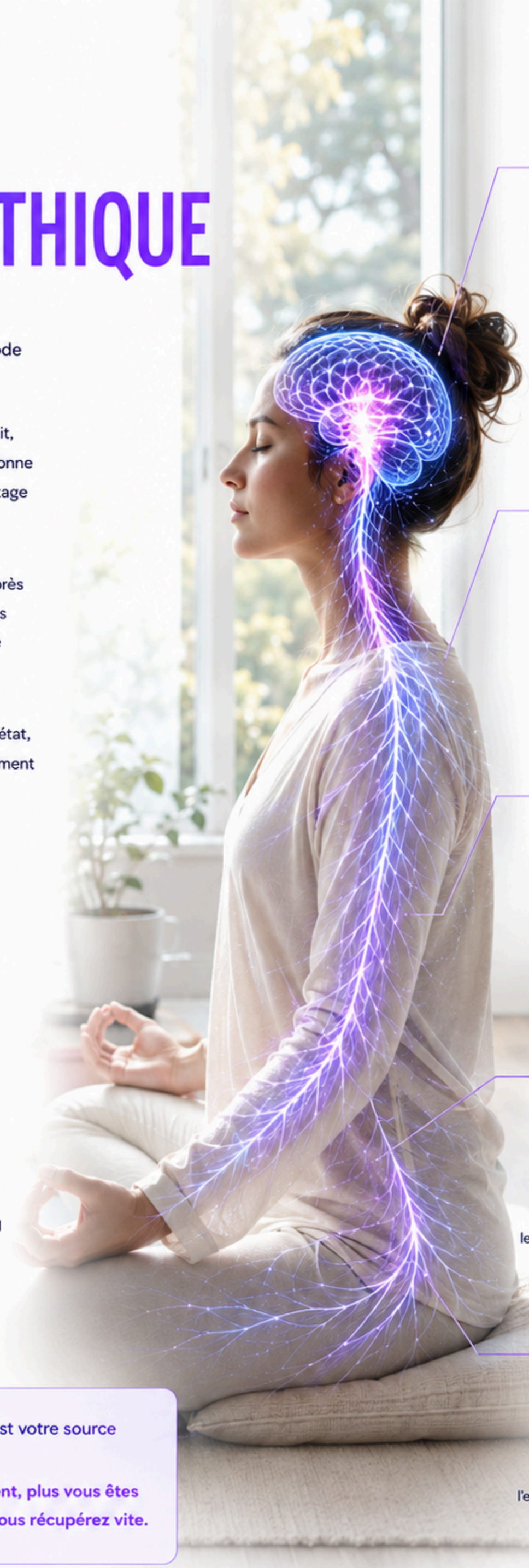
DIGESTION OPTIMALE
Le système digestif fonctionne mieux, permettant une meilleure assimilation des nutriments.

SOMMEIL RÉPARATEUR
Le corps et le cerveau peuvent entrer plus facilement dans un sommeil profond et régénérant.

CLARTÉ ET SÉRÉNITÉ
Le mental se calme, l'attention s'affine et les émotions se régulent.

Le système parasympathique est votre source naturelle de récupération.

Plus vous y avez accès facilement, plus vous êtes résilient face au stress et plus vous récupérez vite.



RYTHME CARDIAQUE RALENTI
Le cœur bat moins vite, favorisant un état de calme profond.

RESPIRATION APAISÉE
Une respiration lente et profonde qui calme le système nerveux.

DIGESTION FACILITÉE
L'énergie est dirigée vers la digestion et l'assimilation.

RÉCUPÉRATION PROFONDE
Le corps se régénère, les cellules se réparent, les tissus se reconstruisent.

MENTAL CLAIR ET STABLE
Le stress diminue, l'esprit s'apaise et la clarté mentale revient.

LE RÔLE DU NERF VAGUE

Le nerf vague est l'un des principaux acteurs du **système parasympathique.**

Il relie le cerveau à de nombreux organes comme le cœur, les poumons ou le système digestif et participe à la régulation de nombreuses fonctions automatiques.

On le considère comme une véritable **autoroute d'information à double sens** : il envoie des signaux de calme du cerveau vers le corps, et remonte les informations du corps vers le cerveau.

Lorsqu'il fonctionne harmonieusement, il favorise le **retour au calme**, améliore la récupération et aide l'organisme à retrouver un état d'équilibre.

De nombreuses approches visant à améliorer la récupération cherchent aujourd'hui à stimuler ou à soutenir cette **régulation naturelle** du système nerveux.

CONNEXION CERVEAU-CORPS
Relie le cerveau à de nombreux organes et permet une communication continue.

RÉGULATION DU CŒUR
Il ralentit le rythme cardiaque et favorise une meilleure variabilité cardiaque, signe d'un bon équilibre nerveux.

RESPIRATION ET CALME
Il aide à ralentir la respiration et à augmenter la sensation de calme et de sécurité.

SOUTIEN À LA DIGESTION
Il stimule les fonctions digestives et favorise l'assimilation des nutriments.

SÉCURITÉ ET RÉSILIENCE
Un nerf vague tonique permet de mieux gérer le stress et de retrouver plus rapidement un état de stabilité.



RETOUR AU CALME
Il envoie des signaux de calme du cerveau vers le corps pour favoriser la détente.

CŒUR PROTÉGÉ
Il ralentit le rythme cardiaque et aide à maintenir un cœur en bonne santé.

RESPIRATION APAISÉE
Il aide à ralentir et approfondir la respiration.

DIGESTION STIMULÉE
Il active les fonctions digestives et favorise une meilleure absorption des nutriments.

ÉQUILIBRE INTÉRIEUR
Il favorise la résilience, la stabilité émotionnelle et un meilleur sommeil.

Un nerf vague fonctionnel agit comme un interrupteur intérieur qui aide le corps à passer de l'alerte au calme. Plus il est sollicité au quotidien, plus notre capacité à récupérer devient naturelle et rapide.

Certaines pratiques simples du quotidien peuvent stimuler le nerf vague : respiration lente, méditation, chant, gargarisme, exposition à la nature, gratitude... De petits gestes qui renforcent un grand régulateur.

COMMENT PASSER DE L'ACTION À LA RÉCUPÉRATION

Savoir basculer d'un mode à l'autre
est essentiel à notre équilibre.

Notre environnement moderne nous maintient souvent trop longtemps en mode action. Apprendre à activer volontairement le mode récupération devient donc une compétence clé pour préserver notre santé.

Cela passe par des pratiques simples qui envoient au cerveau le message : « tout va bien, tu peux relâcher ».

Plus nous intégrons ces habitudes dans notre quotidien, plus il devient facile pour notre système nerveux de retrouver son équilibre naturellement.

RESPIRER LENTEMENT ET PROFONDÉMENT
La respiration lente active le système parasympathique et envoie un signal de sécurité au cerveau.

PRENDRE DES PAUSES RÉGULIÈRES
S'accorder de vrais moments de repos permet au corps et au mental de se régénérer.

SE CONNECTER À LA NATURE
Le contact avec la nature réduit le stress et favorise un état de calme profond.

PRIVILÉGIER LE SOMMEIL RÉPARATEUR
Un sommeil de qualité est le moment clé où le corps et le cerveau récupèrent.

PRATIQUER LA GRATITUDE ET LE LÂCHER-PRISE
Des pensées positives et le lâcher-prise allègent la charge mentale et émotionnelle.

UTILISER DES OUTILS DE RÉCUPÉRATION
Méditation, neuroacoustique, cohérence cardiaque...
Ces outils soutiennent la régulation du système nerveux.



ÉCOUTER SON CORPS
Prendre le temps de se poser et de ressentir ce dont on a vraiment besoin.

CRÉER DES RITUELS DE RÉCUPÉRATION
Instaurer des habitudes qui signalent à votre cerveau qu'il peut se détendre.

POSER DES LIMITES
Savoir dire non et protéger son temps et son énergie.

LAISSER LE TEMPS AU TEMPS
La récupération ne peut pas être forcée. Elle a besoin d'espace et de patience.

PRENDRE SOIN DE SOI
Votre bien-être n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour pouvoir donner le meilleur de vous-même.

L'équilibre ne signifie pas 50 % action et 50 % récupération chaque jour, mais savoir écouter son corps et lui offrir ce dont il a besoin, au bon moment.
Plus vous pratiquez, plus cette alternance devient fluide et naturelle.

Le secret d'une vie équilibrée et épanouissante réside dans votre capacité à alterner harmonieusement entre action et récupération.
Apprenez à ralentir pour mieux avancer.

SIGNES D'UN SYSTÈME NERVEUX DÉSÉQUILIBRÉ ET SOLUTIONS

Un déséquilibre entre action et récupération peut avoir des impacts importants sur le corps, l'esprit et les émotions.

Reconnaître les signes d'un système nerveux surchargé est la première étape pour retrouver l'équilibre. Heureusement, des solutions simples et efficaces peuvent aider à rétablir l'harmonie.

SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE

- Fatigue persistante malgré le repos
- Stress chronique et anxiété
- Difficultés de concentration et esprit dispersé
- Troubles du sommeil
- Tensions musculaires et douleurs inexpliquées
- Irritabilité, sautes d'humeur
- Problèmes digestifs récurrents
- Sensation d'être constamment dépassé

SOLUTIONS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE

RESPIRATION CONSCIENTE
Pratiquer des respirations lentes et profondes plusieurs fois par jour pour calmer le système nerveux.

MOMENTS DE RÉCUPÉRATION
Intégrer des pauses régulières pour permettre au corps et à l'esprit de se régénérer.

CONNEXION À LA NATURE
Passer du temps à l'extérieur pour réduire le stress et restaurer l'équilibre naturel.

SOMMEIL DE QUALITÉ
Favoriser une routine du soir apaisante pour un sommeil profond et réparateur.

ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
Privilégier des mouvements doux comme le yoga, la marche ou le stretching.

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
Nourrir son corps avec des aliments naturels pour soutenir l'énergie et la vitalité.



ESPRIT SURCHARGÉ
Pensées incessantes, difficulté à se détendre, manque de clarté.

STRESS CHRONIQUE
Le corps reste en alerte, même en l'absence de danger réel.

SOMMEIL PERTURBÉ
Difficulté à s'endormir, réveils fréquents, fatigue au réveil.

DIGESTION SENSIBLE
Ballonnements, inconforts, digestion lente ou dérégulée.

ÉNERGIE BASSE
Sensation d'épuisement, manque de motivation, difficulté à récupérer.

Votre système nerveux s'adapte constamment. Chaque petit choix en faveur de la récupération est un investissement pour votre santé physique, mentale et émotionnelle à long terme.

L'équilibre n'est pas une destination, c'est une pratique quotidienne.
Prenez soin de vous, votre corps et votre esprit vous en remercieront.

CHAPITRE

3

POURQUOI LA PLUPART DES SOLUTIONS NE TRAITENT QUE LES SYMPTÔMES



MAIS N'AGISSENT PAS SUR LA CAUSE PROFONDE

LA CAUSE PROFONDE

UN SYSTÈME NERVEUX DÉRÉGLÉ ET SURACTIVÉ



CAFÉ ET STIMULANTS

Le café fait partie des solutions les plus utilisées pour lutter contre la fatigue. En quelques minutes, la sensation de vigilance augmente, la concentration semble meilleure et l'énergie revient temporairement.

Pourtant, le café ne crée pas réellement de nouvelle énergie. Il agit principalement en **masquant les signaux de fatigue** envoyés par le cerveau, permettant de rester actif plus longtemps malgré un besoin de récupération.

Lorsque son effet diminue, la sensation d'épuisement peut réapparaître, parfois plus fortement qu'avant. Beaucoup de personnes compensent alors avec une nouvelle tasse, installant progressivement un **cercle répétitif**.

Le problème n'est donc pas le café lui-même, mais le fait qu'il ne **répond pas toujours à la cause de la fatigue** lorsque celle-ci provient d'un **système nerveux constamment sollicité.**

CE QUE L'ON OBSERVE

- Vigilance temporairement augmentée
- Fatigue momentanément masquée
- Concentration améliorée pendant une durée limitée
- Retour progressif de la fatigue après l'effet stimulant

Le café peut aider ponctuellement à rester performant, mais il ne remplace pas les mécanismes naturels de récupération **du cerveau et du système nerveux.**

VIGILANCE TEMPORAIRE

Le café stimule le cerveau et augmente l'éveil pendant un certain temps.

FATIGUE MASQUÉE

Il bloque les signaux de fatigue au lieu de traiter la cause profonde.

CONCENTRATION AMÉLIORÉE

L'attention et la clarté mentale sont meilleures pendant la phase stimulante.

EFFET QUI DIMINUE

Une fois l'effet passé, la fatigue revient, parfois plus intense qu'avant.

CERCLE RÉPÉTITIF

On reprend du café pour compenser, ce qui maintient le cycle de dépendance.

ALCOOL

L'alcool est parfois utilisé pour **se détendre** après une journée difficile ou pour **faciliter l'endormissement.**

S'il peut procurer une sensation temporaire de relâchement, il ne favorise pas nécessairement une **récupération de meilleure qualité.**

Chez de nombreuses personnes, il perturbe l'architecture normale du sommeil et peut réduire la **qualité du repos.**

La sensation de détente ne signifie donc pas toujours que le système nerveux récupère plus efficacement.

CE QUE L'ON OBSERVE

DÉTENTE TEMPORAIRE
Sensation de relâchement et de bien-être qui apparait rapidement.

ENDORMISSEMENT FACILITÉ
Peut aider à s'endormir plus vite, mais ce n'est pas un sommeil naturel.

SOMMEIL MOINS RÉPARATEUR
Fragmentation du sommeil, diminution des phases profondes et du sommeil paradoxal.

RÉCUPÉRATION RÉDUITE
Le corps et le cerveau récupèrent moins efficacement pendant la nuit.

DÉPENDANCE POSSIBLE
Utilisation répétée pour se détendre ou dormir devient un cercle habituel.



RELÂCHEMENT APPARENT
L'alcool active les circuits de récompense et procure une sensation de détente immédiate.

SOMMEIL PERTURBÉ
Réduction du sommeil profond et augmentation des micro-réveils pendant la nuit.

FONCTIONS RÉDUITES
Le sommeil de moindre qualité impacte la mémoire, l'attention et la clarté mentale le lendemain.

STRESS À TERME AUGMENTÉ
Moins bonne récupération = système nerveux plus réactif et stress accru.

CERCLE RÉPÉTITIF
On utilise l'alcool pour se détendre, mais il finit par créer plus de fatigue et de tension.

L'alcool n'est pas une solution durable pour réguler le système nerveux.
Il peut masquer la tension, mais il ne soutient pas les mécanismes naturels de récupération.

La véritable détente se construit avec des habitudes qui respectent le fonctionnement naturel du corps et du cerveau.
Votre sommeil mérite mieux qu'un raccourci.

MÉDICAMENTS

Dans certaines situations, les médicaments peuvent être une **réponse médicale nécessaire** et doivent toujours être utilisés selon les **recommandations** d'un professionnel de santé.

Cependant, selon leur indication, certains traitements peuvent agir principalement **sur les manifestations** du stress, de l'anxiété ou des troubles du **sommeil**, sans modifier directement les facteurs qui entretiennent la **surcharge du système nerveux.**

Ils peuvent faire partie d'une prise en charge globale, mais **ne remplacent pas les habitudes** favorisant une meilleure récupération lorsque celles-ci sont nécessaires.

Ne jamais arrêter, modifier ou débuter un traitement **sans l'avis d'un professionnel de santé.**

CE QUE L'ON OBSERVE

SOULAGEMENT DES SYMPTÔMES
Réduction de l'anxiété, amélioration du sommeil ou du confort selon l'indication.

AMÉLIORATION DU CONFORT
Les traitements peuvent aider à retrouver un meilleur équilibre au quotidien.

ADAPTATION À CERTAINES SITUATIONS
Utiles dans des contextes médicaux spécifiques ou temporaires.

NE TRAITE PAS TOUJOURS LA CAUSE
Peut agir sur les effets sans modifier directement les facteurs de déséquilibre.

SUIVI ET ENCADREMENT MÉDICAL
Un suivi régulier permet d'ajuster le traitement et d'assurer une utilisation adaptée.



ACTION CIBLÉE
Agit sur certains symptômes pour restaurer un confort et une stabilité.

ÉQUILIBRE FRAGILE
Les effets peuvent varier d'une personne à l'autre et nécessitent parfois des ajustements.

SOLUTION TEMPORAIRE
Peut offrir un soutien ponctuel sans traiter toujours la cause profonde.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES
Chaque traitement peut entraîner des effets indésirables selon la sensibilité individuelle.

ACCOMPAGNEMENT ESSENTIEL
Le suivi médical garantit une utilisation sécurisée et adaptée à vos besoins.

Les médicaments ont une place importante dans la médecine moderne. Utilisés avec discernement et sous supervision, ils peuvent améliorer la qualité de vie, mais ils ne remplacent pas les mécanismes naturels de récupération du système nerveux.

L'objectif n'est pas d'opposer médicaments et récupération naturelle, mais de comprendre leur rôle réel pour faire des choix éclairés et soutenir votre équilibre sur le long terme.

Votre santé mérite une approche globale.

MÉDITATION

La méditation est aujourd'hui reconnue pour ses nombreux **bénéfices** sur **l'attention**, le **stress** et le **bien-être**.

Pratiquée régulièrement, elle peut aider à développer une meilleure capacité à **observer ses pensées** et à retrouver davantage de **calme intérieur**.

Toutefois, certaines personnes ont des difficultés à méditer lorsqu'elles sont déjà dans un état de forte **agitation intérieure**. Il peut alors être difficile de rester immobile ou concentré suffisamment longtemps.

La méditation reste une pratique précieuse, mais elle demande souvent de **l'apprentissage**, de la **régularité** et du **temps** pour en ressentir pleinement les effets.

CE QUE L'ON OBSERVE

RÉDUCTION DU STRESS
Aide à diminuer le stress et favorise un état de calme intérieur.

AMÉLIORATION DE L'ATTENTION
Entraîne le focus et la clarté mentale sur le long terme.

MEILLEURE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE
Permet de mieux accueillir et comprendre ses émotions.

PRATIQUE QUI DEMANDE DU TEMPS
Les effets positifs apparaissent généralement avec une pratique régulière.

DIFFICULTÉ EN CAS DE FORTE AGITATION
Peut être difficile à pratiquer lorsque le système nerveux est déjà très sollicité.

CLÉ : RÉGULARITÉ ET PROGRESSION
Des séances courtes et régulières sont plus efficaces qu'une pratique irrégulière.



CALME INTÉRIEUR
Aide à apaiser le mental et à réduire le flot de pensées.

CONSCIENCE DE SOI
Développe la capacité à observer sans juger ce qui se passe en soi.

RÉSILIENCE STIMULÉE
Renforce la capacité à faire face aux défis du quotidien.

RESPIRATION CONSCIENTE
La conscience du souffle favorise un retour au corps et au moment présent.

RÉSULTATS PROGRESSIFS
Les bénéfices se construisent sur la durée et s'installent en profondeur.

La méditation est un outil puissant pour cultiver le calme, la clarté et la stabilité intérieure. Elle agit comme un entraînement mental et émotionnel, mais nécessite du temps, de la patience et de la régularité.

La méditation n'est pas une solution instantanée, mais un chemin qui transforme progressivement votre rapport à vous-même et à la vie. Chaque minute investie est une graine pour votre bien-être futur.

MUSIQUE RELAXANTE

Écouter de la musique douce est une habitude courante pour se détendre, se recentrer ou favoriser l'endormissement. Elle peut créer une ambiance apaisante et réduire la sensation de stress.

Cependant, toutes les musiques relaxantes n'ont pas le même impact sur le cerveau. Une musique agréable n'entraîne pas automatiquement une modulation profonde des états cérébraux.

Son efficacité dépend de nombreux facteurs : le type de musique, le volume, le contexte, la sensibilité personnelle et l'état du système nerveux.

La musique relaxante est donc un excellent support de bien-être, mais elle ne remplace pas une approche ciblée lorsque le système nerveux est durablement déséquilibré.

CE QUE L'ON OBSERVE

SENSATION DE DÉTENTE
La musique douce peut favoriser une sensation de calme et de relaxation immédiate.

INFLUENCE SUR L'HUMEUR
Elle peut améliorer l'humeur et réduire la perception du stress.

FAVORISE L'ENDORMISSEMENT
Certaines musiques peuvent faciliter l'endormissement en créant un environnement propice au repos.

EFFET VARIABLE
Les effets dépendent du type de musique, de la personne et du moment d'écoute.

NE MODIFIE PAS TOUJOURS LES ONDES CÉRÉBRALES
Une musique agréable n'induit pas automatiquement un changement profond des états cérébraux.

NE TRAITE PAS LA CAUSE
Elle agit sur l'ambiance et les émotions, mais pas toujours sur la cause de la tension.

AMBIANCE APAISANTE
Crée un environnement plus doux et réduit les tensions émotionnelles.

STIMULATION ÉMOTIONNELLE
Peut provoquer des émotions positives et améliorer l'humeur.

AIDE AU SOMMEIL
Favorise l'endormissement et accompagne les routines du soir.

EFFET DÉPENDANT
L'impact varie selon le style de musique, le volume et la personne.

ACTION LIMITÉE SUR LE CERVEAU
Ne modifie pas toujours les ondes cérébrales de manière significative.

NE TRAITE PAS LA CAUSE
N'agit pas sur la source profonde de la surcharge du système nerveux.

La musique relaxante est un outil précieux pour accompagner les moments de calme et de récupération. Elle peut soutenir le bien-être, mais elle n'agit pas directement sur les mécanismes profonds de régulation du système nerveux.

La musique nourrit l'âme et apaise le cœur, mais pour réguler durablement votre système nerveux, il est essentiel d'agir en profondeur. Écoutez ce qui vous fait du bien, et surtout, **écoutez votre corps.**

EXERCICES DE RESPIRATION

La respiration est l'un des moyens les plus accessibles pour **influencer** notre **état physiologique** et favoriser un **retour au calme**.

Des respirations lentes et profondes peuvent aider à activer le **système nerveux parasympathique**, réduire le stress et soutenir les mécanismes naturels de récupération.

Pratiquées régulièrement, elles peuvent améliorer la **gestion des émotions**, la **clarté mentale** et la qualité du sommeil.

Cependant, pour certaines personnes très sollicitées ou dans un état de forte agitation, les exercices de respiration peuvent être **difficiles à instaurer** de manière régulière et ne suffisent pas toujours à eux seuls.

Ils constituent néanmoins un **outil précieux** lorsqu'ils sont adaptés à chacun et utilisés avec constance.

CE QUE L'ON OBSERVE

BAISSE DU STRESS
Les respirations profondes réduisent l'activité du système de stress.

MEILLEURE RÉGULATION NERVEUSE
Elles aident le corps à sortir de l'état d'alerte et à retrouver du calme.

AMÉLIORATION DE L'ATTENTION
Une respiration maîtrisée favorise la présence et la clarté mentale.

EFFET PROGRESSIF
Les bénéfices augmentent avec la pratique régulière.

PAS UNE SOLUTION UNIQUE
Peut être insuffisant lorsque le système nerveux est fortement déséquilibré.

NÉCESSITE DE LA PRATIQUE
Comme toute compétence, son efficacité se développe avec le temps.



ACTIVATION DU CALME INTÉRIEUR
Les respirations lentes aident à activer le système nerveux parasympathique et favorisent la détente.

RÉDUCTION DU STRESS
Diminue la production d'hormones de stress comme le cortisol.

OXYGÉNATION OPTIMALE
Améliore l'apport en oxygène au cerveau et aux cellules.

CLARTÉ MENTALE
Soutient la concentration, la mémoire et une pensée plus stables.

SOMMEIL DE MEILLEURE QUALITÉ
Favorise un endormissement plus facile et un sommeil plus réparateur.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE
Aide à mieux accueillir les émotions et à retrouver un équilibre intérieur.

La respiration est un outil naturel, simple et puissant. Elle aide à retrouver le calme, mais sa capacité à rééquilibrer le système nerveux dépend de la régularité, du contexte et de l'état de chacun.

La maîtrise de la respiration est une porte d'entrée vers le calme et l'équilibre. Chaque respiration consciente est un pas de plus vers un système nerveux plus régulé.

Respirez profondément, régulièrement, consciemment.

LES LIMITES DES APPROCHES TRADITIONNELLES

Les solutions présentées dans ce chapitre offrent chacune des bénéfices réels et précieux sur le court terme. Le café améliore la vigilance, la méditation favorise le calme, la respiration soutient la détente, la musique accompagne nos états d'esprit, et les médicaments ont une place essentielle lorsqu'ils sont indiqués.

Leur limite apparaît lorsqu'elles sont utilisées comme seule réponse à un système nerveux durablement déséquilibré.

Lorsque l'organisme reste bloqué en état d'alerte pendant de longues périodes, masquer les symptômes ou apporter un soulagement ponctuel ne suffit pas toujours à retrouver un fonctionnement durablement équilibré.

Les approches traditionnelles peuvent donc aider à court terme, mais elles ne traitent pas toujours la racine du problème.

C'est cette réflexion qui ouvre naturellement le chapitre suivant, consacré à une approche développée spécifiquement autour de la régulation du système nerveux : NuCalm.

CE QUE L'ON OBSERVE

SOULAGEMENT TEMPORAIRE
Chaque solution apporte un effet à court terme sur un symptôme précis.

EFFET LIMITÉ DANS LE TEMPS
Les bénéfices s'estompent et nécessitent souvent une nouvelle utilisation.

CAUSE SOUS-JACENTE NON RÉSOLUE
La surcharge du système nerveux reste présente et continue d'entretenir la fatigue et le stress.

RISQUE DE DÉPENDANCE OU D'HABITUDE
Certaines solutions peuvent créer des automatismes qui entretiennent le déséquilibre à long terme.

BESOINS GLOBAUX NON COUVERTS
Elles n'agissent pas sur l'ensemble des systèmes impliqués dans la récupération et la résilience.



SOULAGE TEMPORAIREMENT
Aide ponctuellement, mais n'agit pas sur la cause profonde.

EFFETS LIMITÉS DANS LE TEMPS
Les bénéfices diminuent rapidement après chaque utilisation.

CAUSE NON TRAITÉE
La surcharge du système nerveux reste inchangée à long terme.

RISQUE D'HABITUDE
Peut créer une dépendance ou un besoin constant de solutions externes.

BESOINS GLOBAUX NON COUVERTS
Ne prend pas en compte l'ensemble des facteurs physiologiques et mentaux.

Les approches traditionnelles ont leur place et peuvent être utiles dans de nombreuses situations. Mais pour retrouver un équilibre durable, il est nécessaire d'agir à la racine : sur la régulation du système nerveux.

C'est ce que propose NuCalm : une approche qui aide le corps et l'esprit à sortir du mode survie et à retrouver un état de récupération profond et durable.

CHAPITRE

4

QU'EST-CE QUE NUCALM ?



L'HISTOIRE DE LA TECHNOLOGIE

NuCalm n'a **pas été créé** pour devenir une application de relaxation ou de méditation.

À l'origine, son développement répondait à une question scientifique beaucoup plus ambitieuse : comment **aider le cerveau** à retrouver naturellement un état de **récupération profonde** en agissant directement sur les mécanismes du système nerveux.

Les premières recherches ont débuté au début des années 1990. Pendant plusieurs décennies, des chercheurs ont étudié les **oscillations cérébrales**, la **physiologie du stress** et les états de récupération afin de développer une approche capable d'accompagner la **régulation du système nerveux**.

L'objectif n'était pas de créer une musique relaxante, mais de développer une technologie capable d'**agir sur les états cérébraux** de manière précise, reproductible et accessible.

L'application disponible aujourd'hui représente simplement **la dernière étape** de cette évolution technologique.

RECHERCHE INITIALE

Au début des années 1990, une équipe de chercheurs se lance dans l'étude des états cérébraux et du système nerveux.

DÉCOUVERTES CLÉS

Compréhension des oscillations cérébrales, de la physiologie du stress et des mécanismes naturels de récupération.

DÉVELOPPEMENT TECHNOLOGIQUE

Mise au point d'une technologie capable d'accompagner la régulation du système nerveux de manière précise et reproductible.

ACCESSIBILITÉ MODERNE

Transformation d'une technologie avancée en une application simple, accessible et adaptée au quotidien.

Des décennies de recherche, d'innovation et de passion au service d'un objectif unique : **comprendre le cerveau** et développer des outils capables d'aider chacun à **retrouver naturellement** son **équilibre intérieur**.

DÉBUT DES RECHERCHES

ANNÉES 90

Premiers travaux scientifiques sur les états cérébraux et le système nerveux.

DÉCOUVERTES MAJEURES

ANNÉES 90-2000

Études approfondies sur les oscillations cérébrales, le stress et la récupération.

DÉVELOPPEMENT TECHNOLOGIQUE

ANNÉES 2000-2010

Multiples innovations et brevets pour mettre au point une approche unique et efficace.

ÉVOLUTION VERS L'ACCESSIBILITÉ

ANNÉES 2010-AUJOURD'HUI

Transformation de cette technologie avancée en une application simple et accessible à tous.

36 ANNÉES DE RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

Derrière NuCalm se trouvent **36 années** de recherche et développement consacrées exclusivement aux neurosciences et à la compréhension du système nerveux.

Plus de **55 millions de dollars** ont été investis afin de développer une technologie capable d'accompagner la **régulation naturelle** du système nerveux.

Cette recherche n'avait pas pour objectif de produire une simple application de bien-être. Elle visait à résoudre un **problème scientifique complexe** : comment guider le cerveau vers différents états physiologiques associés à la récupération, au sommeil, à la concentration ou encore à la performance.

Des décennies d'**expérimentation, d'innovation** et **d'amélioration** ont progressivement permis d'aboutir à la technologie disponible aujourd'hui.

RECHERCHE LONG TERME
36 années consacrées à la compréhension du cerveau, du stress et des mécanismes de récupération.

INVESTISSEMENT MAJEUR
Plus de 55 millions de dollars investis dans la recherche, l'innovation et la validation scientifique.

OBJECTIF SCIENTIFIQUE
Résoudre un défi complexe : comment guider le cerveau vers des états physiologiques favorables de manière précise et reproductible.

DÉCENNIES D'INNOVATION
Une amélioration continue pour affiner les protocoles et renforcer l'efficacité de la technologie.

Le résultat de **36** années de passion, d'investissement et de rigueur scientifique au service d'un objectif unique : développer une technologie capable d'aider le cerveau à retrouver ses états naturels d'équilibre.



PLUS DE 3 DÉCENNIES DE RECHERCHE
Des études approfondies sur le cerveau, le stress, les ondes cérébrales et la récupération.

55 MILLIONS DE DOLLARS INVESTIS
Un investissement massif dans la recherche, les équipements, les talents et la validation clinique.

UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE UNIQUE
Développement d'une technologie brevetée basée sur les neurosciences et la physiologie.

AMÉLIORATION CONTINUE
Chaque année apporte son lot d'innovations pour rendre la technologie toujours plus précise, efficace et accessible.

NOTRE PARCOURS

1990
Début des recherches et des premiers travaux scientifiques

ANNÉES 90-2000
Études sur le cerveau, le stress et les états de récupération

2000-2010
Développement de la technologie et validation scientifique

2010-AUJOURD'HUI
Évolution vers une technologie simple, accessible et utilisée dans le monde entier

UNE ENTREPRISE SPÉCIALISÉE EN NEUROSCIENCES

NuCalm est avant tout une entreprise de **neurosciences**.

Contrairement aux applications de relaxation classiques, son expertise repose sur l'étude approfondie du **cerveau**, du système nerveux et des mécanismes de la **récupération**.

Son objectif : développer des technologies scientifiquement validées pour accompagner la **régulation du système nerveux** et améliorer la santé, la performance et le bien-être.

L'application mobile n'est qu'un moyen simple et **accessible** de mettre cette technologie avancée entre les mains du plus grand nombre.

EXPERTISE NEUROSCIENTIFIQUE

Une maîtrise approfondie du cerveau, du système nerveux et des états physiologiques associés à la récupération, au sommeil, à la concentration et à la performance.

52 CONSEILLERS MÉDICAUX ET SCIENTIFIQUES

Un réseau international réunissant les meilleurs chercheurs, médecins et spécialistes issus de différents domaines des neurosciences.

RECHERCHE ET INNOVATION CONTINUES

Une équipe dédiée à la recherche, au développement et à l'amélioration continue des protocoles et des technologies.

TECHNOLOGIE ACCESSIBLE

Une technologie avancée rendue simple et pratique grâce à une application mobile intuitive et facile à utiliser au quotidien.



52 CONSEILLERS EXPERTS

Les meilleurs chercheurs, médecins et scientifiques indépendants, réunis par **curiosité** et **passion** pour notre mission.

UNE MISSION CLAIRE

Comprendre le cerveau et développer des outils qui aident le corps et l'esprit à retrouver leur **équilibre naturel**.

RECHERCHE ET INNOVATION

Une recherche active et continue pour offrir des solutions toujours plus **précises** et **efficaces**.

ACCESSIBLE AU PLUS GRAND NOMBRE

Rendre une technologie neuroscientifique avancée **simple**, **pratique** et disponible partout dans le monde.

NuCalm n'est pas une application de relaxation. C'est le fruit de décennies de recherche en neurosciences et d'une mission claire : rendre la science du cerveau accessible à tous pour améliorer la vie de chacun.

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

NEUROSCIENTIFIQUES
Recherche et compréhension du cerveau et du système nerveux.

MÉDECINS ET CLINICIENS
Expérience médicale et validation des protocoles.

CHERCHEURS UNIVERSITAIRES
Expertise académique et avancées scientifiques.

SPÉCIALISTES DE LA SANTÉ
Différents domaines pour une approche globale.

L'ÉVOLUTION D'UN ANCIEN DISPOSITIF MÉDICAL

Avant de devenir une application accessible à tous, NuCalm était un **dispositif médical** utilisé principalement par les professionnels de santé.

Entre **2009 et 2021**, la technologie était proposée sous la forme d'un système complet composé de plusieurs éléments et destiné à des environnements cliniques et spécialisés.

Ce système a accompagné des milliers de patients dans des contextes médicaux exigeants, avec des **protocoles stricts** et des résultats mesurables.

À partir de **2016**, les équipes ont lancé un nouveau défi : rendre cette technologie **plus simple, plus accessible et beaucoup moins coûteuse**, afin que chacun puisse bénéficier de ses effets au quotidien.

Cette évolution a conduit au format actuel : une application **intuitive**, sans compromis sur la rigueur scientifique ni sur **l'efficacité** de la technologie.

DISPOSITIF MÉDICAL COMPLET

Un système multi-composants utilisé par les professionnels de santé dans des environnements cliniques exigeants.

USAGE CLINIQUE AVANCÉ

Des milliers de patients accompagnés dans des contextes médicaux avec des protocoles et des résultats mesurables.

NOUVEAU DÉFI EN 2016

Rendre la technologie plus simple, plus accessible et beaucoup moins coûteuse.

APPLICATION MODERNE

Une application intuitive et pratique, conçue pour un usage quotidien, partout et à tout moment.

Même si le format a changé, l'essentiel reste le même : une technologie fondée sur des années de recherche, validée par la science et conçue pour soutenir le système nerveux de manière fiable et naturelle.



DE 2009 À 2021

Un système médical complet, composé de plusieurs éléments et destiné aux professionnels de santé.

USAGE CLINIQUE RÉEL

Utilisé dans des environnements médicaux et spécialisés pour accompagner la récupération et réduire le stress.

OBJECTIF 2016

Rendre cette technologie puissante plus simple, plus accessible et beaucoup moins coûteuse.

FORMAT ACTUEL

Une application intuitive et facile à utiliser, conçue pour s'intégrer simplement dans le quotidien.

UNE ÉVOLUTION NATURELLE

2009
Naissance du dispositif médical multi-composants.

2009-2021
Usage clinique et résultats mesurables.

2016
Lancement du projet pour une technologie plus accessible.

AUJOURD'HUI
Une application moderne et accessible à tous, partout dans le monde.

Une même base scientifique. Un nouveau format. Toujours la même mission : soutenir la **régulation naturelle du système nerveux.**

LES BREVETS
UNE TECHNOLOGIE PROTÉGÉE ET UNIQUE

La technologie NuCalm repose sur des **brevets** obtenus après plusieurs décennies de recherche et développement.

L'entreprise déclare détenir le seul brevet portant sur une méthode destinée à **équilibrer le système nerveux humain** ainsi que le **seul brevet** portant sur une méthode permettant de provoquer un **changement d'état cérébral chez l'être humain.**

Ces brevets ont été accordés après un processus rigoureux : il a fallu démontrer que cette approche n'existait pas auparavant et qu'elle reposait sur des **résultats objectivables, mesurables et reproductibles.**

Ces protections intellectuelles constituent aujourd'hui l'un des éléments majeurs qui différencient NuCalm des autres solutions disponibles sur le marché.

BREVET UNIQUE SUR L'ÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX
Le seul brevet portant sur une méthode destinée à équilibrer le système nerveux humain.

BREVET UNIQUE SUR LE CHANGEMENT D'ÉTAT CÉRÉBRAL
Le seul brevet portant sur une méthode permettant de provoquer un changement d'état cérébral chez l'être humain.

VALIDATION SCIENTIFIQUE RIGOUREUSE
Des années d'études, de tests et de preuves scientifiques pour démontrer l'originalité et l'efficacité de cette approche.

UNE PROTECTION INTELLECTUELLE SOLIDE
Une technologie protégée internationalement pour garantir son intégrité, sa sécurité et sa valeur dans le temps.



BREVETS EXCLUSIFS AU MONDE
Le seul brevet au monde pour équilibrer le système nerveux et changer l'état cérébral humain.

PREUVES SCIENTIFIQUES
Des études cliniques et des données objectives ont permis de démontrer l'efficacité et la sécurité de la technologie.

PROTECTION LÉGALE INTERNATIONALE
Des brevets déposés et accordés dans plusieurs pays pour protéger l'innovation NuCalm.

UN ATOUT DIFFÉRENCIANT
Ces brevets constituent une barrière technologique qui garantit l'unicité et l'authenticité de NuCalm.



Obtenir un brevet signifie prouver que l'invention est nouvelle, non évidente et utilisable de manière concrète.

Ces brevets garantissent que la technologie NuCalm repose sur une innovation réelle, reconnue et protégée par la loi.

LE PARCOURS D'UN BREVET

1. RECHERCHE
Identification d'un problème scientifique et exploration de nouvelles solutions.

2. DÉVELOPPEMENT
Tests, expérimentations et collecte de données pour valider l'innovation.

3. DÉPÔT
Dépôt du brevet auprès des bureaux de propriété intellectuelle.

4. EXAMEN
Évaluation rigoureuse pour vérifier la nouveauté, l'utilité et la non-évidence de l'invention.

5. ACCORD
Obtention du brevet et protection légale de la technologie dans le temps.

Un brevet n'est pas une simple formalité.
C'est la **reconnaissance d'une innovation réelle et prouvée.**

LES VALIDATIONS SCIENTIFIQUES

La technologie NuCalm s'appuie sur **15 années d'études cliniques** et sur l'expertise de **52 conseillers scientifiques et médicaux spécialisés dans les neurosciences.**

Au fil de son développement, elle a obtenu plusieurs **reconnaissances et certifications** auprès d'organisations de santé, d'institutions médicales et d'organismes internationaux.

Cette validation rigoureuse garantit la **sécurité, l'efficacité et la fiabilité** de la technologie dans des contextes médicaux, sportifs et quotidiens.

Aujourd'hui, NuCalm est utilisée dans plus de **2,7 millions de procédures chirurgicales**, une preuve supplémentaire de sa fiabilité et de son impact réel.



ÉTUDES CLINIQUES APPROFONDIES

15 années d'études cliniques pour évaluer l'efficacité sur différents paramètres physiologiques et neurologiques.

EXPERTISE SCIENTIFIQUE RENFORCÉE

52 conseillers médicaux et scientifiques apportent leur expertise pour garantir des protocoles basés sur les meilleures données disponibles.

CERTIFICATIONS ET APPROBATIONS

Reconnaissances officielles par Health Canada, NSF Certified for Sport® et des organisations militaires de premier plan.

USAGE MÉDICAL PROUVÉ

Plus de 2,7 millions de procédures chirurgicales réalisées avec la technologie NuCalm, démontrant sa fiabilité et son impact.

15 ANNÉES D'ÉTUDES CLINIQUES

Des études approfondies sur le cerveau, le stress, le sommeil, la performance et la récupération.

52 CONSEILLERS SCIENTIFIQUES ET MÉDICAUX

Un réseau international de médecins, chercheurs et experts en neurosciences et en physiologie.

RECONNAISSANCES ET CERTIFICATIONS

Health Canada, NSF Certified for Sport®, approbations militaires et partenariats avec des organisations de santé.

PLUS DE 2,7 MILLIONS DE PROCÉDURES CHIRURGICALES

Utilisée dans des environnements médicaux exigeants dans le monde entier.

DES VALIDATIONS RECONNUES

Health Canada

Reconnue comme dispositif médical au Canada.

NSF CERTIFIED FOR SPORT®

Certification garantissant l'absence de substances interdites pour les athlètes.

APPROBATIONS MILITAIRES

Utilisée par des unités d'élite, la Navy, le FBI, les SWAT et d'autres agences.

ORGANISATIONS DE SANTÉ

Partenariats avec des hôpitaux, cliniques et professionnels de santé dans le monde entier.

La validation scientifique est au cœur de la mission NuCalm : utiliser la science pour développer une technologie sûre, efficace et mesurable, capable d'aider chacun à mieux réguler son système nerveux au quotidien.

UN PARCOURS DE VALIDATION CONTINUE

2009
Début des études cliniques et des tests scientifiques.

2010-2015
Études approfondies et validation des protocoles.

2016
Reconnaissances internationales et premières certifications.

2017-2020
Partenariats médicaux et adoption dans des environnements exigeants.

2021-AUJOURD'HUI
Amélioration continue, nouvelles études et extension des usages dans le monde entier.

UNE EXPÉRIENCE SIMPLE, INTUITIVE ET PUISSANTE

NuCalm a été conçu pour rendre la régulation du système nerveux accessible à tous, sans compromis sur la technologie ni sur les résultats.

Grâce à une interface intuitive et à des programmes spécifiquement développés pour chaque objectif, l'application s'adapte à vos besoins et vous guide vers un état de calme, de concentration ou de récupération optimale.

Chaque session combine neuroacoustique, stimulation sonore et technologie brevetée pour vous offrir une expérience sûre, efficace et mesurable.

INTERFACE INTUITIVE

Une navigation simple et claire pour accéder facilement à tous les programmes et suivre vos sessions.

PROGRAMMES PERSONNALISÉS

Des programmes conçus pour chaque objectif : réduire le stress, améliorer le sommeil, augmenter la concentration et plus encore.

TECHNOLOGIE AVANCÉE

Une combinaison unique de neuroacoustique, de stimulation sonore et de technologies brevetées pour des résultats optimaux.

SUIVI ET PROGRÈS

Suivez vos sessions, mesurez vos progrès et observez l'impact réel sur votre bien-être au fil du temps.

NuCalm met une technologie avancée entre vos mains pour vous aider à retrouver votre équilibre naturel, à tout moment, où que vous soyez.



FACILE À UTILISER

Une interface conçue pour être intuitive et accessible à tous, dès la première utilisation.

PROGRAMMES ADAPTÉS À VOS BESOINS

Choisissez parmi des programmes ciblés selon vos objectifs et votre état du moment.

TECHNOLOGIE BREVETÉE

Une combinaison unique de son, de fréquence et de stimulation pour des résultats concrets.

RÉSULTATS MESURABLES

Suivez vos progrès et observez les effets réels sur votre bien-être, jour après jour.

UNE EXPÉRIENCE COMPLÈTE ET INTÉGRÉE

NEUROACOUSTIQUE

Sons brevetés pour guider votre cerveau vers des états optimaux de calme, de focus ou de sommeil.

SÉCURITÉ AVANCÉE

Technologie non invasive, sans effets secondaires, conçue pour une utilisation quotidienne en toute sécurité.

BIEN-ÊTRE GLOBAL

Réduit le stress, améliore le sommeil, la concentration, la récupération et l'équilibre émotionnel.

À TOUT MOMENT PARTOUT

À la maison, au travail, en déplacement : votre bien-être vous suit partout.

POUR TOUS

Adaptée à tous les âges et à tous les modes de vie, des étudiants aux sportifs de haut niveau.

CHAPITRE

5

COMMENT FONCTIONNE RÉELLEMENT NUCALM ?



LES ONDES CÉRÉBRALES

Notre cerveau n'est **jamais immobile.**
À chaque instant, des milliards de neurones communiquent entre eux en produisant une activité électrique mesurable appelée **ondes cérébrales.**

Ces ondes évoluent naturellement tout au long de la journée selon notre niveau d'attention, de stress, de concentration, de créativité ou de sommeil. Elles reflètent simplement **l'état** dans lequel se trouve le cerveau à un instant donné.

Lorsque nous sommes très concentrés, profondément endormis ou totalement détendus, notre activité cérébrale est différente. Le cerveau passe continuellement d'un état à un autre afin de **répondre aux besoins du moment.**

NuCalm a été conçu pour accompagner cette activité naturelle et aider le cerveau à accéder progressivement aux états les plus adaptés à chaque objectif : **récupération, concentration, créativité, énergie ou sommeil.**



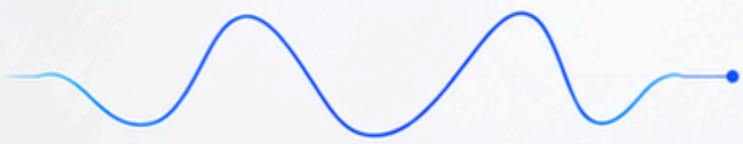
BÊTA
14 - 30 Hz



ALPHA
8 - 13 Hz



THÊTA
4 - 7 Hz



DELTA
0.5 - 3 Hz



GAMMA
30 - 100 Hz



NuCalm utilise la science des ondes cérébrales pour créer un environnement sonore avancé qui accompagne votre cerveau vers les états les plus adaptés à vos besoins, en toute simplicité.



Comprendre les ondes cérébrales, c'est comprendre le langage naturel de votre cerveau.



NEUROACOUSTIQUE

Sons brevetés pour guider votre cerveau vers des états optimaux de calme, de focus ou de sommeil.



SÉCURITÉ AVANCÉE

Technologie non invasive, sans effets secondaires, conçue pour une utilisation quotidienne en toute sécurité.



BIEN-ÊTRE GLOBAL

Réduit le stress, améliore le sommeil, la concentration, la récupération et l'équilibre émotionnel.



À TOUT MOMENT PARTOUT

À la maison, au travail, en déplacement : votre bien-être vous suit partout.



POUR TOUS

Adaptée à tous les âges et à tous les modes de vie, des étudiants aux sportifs de haut niveau.

LA MODULATION DES ÉTATS CÉRÉBRAUX

NuCalm ne cherche pas à imposer un état au cerveau.
La technologie accompagne progressivement son activité afin de favoriser une transition naturelle entre différents états cérébraux.

Ce principe est appelé modulation des états cérébraux.

Contrairement à une simple musique relaxante qui laisse le cerveau évoluer librement, NuCalm utilise une architecture sonore spécifiquement développée pour guider progressivement l'activité cérébrale vers un objectif précis.

Chaque programme possède ainsi son propre parcours neuroacoustique. Un programme destiné à favoriser le sommeil ne suit pas la même trajectoire qu'un programme conçu pour améliorer la concentration ou stimuler l'énergie.

Cette modulation progressive constitue l'un des fondements de la technologie.

NuCalm accompagne le cerveau étape par étape, en douceur et en intelligence, pour l'aider à atteindre naturellement l'état le plus adapté à vos besoins du moment.



TRANSITION NATURELLE

Le cerveau passe d'un état à un autre en douceur, sans rupture ni stress.

PARCOURS ADAPTÉS

Chaque programme utilise un parcours neuroacoustique unique, conçu pour un objectif spécifique.

OBJECTIF PRÉCIS

Le cerveau est guidé vers l'état le plus adapté à votre objectif : calme, sommeil, focus, créativité, énergie...

MODULATION PROGRESSIVE

L'intensité et la fréquence évoluent en temps réel pour favoriser une adaptation optimale.

EFFICACITÉ DURABLE

En respectant le rythme naturel du cerveau, les effets sont plus profonds et plus durables.

La technologie ne force pas le cerveau, elle l'accompagne pour qu'il change d'état au bon moment et de la bonne façon.

UNE MODULATION INTELLIGENTE ET CIBLÉE

ACCOMPAGNEMENT NATUREL

Respecte le fonctionnement naturel du cerveau et ses rythmes biologiques.

AJUSTEMENTS EN TEMPS RÉEL

Les paramètres évoluent en permanence pour maintenir un accompagnement optimal et personnalisé.

PLUS DE RÉSULTATS, MOINS D'EFFORT

Le cerveau atteint plus facilement l'état recherché sans lutte ni tension intérieure.

SÉCURITÉ ET TOLÉRANCE ÉLEVÉES

Une technologie non invasive, confortable et adaptée à tous.

EXPÉRIENCE PERSONNALISÉE

Des parcours conçus pour vous, selon vos besoins et vos objectifs.

LES OSCILLATIONS NON LINÉAIRES

Le cerveau est un **système vivant** qui s'adapte en permanence. Lorsqu'une stimulation reste identique trop longtemps, il finit par s'y habituer et y répondre de moins en moins.

Pour éviter ce phénomène **d'adaptation,** NuCalm utilise un algorithme capable de faire évoluer continuellement les caractéristiques du signal sonore. Les transitions restent fluides, mais elles ne suivent jamais un schéma fixe ou répétitif.

Ces oscillations non linéaires **reproduisent** davantage la complexité naturelle des signaux biologiques. Elles permettent d'accompagner plus efficacement l'activité cérébrale sans que le cerveau ne s'habitue trop vite au stimulus.

Cette approche avancée favorise des réponses plus profondes, plus stables et plus durables, car elle respecte le **fonctionnement naturel** et dynamique du cerveau.

Les oscillations non linéaires sont au cœur de la technologie NuCalm. Elles permettent d'accompagner le cerveau avec précision, fluidité et intelligence, pour des effets plus profonds et plus durables.

NuCalm n'impose rien au cerveau, il **travaille avec lui,** en respectant son intelligence naturelle.



PAS DE RÉPÉTITION RIGIDE

Les signaux évoluent en permanence pour éviter l'accoutumance.

ADAPTATION DYNAMIQUE

L'algorithme ajuste en continu les fréquences, les intensités et les motifs sonores.

STIMULATION INTELLIGENTE

Le cerveau reste engagé car le signal demeure imprévisible tout en restant cohérent.

RÉSULTATS OPTIMISÉS

Une meilleure pénétration neuronale pour des effets plus rapides, plus profonds et plus durables.

UNE TECHNOLOGIE AVANCÉE, AU SERVICE DE VOTRE CERVEAU

SIGNAUX COMPLEXES

Des signaux uniques et évolutifs qui respectent la complexité naturelle du cerveau.

SANS ACCOUTUMANCE

Le cerveau reste réceptif plus longtemps, permettant une efficacité constante des programmes.

EFFICACITÉ PROUVÉE

Les oscillations non linéaires sont issues de 36 ans de recherche scientifique et d'innovation.

SÛRE ET NON INVASIVE

Une technologie douce, sans effet secondaire, qui travaille en harmonie avec votre corps.

PERSONNALISÉE

Chaque programme utilise un parcours unique pour répondre précisément à votre objectif.

POURQUOI CE N'EST PAS SIMPLEMENT DE LA MUSIQUE



À première écoute, une session NuCalm peut rappeler une musique d'ambiance.

Mais en réalité, la musique n'en est qu'une **petite partie**.

Sous cette couche sonore se cache une **architecture neuroacoustique avancée**, conçue pour accompagner l'activité cérébrale vers des états physiologiques précis.

L'objectif n'est pas seulement de créer une sensation agréable, mais d'**influencer progressivement** la manière dont le cerveau organise son activité électrique.

C'est **cette différence** qui distingue une technologie neuroacoustique d'une simple playlist relaxante ou de sons de méditation.

NuCalm utilise la science des ondes cérébrales pour guider votre cerveau vers des états spécifiques.
Ce n'est pas une musique relaxante. C'est une technologie neuroacoustique avancée.

NuCalm ne masque pas les symptômes, il agit à la source, en accompagnant votre cerveau vers **l'état dont vous avez réellement besoin.**

MUSIQUE RELAXANTE

Crée une ambiance agréable, mais laisse le cerveau évoluer librement, sans direction précise.

BINAURAL BEATS

Utilise des battements à fréquence fixe, sans toujours tenir compte des besoins réels du cerveau.

NUCALM

Utilise une architecture neuroacoustique avancée pour guider le cerveau étape par étape vers un objectif spécifique.

RÉSULTATS CIBLÉS

Chaque programme vise un objectif précis : réduire le stress, améliorer le sommeil, augmenter le focus, stimuler la créativité ou l'énergie.

UNE TECHNOLOGIE BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE MUSIQUE

SOUTIEN SCIENTIFIQUE

Développée à partir de recherches en neurosciences, neuroacoustique et psychophysiologie.

PARAMÈTRES AVANCÉS

Des centaines de paramètres audio ajustés en temps réel pour accompagner l'activité cérébrale.

MODULATION INTELLIGENTE

Accompagne naturellement le cerveau sans forcer, ni bloquer son processus biologique.

EFFICACITÉ PROUVÉE

Utilisée par des sportifs, des professionnels de santé et des organisations de haut niveau.

EXPÉRIENCE UNIQUE

Chaque session est conçue pour vous amener là où votre cerveau a besoin d'aller, et pas ailleurs.

LES ÉTATS ALPHA, THETA, DELTA ET GAMMA



Le cerveau fonctionne naturellement à différents niveaux d'activité selon ce que nous faisons et ce que nous vivons. Chaque état correspond à une **fréquence d'ondes cérébrales spécifique**.

NuCalm accompagne progressivement votre cerveau vers les états les plus adaptés à vos objectifs grâce à des **programmes spécifiquement conçus** pour chacun d'eux.

ALPHA (8–13 Hz)

État de calme éveillé et de relaxation. Il favorise la détente, la clarté mentale, la concentration légère et la réduction du stress.

THETA (4–7 Hz)

État de créativité, d'intuition et de méditation profonde. Il apparaît naturellement lors des rêves, de la visualisation ou juste avant l'endormissement.

DELTA (0,5–3 Hz)

État de sommeil profond et réparateur. Il soutient la régénération du corps, la récupération cellulaire et l'équilibre du système nerveux.

GAMMA (30–100 Hz)

État d'attention élevée, d'intégration cognitive et de performance mentale. Il favorise l'apprentissage, la mémoire, la motivation et la perception fine.

ALPHA
8–13 Hz
Calme, détente, concentration légère, réduction du stress.

THETA
4–7 Hz
Créativité, intuition, méditation profonde, visualisation, rêves.

DELTA
0,5–3 Hz
Sommeil profond, récupération physique et régénération cellulaire.

GAMMA
30–100 Hz
Attention élevée, intégration cognitive, performance optimale.

Chaque personne passe naturellement d'un état à un autre tout au long de la journée. NuCalm vous aide à atteindre l'état idéal au bon moment, pour des résultats concrets et mesurables.

Selon votre objectif, NuCalm guide votre cerveau vers l'état le plus adapté pour maximiser vos résultats, qu'il s'agisse de **récupération**, de **concentration**, de **créativité**, d'**énergie** ou de **sommeil**.

Le bon état cérébral, au bon moment, change tout.

UN ÉTAT CÉRÉBRAL ADAPTÉ POUR CHAQUE OBJECTIF

RÉCUPÉRATION
Accédez aux ondes Delta pour un sommeil réparateur et une récupération profonde.

CONCENTRATION
Atteignez l'état Alpha ou Gamma pour améliorer votre focus et votre clarté.

CRÉATIVITÉ
Favorisez les ondes Theta pour stimuler l'imagination, les idées et l'intuition.

ÉNERGIE
Utilisez les ondes Gamma pour augmenter votre vitalité et votre motivation.

ÉQUILIBRE
Retrouvez un équilibre mental et émotionnel durable au quotidien.

COMMENT LE CERVEAU RETROUVE NATURELLEMENT SON ÉQUILIBRE

Le cerveau possède une remarquable **capacité d'autorégulation**. Il est naturellement conçu pour s'adapter, récupérer et revenir vers un état d'équilibre.

Cependant, le stress chronique, la surcharge mentale, le manque de sommeil ou une hygiène de vie déséquilibrée peuvent **perturber ces mécanismes naturels** et ralentir sa capacité de récupération.

Lorsque le cerveau bénéficie des bonnes conditions, il peut **retrouver progressivement un fonctionnement plus stable**, plus clair et plus efficace.

Le rôle de NuCalm n'est pas de remplacer cette intelligence naturelle, mais de créer un environnement neuroacoustique **favorable à son expression**.

En travaillant avec les rythmes et les mécanismes physiologiques du cerveau, NuCalm accompagne les **processus naturels** impliqués dans la récupération, la concentration, le sommeil et la performance.

Au lieu de masquer les symptômes ou de stimuler artificiellement l'organisme, cette technologie soutient le retour à **un état d'équilibre durable**.

NuCalm travaille avec le cerveau, pas contre lui.
Il crée les conditions idéales pour que votre système nerveux retrouve naturellement sa stabilité, sa résilience et sa pleine capacité.



RESPECTE LE FONCTIONNEMENT NATUREL DU CERVEAU

NuCalm accompagne les mécanismes physiologiques sans forcer ni imposer un état au cerveau.

FAVORISE LA RÉCUPÉRATION ET LA RÉGÉNÉRATION

En soutenant les états de relaxation profonde et de sommeil, le cerveau récupère plus efficacement.

AMÉLIORE LA CLARTÉ ET LA CONCENTRATION

Un cerveau mieux régulé traite plus facilement l'information, les émotions et les sollicitations du quotidien.

SOUTIENT LA PERFORMANCE ET LA CRÉATIVITÉ

En facilitant l'accès aux bons états mentaux, le cerveau peut exprimer plus librement son potentiel.

DES RÉSULTATS DURABLES ET MESURABLES

Une utilisation régulière aide à installer un nouvel équilibre qui se renforce dans le temps.

Votre cerveau a tout ce qu'il faut pour retrouver l'équilibre.
NuCalm lui donne les bonnes conditions pour y parvenir plus facilement.

La technologie NuCalm ne cherche pas à vous transformer, mais à vous aider à redevenir pleinement vous-même : **calme, clair, concentré, reposé et aligné.**

ACCOMPAGNER LE CERVEAU POUR DES RÉSULTATS DURABLES

RÉGULATION NATURELLE

Soutient l'autorégulation du système nerveux pour un retour durable à l'équilibre.

SOMMEIL RÉPARATEUR

Favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil profond et réparateur.

RÉSILIENCE AU STRESS

Aide le cerveau à mieux gérer le stress et à retrouver son calme plus rapidement.

FOCUS ET CLARTÉ

Améliore la concentration, la mémoire, la prise de décision et la clarté mentale.

BIEN-ÊTRE GLOBAL

Un cerveau équilibré, c'est plus d'énergie, une meilleure humeur et un bien-être durable au quotidien.

COMMENT NUCALM GUIDE VOTRE CERVEAU ÉTAPE PAR ÉTAPE

NuCalm utilise une combinaison unique de neuroacoustique, de fréquences sonores et de stimulation douce pour accompagner votre cerveau vers des états optimaux.

Chaque programme suit un protocole précis qui respecte le fonctionnement naturel de votre système nerveux.

Ce processus progressif permet d'obtenir des résultats concrets, sans forcer ni perturber votre équilibre.

1. STIMULATION INITIALE
Les sons neuroacoustiques entrent en jeu et commencent à interagir avec votre activité cérébrale en temps réel.

2. DÉTECTION ET ANALYSE
La technologie détecte vos ondes cérébrales et identifie votre état actuel afin de déterminer l'objectif optimal à atteindre.

3. ADAPTATION DYNAMIQUE
Les fréquences sonores s'ajustent en continu pour guider votre cerveau vers l'état cible le plus adapté à vos besoins.

4. TRANSITION PROGRESSIVE
Votre activité cérébrale entre progressivement en résonance avec les fréquences ciblées, favorisant un changement d'état naturel.

5. INTÉGRATION ET STABILISATION
L'état atteint se stabilise et votre cerveau intègre les bénéfices obtenus pour prolonger les effets positifs dans le temps.

NuCalm s'impose rien à votre cerveau, elle l'accompagne intelligemment à chaque étape, en respectant sa physiologie et ses rythmes naturels.

Grâce à cette approche step by step, NuCalm vous aide à atteindre plus facilement les états dont vous avez besoin au moment idéal, pour des résultats optimaux et durables.

Une technologie intelligente, qui travaille avec votre cerveau, pas à sa place.



SÉANCE PERSONNALISÉE
Chaque session s'adapte à vos besoins du moment et à votre état cérébral.

TECHNOLOGIE BREVETÉE
Une innovation scientifique développée pour guider le cerveau avec précision et sécurité.

SANS HABITUDE NI DÉPENDANCE
NuCalm respecte votre équilibre naturel, sans créer d'accoutumance.

RÉSULTATS MESURABLES
Des effets concrets sur le stress, le sommeil, la concentration, la récupération et la clarté mentale.

POUR TOUS
Des programmes conçus pour s'adapter à chaque âge, chaque mode de vie et chaque objectif.

UN PROTOCOLE INTELLIGENT ET RESPECTUEUX

ADAPTATION EN TEMPS RÉEL
Les fréquences s'ajustent en permanence pour répondre aux besoins de votre cerveau.

RESPECT DE LA PHYSIOLOGIE
La technologie travaille avec votre système naturel, sans le forcer ni le perturber.

SÉCURITÉ ET FIABILITÉ
Une technologie brevetée, sans ondes électromagnétiques et sans effet secondaire connu.

ACCESSIBLE À TOUS
Des programmes adaptés aux enfants, adultes, seniors, sportifs, professionnels et familles.

BIEN-ÊTRE GLOBAL
Favorise un équilibre durable entre le corps, l'esprit et le système nerveux.

CHAPITRE

6

LES DIFFÉRENTS PROGRAMMES



PROGRAMME

RESCUE

RETROUVER LE CALME. RÉÉQUILIBRER LE SYSTÈME NERVEUX.

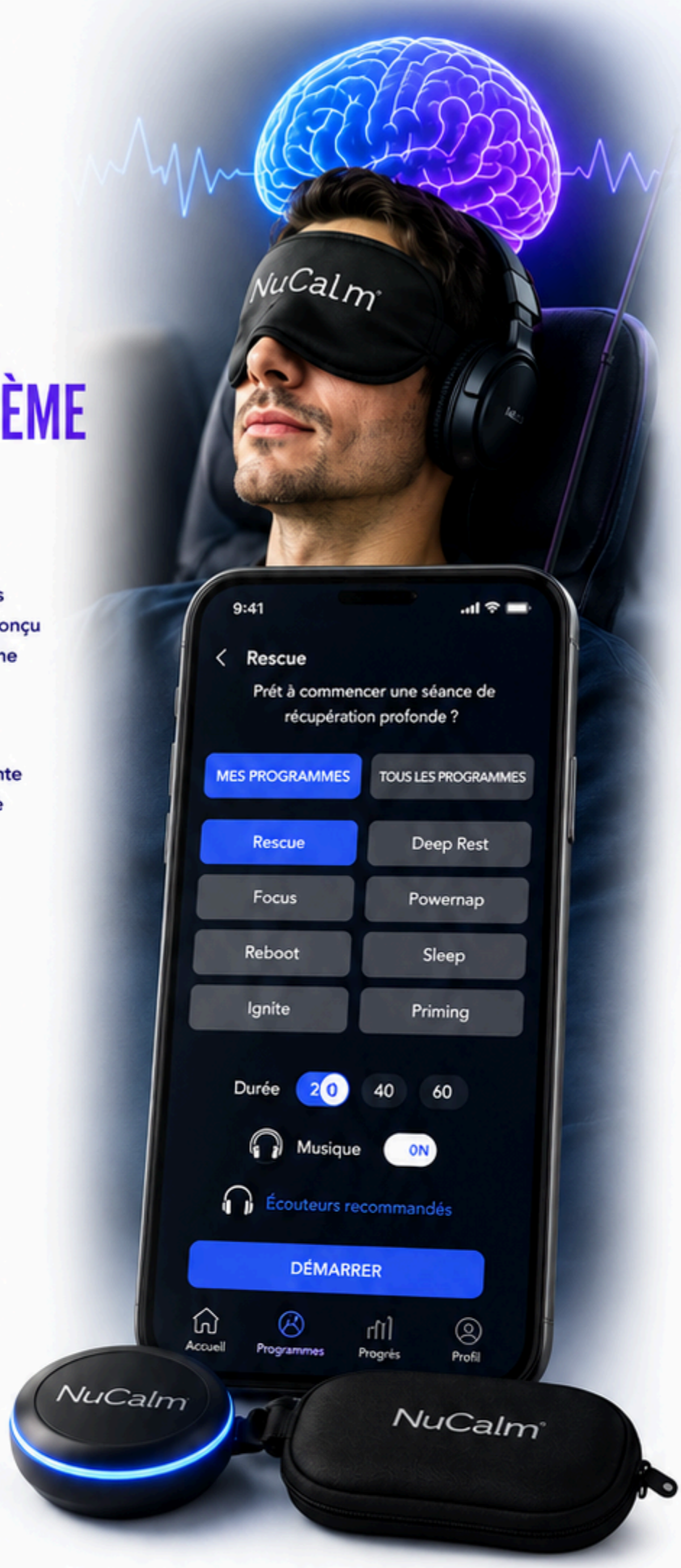
La vie moderne nous amène de nombreuses situations de tension et de stress. Le programme RESCUE a été conçu pour vous aider à retrouver rapidement un état de calme profond et à rééquilibrer votre système nerveux.

Inspiré des dernières avancées en neurosciences, ce programme combine des technologies sonores de pointe et des fréquences spécifiques pour favoriser la détente physiologique et mentale.

Idéal en cas de stress, d'anxiété, de surcharge mentale ou simplement lorsque vous avez besoin de faire une pause et de vous recentrer.

COMMENT FONCTIONNE RESCUE ?

- Audio neuroacoustique spécifique
- Fréquences sonores brevetées
- Induction d'un état de calme profond
- Rééquilibrage du système nerveux
- Récupération rapide du calme et de la clarté mentale



ÉTAT THÊTA APPROFONDI

Induit un état de relaxation profonde propice à la récupération du système nerveux.

RÉÉQUILIBRE LE SYSTÈME NERVEUX

Soutient l'activité du système nerveux parasympathique pour favoriser calme et récupération.

RESPIRATION NATURELLEMENT RALENTIE

La musique et les sons guidant votre respiration vers un rythme plus lent et cohérent.

SOMMEIL, ÉVASION ET RÉCUPÉRATION

Idéal avant le coucher, après une journée chargée ou à tout moment pour faire une pause régénérante.

SIMPLE ET ACCESSIBLE

Aucune formation requise. Installez-vous, lancez le programme et laissez la technologie agir.

LES BÉNÉFICES DE RESCUE

RÉDUCTION DU STRESS IMMÉDIATE

Soulage rapidement la tension mentale et physique pour retrouver un état de calme.

SOUTIEN DU SYSTÈME NERVEUX

Favorise l'activation du système parasympathique, responsable de la détente et récupération.

AMÉLIORE LA CLARTÉ ET LA CONCENTRATION

Permet de repartir l'esprit plus clair, recentré et disponible pour vos priorités.

CONÇU POUR TOUS

Adapté à tous les profils, facile à intégrer dans votre routine quotidienne.

ACCOMPAGNE VOS MOMENTS CLÉS

Idéal avant une réunion, après une journée intense ou en fin de journée.

QUAND UTILISER RESCUE ?

- Après une journée stressante
- En cas de surcharge mentale
- Avant de dormir
- Avant un événement important
- À tout moment pour faire une pause

Astuce : utilisez Rescue dès les premiers signes de tension pour éviter qu'elle ne s'accumule. Quelques minutes suffisent pour retrouver votre équilibre intérieur.

PROGRAMME

POWERNAP

RÉCUPÉREZ VITE. REPRENEZ FORT.

Une baisse d'énergie, une période de surcharge mentale ou simplement le besoin d'une vraie pause ?

PowerNap a été conçu pour vous offrir une micro-sieste ultra-efficace de 20 minutes et relancer votre énergie, votre clarté mentale et votre focus.

Grâce à une combinaison de technologies neuroacoustiques et de fréquences spécifiques, ce programme guide naturellement votre cerveau vers un état de récupération profonde, sans endormissement complet.

En seulement 20 minutes, PowerNap vous permet de vous sentir reposé, plus disponible et prêt à reprendre vos activités avec un esprit clair.

COMMENT FONCTIONNE POWERNAP ?

- Audio neuroacoustique ciblé
- Fréquences lentes et ondes Thêta
- Activation du système nerveux parasympathique
- Induction d'un état de détente profonde
- Récupération rapide sans endormissement profond



MICRO-SIESTE ULTRA EFFICACE
Récupération profonde en seulement 20 minutes.

FOCUS ET CLARTÉ MENTALE
Un esprit plus lucide et disponible pour vos priorités.

ÉNERGIE RENOUVELÉE
Combat la fatigue mentale et physique en un temps record.

GAIN DE TEMPS
L'efficacité d'1 à 2 heures de sommeil en 20 minutes.

SYSTÈME NERVEUX APAISÉ
Active la récupération naturelle du corps et du cerveau.

LES BÉNÉFICES DE POWERNAP

ÉNERGIE RAPIDE
Relance votre énergie physique et mentale en seulement 20 minutes.

CLARTÉ MENTALE
Améliore la concentration, la vigilance et la capacité à prendre des décisions.

MEILLEURE PRODUCTIVITÉ
Récupérez plus vite pour être plus efficace dans vos actions.

ÉQUILIBRE NERVEUX
Diminue le stress, l'anxiété et favorise une stabilité émotionnelle durable.

BIEN-ÊTRE GLOBAL
Améliore votre humeur, la qualité de votre sommeil et votre résilience.

QUAND UTILISER POWERNAP ?

- Après une matinée intense
- En cas de surcharge mentale
- Après le déjeuner ou en début d'après-midi
- Pendant un voyage ou un décalage horaire
- Avant un moment important
- À tout moment pour recharger rapidement

Astuce : utilisez PowerNap dès les premiers signes de fatigue mentale pour rester performant tout au long de votre journée.

PROGRAMME

FOCUS

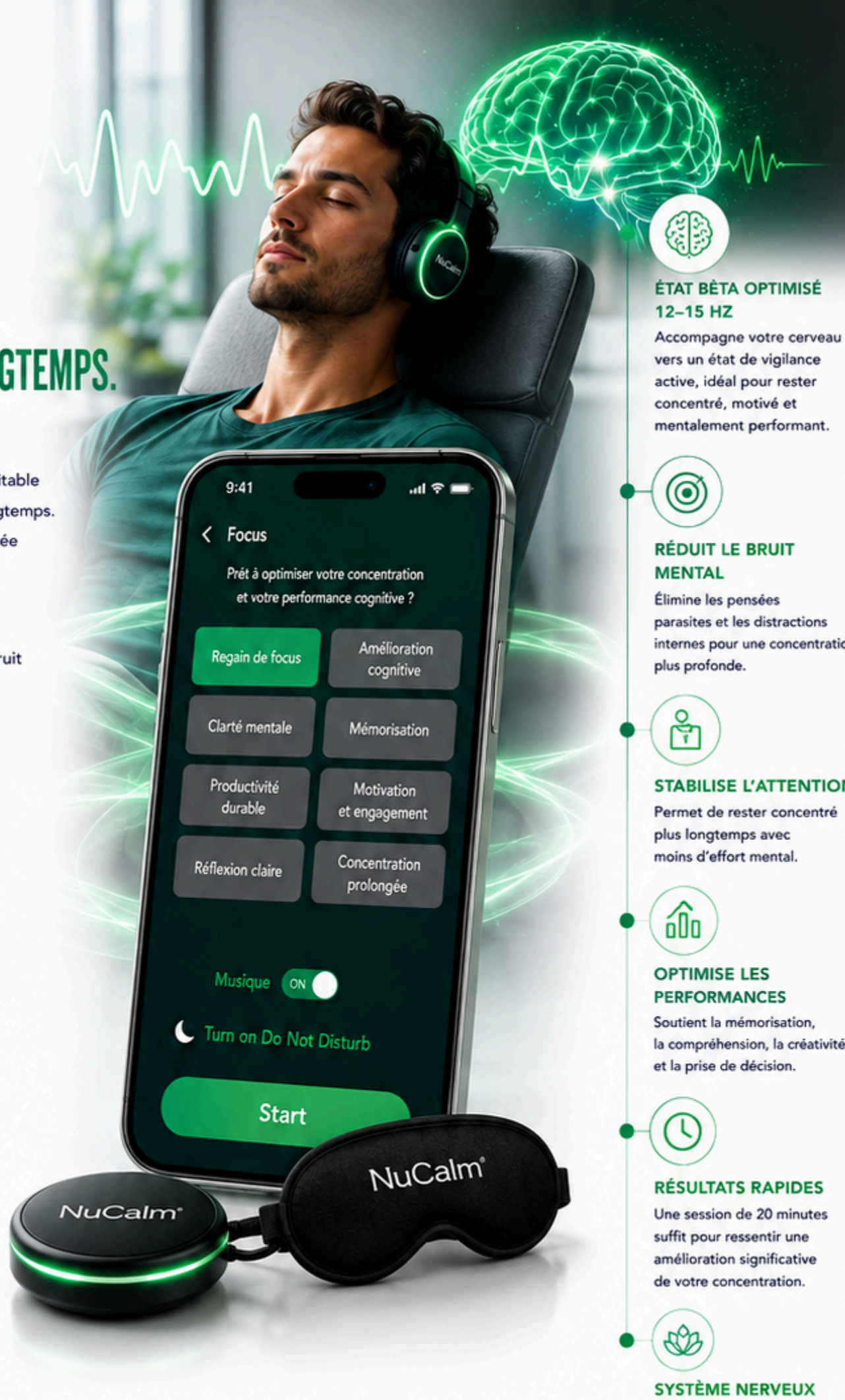
ÉLIMINER LES DISTRACTIONS. RESTER CONCENTRÉ PLUS LONGTEMPS.

Dans un monde rempli de sollicitations constantes, le véritable succès repose sur la capacité à **rester concentré** plus longtemps. Chaque notification, chaque bruit de fond ou chaque pensée parasite volée de l'énergie mentale et réduit votre clarté.

Focus a été conçu pour vous aider à atteindre un état de **concentration profonde** et stable, en réduisant le bruit mental et les distractions internes.

Grâce à une combinaison de technologies neuroacoustiques et de fréquences spécifiques, ce programme guide naturellement votre cerveau vers un état de performance cognitive optimale.

En seulement **20 minutes**, Focus vous aide à retrouver une clarté mentale durable, à rester productif et à accomplir vos tâches avec moins d'effort.



COMMENT FONCTIONNE FOCUS ?

- Audio neuroacoustique ciblé
- Fréquences spécifiques 12–15 Hz (Beta)
- Activation du système nerveux parasympathique
- Induction d'un état de concentration profonde
- Réduction du bruit mental et des distractions

ÉTAT BÊTA OPTIMISÉ 12–15 HZ

Accompagne votre cerveau vers un état de vigilance active, idéal pour rester concentré, motivé et mentalement performant.

RÉDUIT LE BRUIT MENTAL

Élimine les pensées parasites et les distractions internes pour une concentration plus profonde.

STABILISE L'ATTENTION

Permet de rester concentré plus longtemps avec moins d'effort mental.

OPTIMISE LES PERFORMANCES

Soutient la mémorisation, la compréhension, la créativité et la prise de décision.

RÉSULTATS RAPIDES

Une session de 20 minutes suffit pour ressentir une amélioration significative de votre concentration.

SYSTÈME NERVEUX APAISÉ

Active la récupération naturelle du corps et du cerveau.

LES BÉNÉFICES DE FOCUS

CONCENTRATION PROLONGÉE

Restez focus plus longtemps sans fatigue ni dispersion.

CLARTÉ MENTALE

Améliore la concentration, la vigilance et la capacité à prendre des décisions.

MEILLEURE PRODUCTIVITÉ

Accomplissez plus en moins de temps et avec plus d'efficacité.

ÉQUILIBRE NERVEUX

Diminue le stress, l'anxiété et favorise une stabilité émotionnelle durable.

BIEN-ÊTRE GLOBAL

Améliore votre humeur, la qualité de votre sommeil et votre résilience.

QUAND UTILISER FOCUS ?

- Pendant le travail ou les projets intensifs
- Lorsqu'il faut étudier ou apprendre
- Pour des tâches nécessitant précision et concentration
- Pour des sessions créatives ou de réflexion
- Avant une réunion ou une présentation importante
- À tout moment pour améliorer votre focus au quotidien

Astuce : utilisez Focus dès que vous sentez votre attention se disperser pour revenir rapidement à un état de performance optimale.

PROGRAMME

FLOWSTATE

LAISSEZ VOS IDÉES PRENDRE LEUR ENVOL.

Le FlowState utilise des technologies avancées de fréquences et de neuroacoustique pour vous aider à atteindre un état de **créativité fluide** et d'inspiration profonde.

Ce programme unique accompagne votre cerveau vers un état de **conscience optimale**, où les idées circulent librement et où les solutions émergent naturellement.

FlowState est idéal pour les moments de brainstorming, la résolution de problèmes complexes, l'écriture, la musique, l'art, ou tout projet qui demande **innovation** et **imagination**.

En seulement **20 à 30 minutes**, laissez FlowState vous connecter à votre génie créatif intérieur.

COMMENT FONCTIONNE FLOWSTATE ?

- Audio neuroacoustique ciblé
- Fréquences spécifiques associées à la créativité
- Activation des réseaux neuronaux de l'imagination et de l'intuition
- Induction d'un état de flow mental naturel
- Ouverture et connexion à votre génie créatif



FlowState vous accompagne dans la création, vers un état de flow naturel où votre esprit s'ouvre, se connecte et crée sans effort.

ÉTAT CRÉATIF OPTIMAL

Active les ondes Alpha et Thêta pour favoriser l'inspiration, l'imagination et la pensée créative.

INSPIRATION ET INTUITION

Connecte votre esprit à vos ressources intérieures pour des idées nouvelles et originales.

FLUIDITÉ MENTALE

Libère les blocages mentaux et permet aux idées de circuler librement.

FOCUS CRÉATIF

Vous aide à rester concentré sur vos projets créatifs avec plaisir et engagement.

POUR LES CRÉATEURS

Parfait pour les artistes, écrivains, entrepreneurs, innovateurs et tous ceux qui cherchent à innover.

LES BÉNÉFICES DE FLOWSTATE

CRÉATIVITÉ DÉMULTIPLIÉE

Accédez à des idées nouvelles et originales plus facilement.

INSPIRATION PROFONDE

Alimente votre imagination et votre intuition pour des projets uniques.

ÉTAT DE FLOW

Entrez dans un état de création fluide, où le temps disparaît et la magie opère.

PLAISIR ET ÉLAN

Créez avec plus de plaisir, d'énergie et de motivation naturelle.

RÉSULTATS EXCEPTIONNELS

Transformez vos idées en réalisations concrètes et impactantes.

QUAND UTILISER FLOWSTATE ?

- Lors d'une session de brainstorming
- Pour écrire, composer ou créer
- Pour résoudre des problèmes complexes
- Avant un projet créatif important
- À tout moment pour inspiration et flow

Astuce : utilisez FlowState quand vous cherchez à créer, innover ou trouver des idées nouvelles avec fluidité et plaisir.

PROGRAMME

IGNITE

ACTIVEZ VOTRE PUISSANCE. PASSEZ À UN NIVEAU SUPÉRIEUR.

Certaines situations exigent davantage qu'un simple regain d'énergie. Une compétition, une prise de parole, une négociation importante ou une décision stratégique demandent un cerveau capable de mobiliser rapidement toutes ses ressources.

Le programme Ignite a été développé pour accompagner progressivement l'activité cérébrale vers **les fréquences Gamma, jusqu'à 41 Hz**. Selon NuCalm, cet état est associé à un niveau élevé de vigilance, de certitude, de rapidité d'exécution et de performance cognitive.

D'après la présentation de la technologie, cette fréquence favorise notamment **l'activation du cortex moteur**, du **système sensori-moteur et de la vision périphérique**. Elle vise à placer l'utilisateur dans un état de présence et de réactivité particulièrement adapté aux situations où chaque décision compte.

Entre 2017 et 2021, cette technologie a été mise à disposition de **998 membres des forces spéciales et sportifs professionnels**, dans le cadre d'un programme confidentiel, afin d'évaluer son utilisation dans des contextes de haute performance.

Contrairement à une boisson énergisante ou à un stimulant, Ignite ne cherche pas à provoquer une excitation artificielle. Son objectif est d'accompagner le cerveau vers un état où énergie, lucidité et confiance peuvent fonctionner ensemble.

COMMENT FONCTIONNE IGNITE ?

- Audio neuroacoustique ciblé
- Fréquences Gamma jusqu'à 41 Hz
- Activation du cortex moteur et du système sensori-moteur
- Induction d'un état de vigilance élevée et de présence
- Confiance accrue et réactivité optimisée
- Performance cognitive et physique maximisée



Ignite a été conçu pour les moments où le cerveau doit fonctionner à son plus haut niveau. Il accompagne progressivement l'activité cérébrale afin de créer un état de performance, de concentration et de confiance, tout en conservant un fonctionnement naturel du système nerveux.

FRÉQUENCES GAMMA JUSQU'À 41 HZ

Favorise un état de haute vigilance, de certitude, de rapidité d'exécution et de performance cognitive.

ACTIVATION CÉRÉBRALE OPTIMALE

Soutient l'activation du cortex moteur, du système sensori-moteur, et de la vision périphérique pour une réactivité maximale.

TESTÉ EN CONDITIONS DE HAUTE PERFORMANCE

Utilisé entre 2017 et 2021 par 998 membres des forces spéciales et sportifs professionnels dans le cadre d'un programme confidentiel.

ÉNERGIE, LUCIDITÉ ET CONFIANCE

Accompagne le cerveau vers un état naturel de puissance, sans excitation artificielle.

PERFORMANCE AU PLUS HAUT NIVEAU

Conçu pour les moments où chaque décision compte et où l'excellence est essentielle.

LES BÉNÉFICES D'IGNITE

VIGILANCE ACCRUE
Augmente la vigilance et la capacité à détecter et réagir rapidement aux informations clés.

DÉCISION RAPIDE
Favorise des décisions plus rapides, plus sûres et plus efficaces sous pression.

PERFORMANCE OPTIMALE
Soutient la coordination, la réactivité et la précision pour des performances de haut niveau.

PRÉSENCE TOTALE
Renforce la présence mentale et la vision périphérique pour ne rien manquer de l'essentiel.

CONFIANCE INTÉRIEURE
Renforce la confiance en soi et la certitude de mobiliser tout son potentiel.

QUAND UTILISER IGNITE ?

- Avant une compétition sportive.
- Avant une présentation importante.
- Avant une négociation ou une prise de parole stratégique.
- Pour des décisions cruciales ou situations de forte pression.
- Pour accéder à un état de performance cognitive maximale.
- Quand vous souhaitez mobiliser votre plein potentiel.

Astuce : utilisez Ignite lorsque chaque seconde compte et que votre état mental doit être aligné sur votre niveau d'exigence le plus élevé.

PROGRAMME

PRIMING

PRÉPAREZ VOTRE CERVEAU. INTÉGREZ. PROGRESSEZ. ÉLEVEZ-VOUS.

Les performances de cerveau ne dépendent pas uniquement du travail que vous fournissez. Elles dépendent aussi de la préparation mentale que vous mettez en place avant d'agir.

C'est sur ce principe qu'a été développé **Priming**.

Contrairement aux autres programmes de NuCalm, **Priming** active votre état cérébral optimal avant de vous concentrer sur une tâche spécifique. Il vous aide à entrer intentionnellement dans un état de clarté, de motivation et de confiance avant toute action.

Sur le plan neuroacoustique, Priming accompagme progressivement l'activité cérébrale vers les fréquences Gamma, jusqu'à 40 Hz. Selon NuCalm, cet état est associé à une activation mentale accrue, à un niveau de confiance élevé, à la rapidité de prise de décision et à la préparation à la performance maximale.

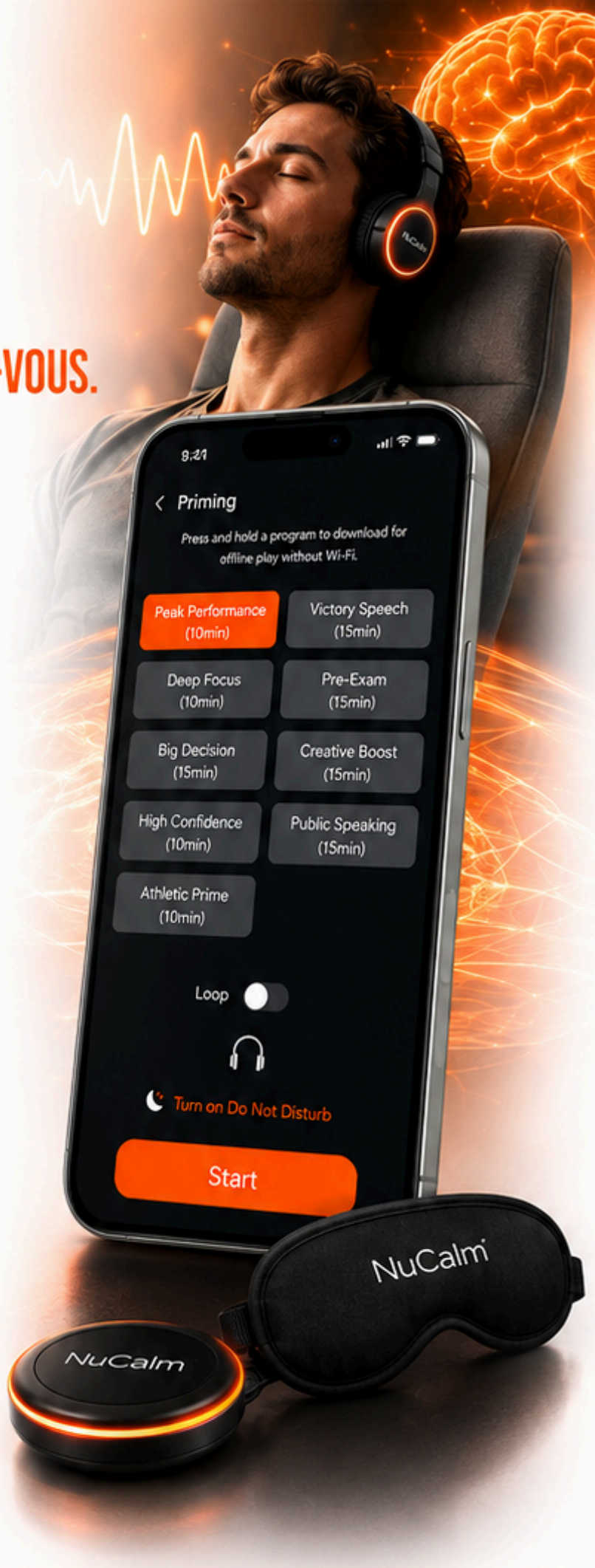
L'expérience guide votre esprit vers un état mental optimal pour vous permettre de :

- Prendre la parole, négocier, inspirer ou diriger.
- Étudier, créer, performer, innover.
- Entrer en scène, passer un entretien ou concourir.
- Vous dépasser. Passer à l'action.
- Réussir. Mieux. Chaque jour.

Chaque programme combine neurosciences avancées et intention mentale pour vous aider à libérer votre plein potentiel, qu'il s'agisse d'un moment décisif ou d'une routine quotidienne. Préparez votre mental. Élevez votre niveau de jeu.

COMMENT FONCTIONNE PRIMING ?

- **Audio neuroacoustique ciblé**
- **Fréquences Gamma jusqu'à 40 Hz**
- **Activation du cortex préfrontal et des réseaux neuronaux clés**
- **Induction d'un état de préparation mentale optimale**
- **Alignement de l'intention et de l'énergie avant l'action**



Priming vous aide à entrer dans votre meilleur état mental, prêt à performer, à créer, à communiquer ou à agir avec confiance et excellence.

FRÉQUENCES GAMMA JUSQU'À 40 HZ

Favorise un état mental élevé associé à la motivation, la confiance, la rapidité de pensée et la performance.

PRÉPARE LE CERVEAU À L'EXCELLENCE

Active les zones clés du cerveau liées à l'attention, à la clarté et à la prise de décision.

CONFIANCE ET CLARTÉ INTENTIONNELLES

Vous aide à entrer dans un état d'alignement mental avec vos objectifs et vos valeurs.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Idéal pour dépasser vos limites, renforcer votre mental et élever votre niveau de performance.

APPLICATIONS POLYVALENTES

Pour les entrepreneurs, les étudiants, les sportifs, les leaders et tous ceux qui veulent passer à un niveau supérieur.

LES BÉNÉFICES DE PRIMING

FOCUS IMMÉDIAT
Entrez rapidement dans un état de concentration profonde.

CONFIANCE ACCRUE
Abordez chaque défi avec assurance et détermination.

CLARTÉ MENTALE
Prenez des décisions plus justes avec un esprit clair et aligné.

PERFORMANCE OPTIMALE
Préparez-vous à donner le meilleur de vous-même, dans toutes les situations.

MOTIVATION ÉLEVÉE
Activez votre énergie intérieure et restez aligné avec vos objectifs.

QUAND UTILISER PRIMING ?

- Avant une présentation ou un discours
- Avant un examen ou une étude
- Avant une négociation ou une réunion clé
- Avant une performance sportive ou artistique
- Avant une tâche importante
- Chaque matin pour bien démarrer la journée

Astuce : utilisez Priming chaque jour pour préparer votre esprit, aligner vos intentions et maximiser votre potentiel dans tout ce que vous entreprenez.

PROGRAMME

DEEPESTSLEEP

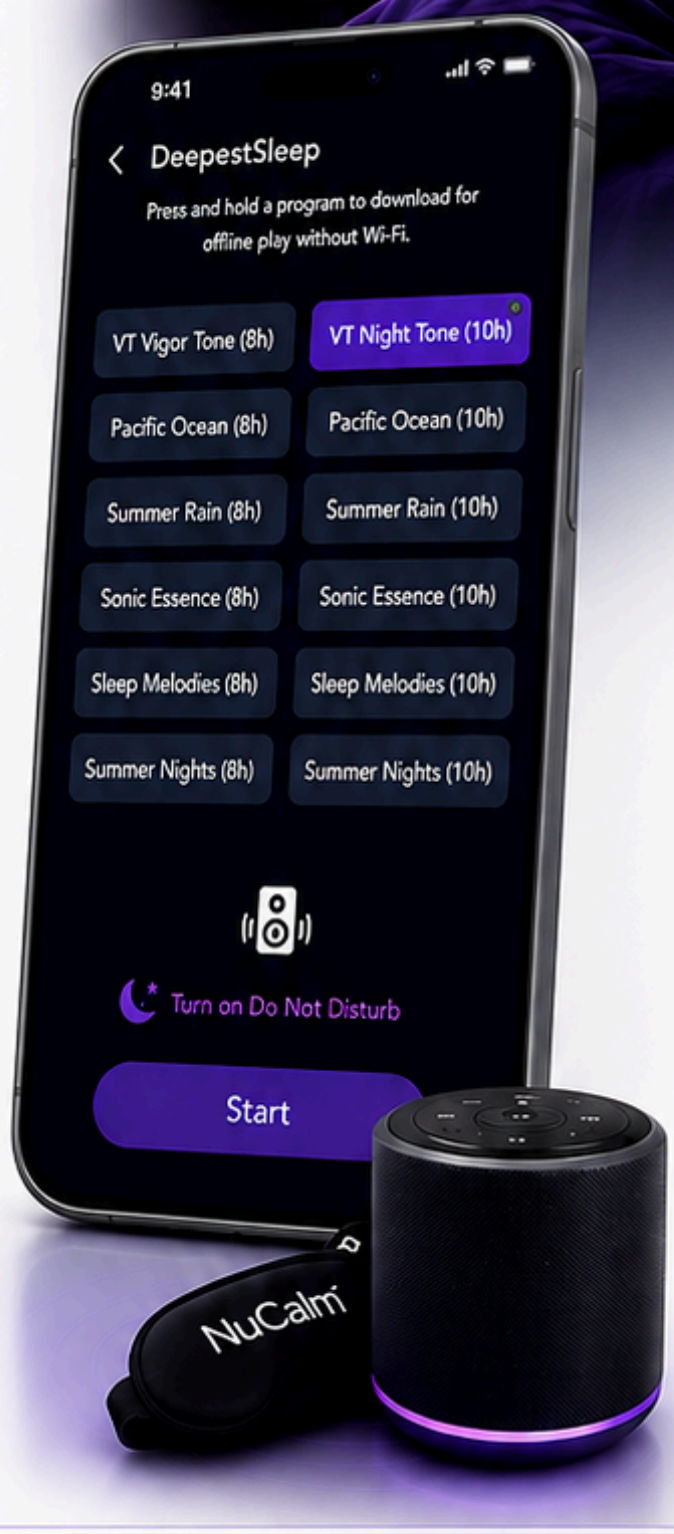
PLUS LONG, PLUS PROFOND, PLUS RÉPARATEUR.

Dormir longtemps ne signifie pas toujours bien récupérer.
La qualité du sommeil est souvent plus importante que sa durée.
Un cerveau peut passer huit heures au lit sans atteindre suffisamment les phases de sommeil profond indispensables à la récupération physique et mentale.

DeepestSleep a été conçu pour accompagner toute la nuit, pendant environ 10 heures, sans casque ni écouteurs.
Il fonctionne avec un haut-parleur placé dans la chambre afin de créer un environnement sonore continu et discret.

Le programme vise les états cérébraux les plus lents, notamment les fréquences Delta, associées au sommeil profond et aux phases naturelles de récupération.
L'objectif n'est pas de maintenir le cerveau à une fréquence fixe, mais de l'accompagner progressivement tout au long de la nuit grâce à une architecture neuroacoustique évolutive.

DeepestSleep se distingue donc par sa durée.
Là où DeepestSleep propose un accompagnement de 8 heures, DeepestSleep+ étend l'expérience jusqu'à 10 heures, ce qui peut convenir aux nuits plus longues ou aux périodes pendant lesquelles le besoin de récupération est plus important.



ÉTATS DELTA 0,5 – 4 HZ

Favorise les fréquences Delta, associées au sommeil profond et à la récupération physique et mentale.

RÉCUPÉRATION PROFONDE

Aide le corps et le cerveau à récupérer plus efficacement pendant la nuit.

SANS CASQUE AUDIO

Fonctionne avec un simple haut-parleur placé dans la chambre.

ENVIRONNEMENT NEUROACOUSTIQUE

Technologie développée par NuCalm pour favoriser un sommeil profond et réparateur.

SOMMEIL DE QUALITÉ

Accompagne plus longtemps les cycles de sommeil profond.

JUSQU'À 10 HEURES

Une expérience complète toute la nuit pour une récupération optimale.

QUAND UTILISER DEEPESTSLEEP ?

- Pour accompagner une nuit complète.
- Pendant une période de fatigue accumulée.
- Après un voyage ou un décalage horaire.
- Lors d'une phase de récupération physique intense.
- Lorsque le sommeil reste léger ou fragmenté.
- Quand vous souhaitez maximiser un environnement neuroacoustique pendant toute la nuit.

DeepestSleep est particulièrement adapté aux personnes qui veulent aller au-delà d'un simple soutien à l'**endormissement**. Il crée un cadre sonore continu destiné à accompagner les différentes phases du sommeil et à favoriser une récupération plus profonde, plus stable et plus durable.

LES BÉNÉFICES DE DEEPESTSLEEP

SOMMEIL PLUS PROFOND

Prolonge les phases de sommeil profond (Delta) essentielles à la récupération.

RÉCUPÉRATION AMPLIFIÉE

Soutient la récupération physique et mentale tout au long de la nuit.

CLARTÉ MENTALE

Réveillez-vous avec un esprit plus clair, prêt pour la journée.

MEILLEURE CONTINUITÉ

Accompagne chaque cycle de sommeil pour une nuit plus continue et réparatrice.

RÉDUCTION DU STRESS

Diminue l'activité du système nerveux et favorise un état de calme profond.

BIEN-ÊTRE GLOBAL

Soutient le développement physique et mental pour un bien-être durable.

QUAND UTILISER DEEPESTSLEEP ?

- Pour une nuit complète
- Pendant une période de fatigue
- Après un voyage ou un décalage horaire
- Lors d'une phase de récupération physique
- En cas de sommeil léger ou fragmenté
- Pour maximiser la récupération
- Quand vous souhaitez une nuit jusqu'à 10 heures

Astuce : installez votre haut-parleur dans la chambre, lancez DeepestSleep avant de vous coucher et laissez l'environnement sonore vous accompagner toute la nuit pour une récupération optimale.

PROGRAMME

DEEPESTSLEEP+

ACCOMPAGNE TOUTE LA NUIT. RÉCUPÉRATION MAXIMALE.

Certaines nuits demandent davantage qu'un simple accompagnement à l'endormissement. Lorsque le système nerveux reste sollicité pendant des heures, le cerveau peut avoir besoin d'un environnement neuroacoustique présent sur une durée plus longue.

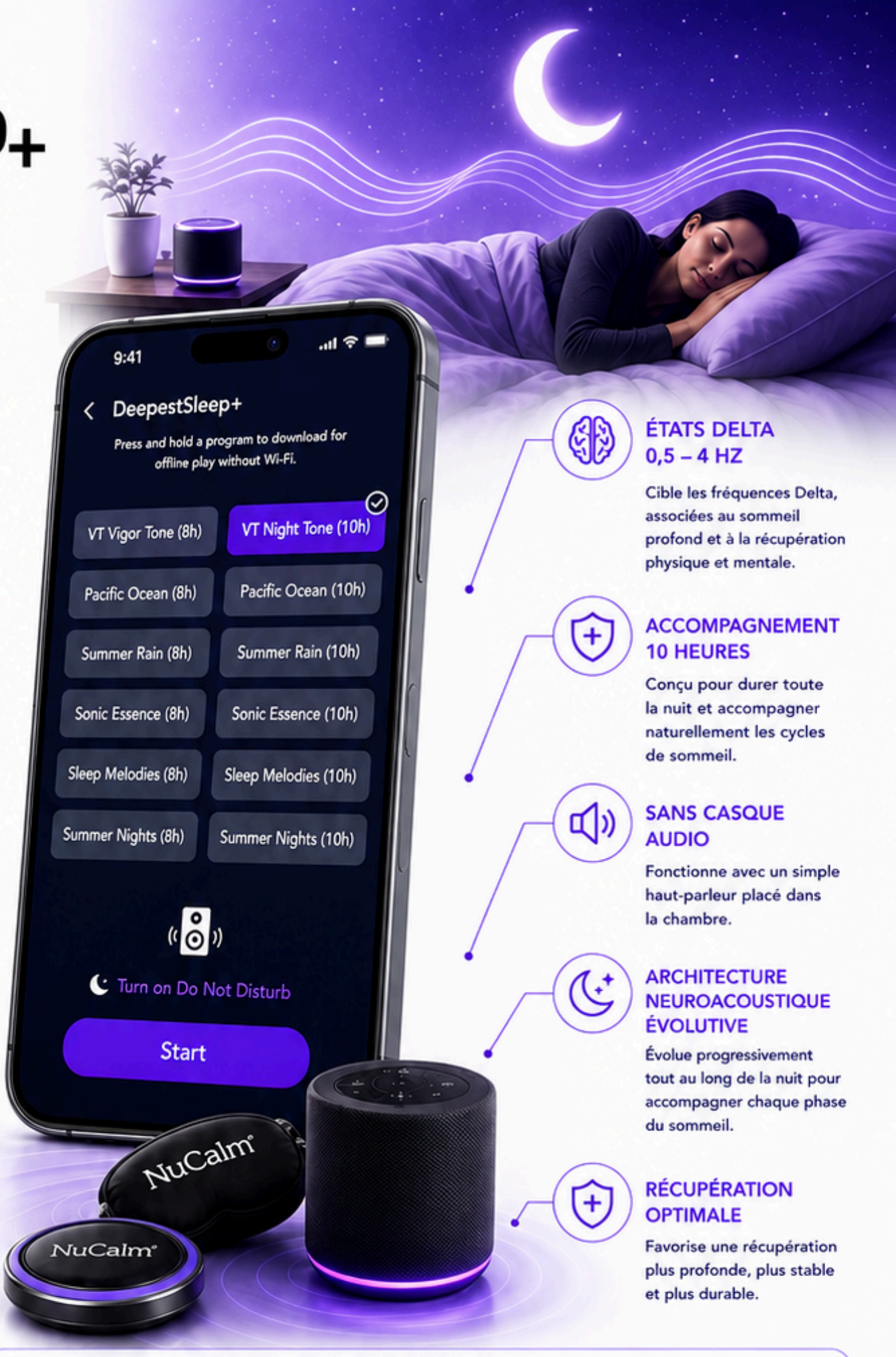
DeepestSleep+ a été conçu pour accompagner toute la nuit, pendant environ 10 heures, sans casque ni écouteurs. Il fonctionne avec un haut-parleur placé dans la chambre afin de créer un environnement sonore continu et discret.

Le programme vise les états cérébraux les plus lents, notamment les fréquences Delta, associées au sommeil profond et aux phases naturelles de récupération. L'objectif n'est pas de maintenir le cerveau à une fréquence fixe, mais de l'accompagner progressivement tout au long de la nuit grâce à une architecture neuroacoustique évolutive.

DeepestSleep+ se distingue donc par sa durée. Là où DeepestSleep propose un accompagnement de 8 heures, DeepestSleep+ étend l'expérience jusqu'à 10 heures, ce qui peut convenir aux nuits plus longues ou aux périodes pendant lesquelles le besoin de récupération est plus important.

QUAND UTILISER DEEPESTSLEEP+ ?

- Pour accompagner une nuit complète.
- Pendant une période de fatigue accumulée.
- Après un voyage ou un décalage horaire.
- Lors d'une phase de récupération physique intense.
- Lorsque le sommeil reste léger ou fragmenté.
- Quand vous souhaitez maintenir un environnement neuroacoustique pendant toute la nuit.



ÉTATS DELTA 0,5 – 4 HZ

Cible les fréquences Delta, associées au sommeil profond et à la récupération physique et mentale.

ACCOMPAGNEMENT 10 HEURES

Conçu pour durer toute la nuit et accompagner naturellement les cycles de sommeil.

SANS CASQUE AUDIO

Fonctionne avec un simple haut-parleur placé dans la chambre.

ARCHITECTURE NEUROACOUSTIQUE ÉVOLUTIVE

Évolue progressivement tout au long de la nuit pour accompagner chaque phase du sommeil.

RÉCUPÉRATION OPTIMALE

Favorise une récupération plus profonde, plus stable et plus durable.

DeepestSleep+ est particulièrement adapté aux personnes qui veulent aller au-delà d'un simple soutien à l'endormissement. Il crée un cadre sonore continu destiné à accompagner les différentes phases du sommeil et à favoriser une récupération plus profonde, plus stable et plus durable.

LES BÉNÉFICES DE DEEPESTSLEEP+

SOMMEIL PLUS PROFOND
Prolonge les phases de sommeil profond (Delta) essentielles à la récupération.

RÉCUPÉRATION AMPLIFIÉE
Soutient la récupération physique et mentale tout au long de la nuit.

CLARTÉ MENTALE
Réveillez-vous avec un esprit plus clair, prêt pour la journée.

MEILLEURE CONTINUITÉ
Accompagne chaque cycle de sommeil pour une nuit plus continue et réparatrice.

RÉDUCTION DU STRESS
Diminue l'activité du système nerveux et favorise un état de calme profond.

SANTÉ GLOBALE
Un sommeil profond et stable contribue à une meilleure santé globale à long terme.

QUAND UTILISER DEEPESTSLEEP+ ?

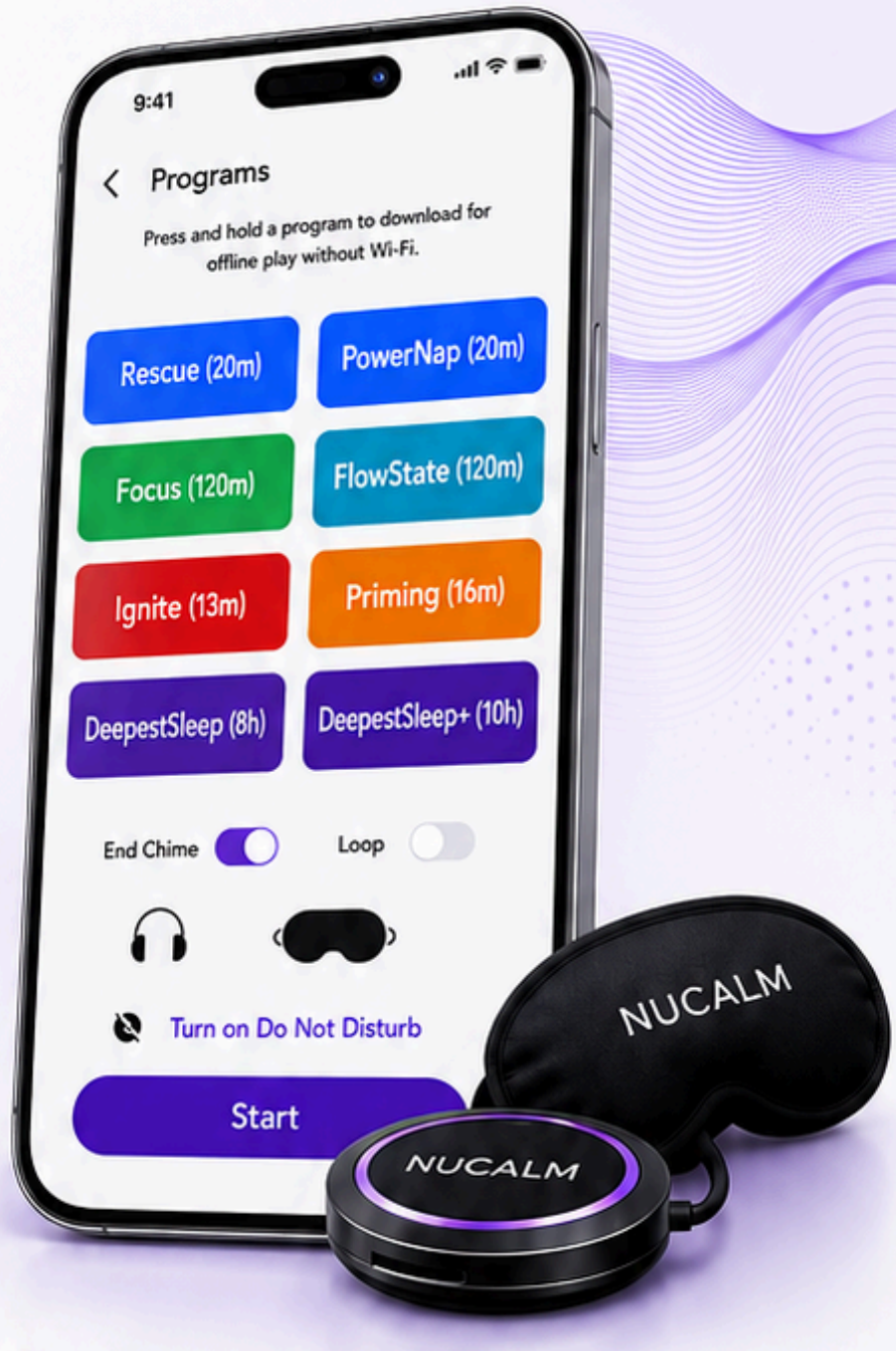
- Pour une nuit complète
- Pendant une période de fatigue
- Après un voyage ou un décalage horaire.
- Lors d'une phase de récupération physique
- En cas de sommeil léger ou fragmenté
- Pour maximiser la récupération
- Quand vous souhaitez une nuit jusqu'à 10 heures

Astuce : installez votre haut-parleur dans la chambre, lancez DeepestSleep+ avant de vous coucher et laissez l'environnement sonore vous accompagner toute la nuit pour une récupération optimale.

QUEL PROGRAMME CHOISIR SELON VOTRE OBJECTIF ?

Chaque programme NuCalm a été développé pour répondre à un besoin spécifique. Il ne s'agit pas de choisir le « meilleur » programme, mais celui qui correspond le mieux à votre état du moment et à l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Le cerveau ne fonctionne pas toujours de la même manière au cours d'une journée. Tantôt il a besoin de récupérer, tantôt de se concentrer, de créer, d'apprendre ou de mieux dormir. C'est pour répondre à ces différents besoins que NuCalm propose plusieurs parcours neuroacoustiques, chacun guidant progressivement l'activité cérébrale vers un état particulier.



CHOISISSEZ VOTRE PROGRAMME SELON VOTRE OBJECTIF

Vous êtes stressé, anxieux ou sous pression ?	→	RESCUE
Vous manquez d'énergie en milieu de journée ?	→	POWERNAP
Vous devez travailler plusieurs heures sans distraction ?	→	FOCUS
Vous souhaitez stimuler votre créativité ou trouver de nouvelles idées ?	→	FLOWSTATE
Vous préparez une compétition, une conférence ou un événement important ?	→	IGNITE
Vous souhaitez apprendre plus efficacement ou développer de nouvelles habitudes ?	→	PRIMING
Vous souhaitez faciliter votre endormissement et améliorer la qualité de votre sommeil ?	→	DEEPESTSLEEP
Vous souhaitez être accompagné pendant toute votre nuit de sommeil ?	→	DEEPESTSLEEP+

UN CERVEAU, PLUSIEURS ÉTATS

Il est important de comprendre qu'aucun programme n'est meilleur qu'un autre. Chacun accompagne le cerveau vers un état cérébral différent afin de répondre à un objectif précis :

- **RESCUE** → Équilibre du système nerveux et récupération.
- **FOCUS** → Concentration et apprentissage.
- **FLOWSTATE** → Créativité et intuition.
- **IGNITE** → Performance et énergie mentale.
- **PRIMING** → Préparation mentale et intégration des apprentissages.
- **POWERNAP** → Récupération rapide.
- **DEEPESTSLEEP** → Sommeil profond.
- **DEEPESTSLEEP+** → Accompagnement neuroacoustique pendant toute la nuit.

En apprenant à choisir le bon programme au bon moment, vous permettrez à votre cerveau de bénéficier d'un accompagnement **adapté à chacun de ses besoins.** C'est cette personnalisation qui fait la force de NuCalm : plutôt qu'une solution unique, la technologie propose plusieurs parcours neuroacoustiques conçus pour accompagner les différents états naturels du cerveau tout au long de la journée.

LES AVANTAGES DE LA PERSONNALISATION

SOUTIEN GLOBAL
Accompagne les différents états cérébraux tout au long de la journée.

ADAPTÉ À VOS BESOINS
Un programme pour chaque situation, chaque objectif.

MEILLEURS RÉSULTATS
Le bon état cérébral pour une efficacité maximale.

APPROCHE NATURELLE
Guidage progressif sans forcer ni stimuler artificiellement.

FLEXIBILITÉ TOTALE
À utiliser quand vous en avez besoin, comme vous en avez besoin.

CHAPITRE

7

LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES



LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES

Depuis son développement, la technologie NuCalm a fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques afin d'évaluer son efficacité sur la régulation du système nerveux, la récupération, le sommeil et la gestion du stress.

Contrairement à de nombreuses solutions de relaxation qui reposent principalement sur des témoignages, NuCalm s'appuie sur des études cliniques, des publications scientifiques, des brevets internationaux et plusieurs décennies de recherche en neurosciences.

Les recherches ne cherchent pas uniquement à mesurer une sensation de bien-être. Elles évaluent des paramètres physiologiques objectifs comme l'activité cérébrale, le fonctionnement du système nerveux autonome, la variabilité de la fréquence cardiaque, le niveau de stress perçu ou encore la qualité du sommeil.

Cette démarche scientifique a permis de mieux comprendre comment la technologie agit sur le cerveau et pourquoi elle est aujourd'hui utilisée aussi bien dans le domaine médical que sportif.



ÉTUDES CLINIQUES RIGOUREUSES

Des protocoles validés pour garantir des résultats fiables et reproductibles.

DONNÉES OBJECTIVES MESURABLES

Des mesures scientifiques pour évaluer l'efficacité sur le système nerveux et le stress.

APPROCHE SÉCURISÉE ET VALIDÉE

Des études menées selon des standards élevés pour assurer la sécurité de la technologie.

TECHNOLOGIE PROTÉGÉE

Brevets internationaux et exclusifs garantissant l'unicité et l'innovation de NuCalm.

POURQUOI CES RECHERCHES SONT IMPORTANTES ?

- Vérifier l'efficacité de la technologie.
- Mesurer des résultats objectifs.
- Comprendre les mécanismes d'action.
- Garantir la sécurité d'utilisation.
- Améliorer continuellement les programmes.

Les chapitres suivants présentent les principaux domaines dans lesquels NuCalm a été étudié ainsi que les résultats rapportés par les recherches scientifiques disponibles.

ÉTUDES CLINIQUES

Essais et protocoles d'évaluation rigoureux.

MESURES OBJECTIVES

Données physiologiques, questionnaires et analyses scientifiques.

VALIDATION

Résultats observés et reproductibles.

NEUROSCIENCES

Compréhension des mécanismes d'action sur le cerveau.

BREVETS & PUBLICATIONS

Technologie protégée et reconnue par la recherche de NuCalm.

LES ÉTUDES CLINIQUES

Avant d'être largement utilisée, la technologie NuCalm a été évaluée au travers de plusieurs études cliniques portant sur le fonctionnement du système nerveux et les effets de la neuroacoustique sur différents états physiologiques.

CES RECHERCHES SE SONT INTÉRESSÉES À PLUSIEURS PARAMÈTRES :

- Le niveau de stress et d'anxiété.
- La qualité du sommeil.
- La récupération physique et mentale.
- La concentration.
- La réponse du système nerveux autonome.

Les chercheurs utilisent différentes méthodes d'évaluation comme des questionnaires validés, l'analyse de la fréquence cardiaque, les mesures électrophysiologiques ou encore l'observation de l'activité cérébrale.

Dans plusieurs études, les utilisateurs ont rapporté une **diminution du stress**, une **amélioration du calme** ressenti et une **meilleure récupération** après les séances.

Ces travaux constituent la base scientifique sur laquelle la technologie continue d'être développée.



PROTOCOLES RIGOUREUX

Des études menées selon des protocoles cliniques contrôlés et validés.

RÉSULTATS MESURABLES

Des données objectives collectées avant, pendant et après les séances.

POPULATIONS VARIÉES

Études réalisées sur différents profils : adultes, sportifs, patients, seniors...

SÉCURITÉ ÉVALUÉE

Une technologie évaluée pour garantir son innocuité et sa fiabilité.

LE PARCOURS D'UNE ÉTUDE CLINIQUE

1. RECHERCHE
Identification d'un problème scientifique et exploration de nouvelles solutions.

2. DÉVELOPPEMENT
Tests, expérimentations et collecte de données pour valider l'innovation.

3. PROTOCOLE
Conception d'un protocole d'étude rigoureux et sélection des critères d'évaluation.

4. ÉTUDE
Réalisation de l'étude clinique et analyse des résultats collectés.

5. VALIDATION
Interprétation des données et validation scientifique avant reconnaissance internationale.

Chaque étude contribue à une **innovation sûre, efficace et reconnue.**

LES APPLICATIONS MÉDICALES

La technologie NuCalm est aujourd'hui utilisée dans différents environnements médicaux où la gestion du stress joue un rôle important.

Elle est notamment employée dans certains **cabinets dentaires** afin d'aider les patients présentant une forte anxiété avant un soin.

Elle est également utilisée dans des **centres spécialisés**, des **cliniques** et différents établissements de santé lorsque les professionnels souhaitent favoriser un état de calme sans recourir systématiquement à une sédation médicamenteuse.

LES OBJECTIFS RECHERCHÉS

- Diminuer l'appréhension du patient.
- Favoriser un meilleur confort pendant les soins.
- Améliorer la récupération après certaines interventions.
- Faciliter la prise en charge globale.

NuCalm ne remplace évidemment pas un traitement médical mais constitue un **outil complémentaire** destiné à accompagner la **régulation du système nerveux** et à améliorer l'expérience du patient.



SOINS PLUS SEREINS POUR LES PATIENTS

Aide à réduire l'anxiété et à créer un état de calme avant les interventions.

UTILISÉE EN MILIEU MÉDICAL

Adoptée par des cliniques, centres spécialisés et professionnels de santé dans le monde.

RÉCUPÉRATION FACILITÉE

Contribue à une meilleure récupération physique et mentale après certaines procédures.

SOUTIEN DU SYSTÈME NERVEUX

Aide à ramener le corps dans un état plus calme et plus stable, naturellement.

UTILISÉE DANS DE NOMBREUX ENVIRONNEMENTS

CABINETS DENTAIRES

Aide à réduire l'anxiété et à améliorer le confort pendant les soins.

CENTRES MÉDICAUX

Accompagnement complémentaire pour les patients stressés.

CLINIQUES ET HÔPITAUX

Soutien avant, pendant ou après certaines interventions.

MÉDECINES INTÉGRATIVES

Un outil complémentaire dans une approche globale du bien-être.

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Aide à créer un environnement plus calme pour le patient et le praticien.

Chaque étude contribue à une **innovation sûre, efficace et reconnue.**

LES INTERVENTIONS CHIRURGICALES

Plusieurs travaux se sont également intéressés à l'utilisation de NuCalm autour d'interventions chirurgicales ou de procédures médicales.

L'objectif est de favoriser un état physiologique plus calme avant l'intervention afin de limiter l'activation excessive du système nerveux sympathique.

Selon les publications disponibles, certains praticiens ont observé chez leurs patients :

- une **diminution de l'anxiété** préopératoire ;
- une **meilleure coopération** pendant les soins ;
- une **récupération** plus confortable ;
- une sensation de **détente** plus importante.

Ces observations expliquent pourquoi la technologie est progressivement intégrée dans différents protocoles de préparation et de récupération.

Les données disponibles montrent que NuCalm peut contribuer à **améliorer l'expérience globale du patient** avant, pendant et après une intervention.



PRÉPARATION PRÉOPÉRATOIRE
Favorise un état de calme avant l'intervention.

MEILLEURE COOPÉRATION
Les patients sont plus réceptifs et détendus pendant les soins.

RÉCUPÉRATION PLUS CONFORTABLE
Contribue à une récupération plus sereine et agréable.

SENSATION DE DÉTENTE
Aide à instaurer une détente profonde et durable.

PROTOCOLES INTÉGRÉS
Intégrée dans les protocoles de préparation et de récupération.

LE PARCOURS D'UNE INTERVENTION AVEC NUCALM

1. PRÉPARATION
Installation du patient et activation de l'état de calme avant l'intervention.

2. INTERVENTION
Patient plus détendu, meilleure coopération et stabilité physiologique favorisée.

3. RÉCUPÉRATION IMMÉDIATE
Retour progressif à un état d'éveil calme et confortable.

4. SUIVI
Moins de stress ressenti, récupération plus rapide selon les observations cliniques.

5. RÉSULTATS
Amélioration globale de l'expérience et du bien-être du patient.

LES PERFORMANCES SPORTIVES ET LA RÉCUPÉRATION

NuCalm est également utilisée dans le sport de haut niveau depuis plusieurs années.

Des équipes professionnelles, des athlètes olympiques, des organisations sportives et des préparateurs physiques utilisent cette technologie afin d'optimiser la récupération entre les entraînements et les compétitions.

LES OBJECTIFS RECHERCHÉS SONT MULTIPLES :

- Récupérer **plus rapidement.**
- Diminuer la **fatigue mentale.**
- Améliorer la **qualité du sommeil.**
- Favoriser une **meilleure concentration.**
- Optimiser la **préparation** avant une compétition.

Entre 2017 et 2021, la technologie a également été utilisée dans un programme impliquant près de **1 000 membres des forces spéciales et sportifs professionnels** afin d'évaluer son utilisation dans des contextes de haute performance.



RÉCUPÉRATION ACCÉLÉRÉE

Soutient un retour plus rapide à un état de calme après l'effort physique intense.

FATIGUE MENTALE RÉDUITE

Contribue à diminuer la tension mentale et à améliorer la clarté d'esprit.

SOMMEIL DE MEILLEURE QUALITÉ

Favorise un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond et réparateur.

CONCENTRATION AMÉLIORÉE

Aide à maintenir un niveau de concentration optimal pendant les entraînements et les compétitions.

PRÉPARATION OPTIMALE

Soutient un état mental idéal avant les épreuves importantes.

LE PARCOURS D'UN ATHLÈTE AVEC NUCALM

1. PRÉPARATION
Préparation mentale avant l'entraînement ou la compétition.

2. EFFORT
Entraînement ou compétition avec un focus optimal et une meilleure gestion du stress.

3. RÉCUPÉRATION
Utilisation de NuCalm pour accélérer la récupération physique et mentale après l'effort.

4. SOMMEIL
Amélioration de la qualité du sommeil pour soutenir la récupération profonde et la régénération.

5. PERFORMANCE
Athlète prêt à performer au meilleur niveau lors de la prochaine compétition.

CE QUE MONTRENT LES RECHERCHES

Après plusieurs décennies de développement, les études disponibles permettent de dégager **plusieurs constats.**

La technologie NuCalm montre des effets mesurables sur la **régulation du système nerveux**, la **récupération**, **le sommeil et la gestion du stress.**

Les recherches disponibles mettent notamment en évidence :

- **UNE DIMINUTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ** chez de nombreux utilisateurs.
- **UNE AMÉLIORATION DE LA RÉCUPÉRATION** physique et mentale.
- **UN MEILLEUR SOMMEIL.**
- **UNE MEILLEURE CAPACITÉ DE CONCENTRATION.**
- **DES APPLICATIONS CONCRÈTES** dans le domaine **médical, sportif et professionnel.**



Aucune technologie ne constitue une **solution universelle.** En revanche, les données scientifiques disponibles montrent que NuCalm repose sur une **approche fondée sur les neurosciences,** soutenue par des **études cliniques,** des **brevets internationaux** et **plusieurs décennies** de recherche.

C'est cette combinaison entre **innovation scientifique, validation clinique** et **applications concrètes** qui distingue aujourd'hui NuCalm des solutions traditionnelles de relaxation.



DES ÉTUDES CLINIQUES PUBLIÉES

Plusieurs études cliniques ont évalué les effets de NuCalm dans différents contextes.

DES RÉSULTATS MESURABLES

Des effets observés sur des marqueurs physiologiques et psychologiques.

DES DONNÉES OBJECTIVES

Des mesures régulières et reproductibles permettent de suivre les effets.

UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE

Des protocoles basés sur les neurosciences et la régulation du système nerveux.

DES APPLICATIONS CONCRÈTES

Utilisée dans les domaines médical, sportif, professionnel et du bien-être.

DOMAINES ÉTUDIÉS DANS LA RECHERCHE

SYSTÈME NERVEUX
Régulation de l'activité sympathique et parasympathique.

STRESS & ANXIÉTÉ
Réduction des niveaux de stress perçu et de l'anxiété.

SOMMEIL
Amélioration de la qualité, de la profondeur et de la durée du sommeil.

RÉCUPÉRATION
Accélération de la récupération physique et mentale.

PERFORMANCE
Amélioration de la concentration, de la clarté mentale et de la vigilance.

LES CONSTATS CLÉS

SÛRE ET NON INVASIVE
Technologie non invasive, sans médicament et sans effets secondaires.

VALIDÉE SCIENTIFIQUEMENT
Appuyée par des études cliniques, des recherches et des brevets.

EFFICACE
Effets observés sur le stress, le sommeil, la récupération et la performance.

ADAPTÉE À TOUS
Utilisable par les particuliers, les professionnels et les organisations.

INNOVATION UNIQUE
Une technologie brevetée, unique au monde pour réguler le système nerveux.

CHAPITRE

8

QUI UTILISE NUCALM ?



LES SPORTIFS PROFESSIONNELS



HOCKEY NHL



FOOTBALL NFL



FOOTBALL PRO



ENDURANCE ULTRA

HRV	RECOVERY SCORE	SLEEP SCORE	READINESS
72 ms	85 %	82 %	87 %

Les athlètes d'élite repoussent chaque jour leurs limites. **La récupération est devenue un avantage compétitif essentiel.**

NuCalm utilise des neurosciences avancées pour favoriser la récupération, optimiser le sommeil et renforcer la résilience mentale.

Les meilleurs athlètes au monde font confiance à NuCalm pour performer au plus haut niveau.

ILS RECHERCHENT PRINCIPALEMENT :

- Améliorer la récupération physique et nerveuse
- Optimiser le sommeil profond
- Réduire le stress et l'anxiété
- Augmenter la concentration et la clarté mentale
- Maintenir des performances élevées de manière durable

UTILISÉE PAR PLUS DE 79 ORGANISATIONS SPORTIVES PROFESSIONNELLES

NHL · NFL · NBA · MLB · UFC

Des organisations d'élite qui font confiance à la science pour gagner chaque jour.



IGNITE — préparation mentale

IGNITE pendant l'entraînement

RESCUE — récupération

POWERNAP — récupération express

DEEPESTSLEEP — sommeil optimisé

PROTOCOLE SPORTIF NUCALM

1 AVANT L'ENTRAÎNEMENT

IGNITE
13 min

Prépare le cerveau à la performance, augmente l'énergie mentale, la vigilance et la motivation.

2 PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

IGNITE
13 min

Aide à maintenir un état de haute intensité, d'énergie et de performance optimale.

3 APRÈS L'ENTRAÎNEMENT OU LA COMPÉTITION

RESCUE
20 ou 30 min

Favorise la récupération du système nerveux et aide le corps à revenir à l'équilibre.

4 EN CAS DE FATIGUE DANS LA JOURNÉE

POWERNAP
20 min

Récupération rapide pour recharger le corps et l'esprit lorsque le temps est limité.

5 CHAQUE NUIT

DEEPESTSLEEP / DEEPESTSLEEP+
8 h minimum

Accompagne le sommeil profond et optimise la récupération physique, mentale et nerveuse.

LES MILITAIRES ET LES FORCES D'ÉLITE



Les environnements militaires imposent des exigences extrêmes au cerveau et au système nerveux.

Entre les missions, les entraînements intensifs, les déplacements et les longues périodes d'hypervigilance, la récupération devient un facteur essentiel pour maintenir des performances élevées.

Depuis plusieurs années, NuCalm est utilisée dans différents environnements militaires américains, notamment auprès de réservistes, de vétérans et d'unités spécialisées.

Entre 2017 et 2021, la technologie a également été intégrée à un programme impliquant près de 1 000 membres des forces spéciales et sportifs professionnels afin d'évaluer son utilisation dans des contextes de haute performance.



LES UTILISATEURS RECHERCHENT PRINCIPALEMENT :

- une récupération plus rapide entre deux missions
- une meilleure gestion du stress opérationnel
- le maintien de la vigilance
- une amélioration de la qualité du sommeil
- une récupération plus rapide après des situations particulièrement exigeantes.

> Dans ces environnements où chaque décision peut avoir des conséquences majeures, retrouver rapidement un système nerveux équilibré constitue un véritable avantage opérationnel.

UTILISÉE DANS DES PROGRAMMES IMPLIQUANT

- RÉSERVISTES ET VÉTÉRANS
- FORCES SPÉCIALES AMÉRICAINES
- PRÈS DE 1 000 OPÉRATEURS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (2017–2021)

U.S. ARMY · NAVY SEAL FOUNDATION · MARINES · U.S. AIR FORCE



IGNITE
PRÉPARATION MENTALE AVANT UNE MISSION
Augmente l'énergie mentale, la vigilance et la confiance dès le début.

RESCUE
DÉCOMPRESSION APRÈS UNE OPÉRATION
Favorise le retour au calme et accélère la récupération du système nerveux.

POWERNAP
RÉCUPÉRATION RAPIDE ENTRE DEUX INTERVENTIONS
Récupération express pour retrouver énergie, clarté et vigilance.

DEEPESTSLEEP
SOMMEIL RÉPARATEUR
Optimise le sommeil profond et soutient la récupération physique et mentale.

RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX
Aide à retrouver plus rapidement un état physiologique stable et résilient.

PROTOCOLE MILITAIRE NUCALM

1 AVANT UNE MISSION OU UN ENTRAÎNEMENT	2 PENDANT LA PRÉPARATION PHYSIQUE	3 APRÈS UNE MISSION OU UNE INTERVENTION	4 EN CAS DE FATIGUE IMPORTANTE	5 CHAQUE NUIT
IGNITE	IGNITE	RESCUE	POWERNAP	DEEPESTSLEEP / DEEPESTSLEEP+
13 MIN	13 MIN	20–30 MIN	20 MIN	8–10 HEURES
Prépare le cerveau à la vigilance, à la performance et à la prise de décision.	Maintient un état d'énergie mentale et de haute intensité pendant l'effort.	Favorise le retour au calme et accélère la récupération du système nerveux.	Récupération rapide entre deux périodes exigeantes ou lors d'une grosse fatigue.	Optimise le sommeil profond et soutient la récupération physique, cognitive et nerveuse.

PRÉPARATION MENTALE IGNITE → MISSION / ENTRAÎNEMENT PERFORMANCE → DÉCOMPRESSION RESCUE → RÉCUPÉRATION RAPIDE POWERNAP → SOMMEIL PROFOND DEEPESTSLEEP → RETOUR À UNE PERFORMANCE DURABLE

LES MEDECINS, CHIRURGIENS ET DENTISTES



NuCalm est également utilisée dans de nombreux cabinets médicaux et dentaires.

Plusieurs praticiens ont intégré cette technologie afin d'accompagner leurs patients avant certaines interventions ou pendant des soins susceptibles de provoquer du stress.

PARMI LES PRATICIENS AYANT PARTAGÉ LEUR EXPÉRIENCE :

- Dr Peter Harnois
- Dr Janet Hranicky (MD, PhD)
- Dr Omer Reed
- Dr Blake Holloway

LES PRATICIENS RAPPORTENT NOTAMMENT UNE UTILISATION POUR :

- réduire l'anxiété préopératoire ;
- favoriser un meilleur confort pendant les soins ;
- améliorer la coopération des patients ;
- accompagner la récupération après certaines interventions.

Cette approche est aujourd'hui utilisée dans différents domaines médicaux, notamment en dentisterie, en médecine intégrative et dans certains parcours de soins spécialisés.

> En aidant le système nerveux à retrouver plus rapidement un état d'équilibre, NuCalm apporta un support précieux aux praticiens dans la prise en charge du stress de leurs patients.





RESCUE
RÉDUCTION DU STRESS AVANT LES SOINS
Aide à diminuer l'anxiété et à préparer le patient à l'intervention.

PATIENT PLUS APAISÉ
Favorise un meilleur confort pendant les soins et améliore la coopération.

DENTISTERIE
Accompagne les patients anxieux avant les soins dentaires et les procédures invasives.

CHIRURGIE
Soutient la préparation physiologique avant certaines interventions chirurgicales.

RÉCUPÉRATION
Favorise un retour plus rapide à un état de calme après l'intervention.

Des médecins, chirurgiens et dentistes utilisent NuCalm afin d'accompagner leurs patients avant, pendant et après certains soins.

PROTOCOLE MÉDICAL NUCALM

1 AVANT LA CONSULTATION OU L'INTERVENTION
RESCUE
20 min
Aide le patient à diminuer son niveau de stress et favorise un état de calme avant les soins.

2 PENDANT LA PRÉPARATION DU PATIENT
RESCUE
20 min
Accompagne la régulation du système nerveux avant le début de la procédure.

3 PENDANT CERTAINS SOINS COMPATIBLES AVEC LE PORT DU CASQUE
RESCUE
En continu
Maintient un environnement propice au calme et au confort du patient.

4 APRÈS L'INTERVENTION
RESCUE
20 min
Favorise le retour au calme et accompagne la récupération neurophysiologique.

5 LE SOIR SI NÉCESSAIRE
DEEPEST SLEEP / DEEPEST SLEEP+
8-10 heures
Soutient un sommeil réparateur après une intervention ou une journée médicalement éprouvante.

UN PATIENT PLUS APAISÉ À CHAQUE ÉTAPE DES SOINS

1 PRÉPARATION RESCUE → 2 ACCUEIL ET INSTALLATION → 3 INTERVENTION / SOINS → 4 RÉCUPÉRATION RESCUE → 5 SOMMEIL RÉPARATEUR DEEPEST SLEEP

En aidant le système nerveux à retrouver plus rapidement un état d'équilibre, NuCalm apporte un support précieux aux praticiens dans la prise en charge du stress de leurs patients.

LES CHERCHEURS ET LES EXPERTS EN NEUROSCIENCES

Le développement de NuCalm s'appuie sur **plusieurs décennies de recherche** consacrées au fonctionnement du **cerveau** et du **système nerveux**.

Plusieurs chercheurs, médecins et spécialistes des **neurosciences** se sont intéressés à cette technologie ou ont participé à son développement et à son évaluation.

PARMI EUX FIGURENT NOTAMMENT :

- Dr Shanhong Lu (MD, PhD)
- Dr Chung-Kang Peng
- Jim Poole
- Différentes équipes de recherche en neurosciences et médecine intégrative.

LEURS TRAVAUX PORTENT NOTAMMENT SUR :

- la régulation du **système nerveux autonome** ;
- les états cérébraux **Alpha, Thêta et Delta** ;
- la **récupération** physiologique ;
- la variabilité de la **fréquence cardiaque (HRV)** ;
- les applications cliniques de la **neuroacoustique**.

Cette collaboration entre recherche scientifique et innovation technologique constitue l'un des fondements de la technologie NuCalm.

> *La compréhension du cerveau et la maîtrise du système nerveux sont essentielles pour mieux gérer le stress, améliorer la récupération et soutenir la performance humaine.*



HRV	ALPHA	THÊTA	DELTA
72 ms	45 %	32 %	28 %
	État calme	Méditation	Sommeil profond



1. RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Favorise l'**équilibre** entre le système nerveux sympathique et parasympathique.

2. ÉTATS CÉRÉBRAUX ALPHA, THÊTA ET DELTA

Accompagne l'accès à des états mentaux propices au **calme**, à la **récupération** et au **sommeil profond**.

3. RÉCUPÉRATION PHYSIOLOGIQUE

Soutient les processus naturels de **récupération** après le stress, l'effort ou la fatigue.

4. VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Un indicateur clé de la **santé** du système nerveux et de la capacité d'**adaptation** au stress.

5. NEUROACOUSTIQUE CLINIQUE

Des fréquences sonores spécifiquement conçues pour **influencer** en douceur l'**activité cérébrale**.

Fruit de **décennies de recherche** en **neurosciences**, **médecine intégrative** et technologies de **régulation du système nerveux**.

SOUTENUE PAR LA RECHERCHE

RECHERCHE SCIENTIFIQUE · INNOVATION TECHNOLOGIQUE · DONNÉES & MESURES · PUBLICATIONS & ÉTUDES

PROTOCOLE RECHERCHE ET NEUROSCIENCES NUCALM

1 — PRÉPARATION À L'ÉTUDE OU À L'EXPÉRIMENTATION
RESCUE 20 min
Favorise un état de calme optimal avant les mesures ou les protocoles de recherche.

2 — PENDANT LES MESURES OU LES EXPÉRIENCES
RESCUE (si compatible)
Accompagne la stabilité physiologique selon les protocoles compatibles.

3 — APRÈS LES SÉANCES OU LES PROTOCOLES
RESCUE 20 min
Aide à restaurer l'équilibre du système nerveux après les tests ou expériences.

4 — RÉCUPÉRATION ET ANALYSE
POWERNAP 20 min
Soutient la récupération cognitive et la clarté mentale entre les sessions.

5 — CHAQUE NUIT
DEEPESTSLEEP / DEEPESTSLEEP+ 8–10 heures
Optimise la récupération profonde et la consolidation des processus cognitifs.

LA RECHERCHE AU SERVICE DE L'HUMAIN

COMPRÉHENSION DU CERVEAU → INNOVATION TECHNOLOGIQUE → MESURES & DONNÉES → APPLICATIONS CLINIQUES → BIEN-ÊTRE, RÉCUPÉRATION ET PERFORMANCE

LES ENTREPRENEURS & LES EXPERTS

Dans des environnements où la concentration, la communication, l'apprentissage, la performance et la récupération jouent un rôle essentiel, plusieurs entrepreneurs et experts ont intégré NuCalm à leurs routines.

Leurs usages illustrent différentes applications de la technologie dans des contextes de forte sollicitation mentale et professionnelle.



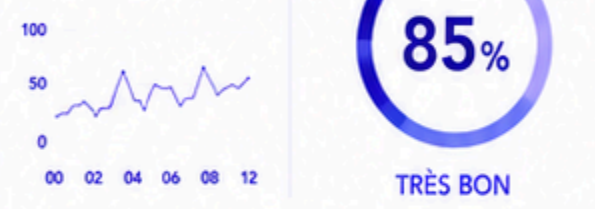
JIM KWIK
Expert en apprentissage, mémoire et performance cognitive.

ROGER LOVE
Coach vocal et expert en communication et performance.

MARK VICTOR HANSEN
Auteur, entrepreneur et conférencier.

JAY ABRAHAM
Entrepreneur, consultant et stratège en déploiement d'entreprise.

BEN GREENFIELD
Entrepreneur, auteur et expert en performance et biohacking.



ILS UTILISENT NOTAMMENT CETTE TECHNOLOGIE POUR :

- soutenir leur concentration ;
- favoriser l'apprentissage et la mémorisation ;
- préparer des conférences et prises de parole ;
- récupérer après des journées particulièrement exigeantes ;
- soutenir la qualité du sommeil ;
- maintenir davantage de clarté et d'énergie mentale.

> *Dans les environnements à forte charge cognitive, savoir récupérer devient aussi important que savoir performer.*

UTILISÉE PAR DES EXPERTS DE LEUR DOMAINE

APPRENTISSAGE & MÉMOIRE · COMMUNICATION & LEADERSHIP · PERFORMANCE & STRATÉGIE · CONFÉRENCES & FORMATIONS



PROGRAMMES

FOCUS — CONCENTRATION PROFONDE
Soutient un état mental propice au travail concentré et à la productivité.

IGNITE — PRÉPARATION MENTALE
Soutient l'énergie mentale et la présence avant une prise de parole ou un moment important.

POWERNAP — RÉCUPÉRATION EXPRESS
Permet une récupération rapide lors d'une journée particulièrement exigeante.

RESCUE — RETOUR AU CALME
Favorise une transition vers un état physiologique plus calme.

DEEPREST/DEEP — RÉCUPÉRATION NOCTURNE
Accompagne le sommeil et la récupération profonde.

PROTOCOLE CONSEILLÉ — ENTREPRENEURS & EXPERTS

1. AVANT DE COMMENCER LA JOURNÉE — PRIMING — 20 MIN
   Prépare le cerveau à une journée de décision, d'apprentissage et de clarté.
2. AVANT UN TRAVAIL STRATÉGIQUE OU CRÉATIF — FOCUS — 20 MIN
   Favorise la concentration profonde et limite les distractions.
3. AVANT UNE CONFÉRENCE, UN PODCAST OU UNE PRISE DE PAROLE — IGNITE — 15 MIN
   Soutient l'énergie mentale, la présence et la clarté pendant l'échange.
4. EN MILIEU D'APRÈS-MIDI — POWERNAP — 20 MIN
   Récupérer rapidement sans casse sur le rythme de la journée.
5. EN FIN DE JOURNÉE — RESCUE — 20 OU 40 MIN
   Favorise le retour au calme aprés une forte sollicitation mentale.
6. PENDANT LA NUIT — DEEPREST/DEEP — 8 À 10 HEURES
   Soutient la récupération nocturne et prépare la journée suivante.

UNE PERFORMANCE DURABLE GRÂCE À UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE

PRÉPARER L'ESPRIT → BOOSTER LA CONCENTRATION → S'EXPRIMER AVEC IMPACT → RÉCUPÉRER SANS PERDRE LE RYTHME → RELÂCHER LA CHARGE MENTALE → RÉCUPÉRATION PROFONDE

La performance durable ne repose pas uniquement sur ce que l'on est capable de produire, mais aussi sur notre capacité à récupérer.

LES PERSONNALITÉS PUBLIQUES

Exposition médiatique, déplacements, prises de parole et rythmes soutenus sollicitent fortement l'attention, l'énergie mentale et la capacité de récupération.

Certaines personnalités publiques ont partagé leur utilisation de NuCalm dans leur quotidien, notamment pour favoriser le calme, la récupération et la qualité du sommeil.



MEGHAN MARKLE

Duchesse de Sussex, entrepreneure et personnalité médiatique.



BROOKE BURKE

Animatrice, entrepreneure et personnalité du bien-être.



MARIEL HEMINGWAY

Actrice, auteure et défenseure du bien-être mental.



TONY ROBBINS

Auteur, conférencier et entrepreneur international.



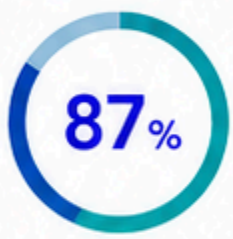
LUKE STOREY

Entrepreneur, auteur et expert en biohacking et performance.









DES BESOINS PARTICULIERS LIÉS À LEUR RYTHME DE VIE :

- gérer plus facilement le stress ;
- récupérer après des journées intenses ;
- préserver la concentration ;
- préparer une prise de parole ou une apparition publique ;
- favoriser un sommeil réparateur ;
- retrouver plus rapidement un état de calme.

> Quand l'exposition et les sollicitations deviennent permanentes, savoir récupérer devient une composante essentielle de la performance durable.

DES CONTEXTES TRÈS VARIÉS

MÉDIAS · PRISES DE PAROLE · DÉPLACEMENTS · ÉVÈNEMENTS · RÉCUPÉRATION



PROGRAMMES

RESCUE
RETOUR AU CALME
Favorise une transition vers un état physiologique plus calme.

IGNITE
PRÉPARATION MENTALE
Soutient l'énergie mentale, présence et vigilance avant une prise de parole.

FOCUS
CONCENTRATION
Accompagne les périodes nécessitant attention et clarté mentale.

POWERNAP
RÉCUPÉRATION EXPRESS
Permet une récupération courte lors d'une journée particulièrement chargée.

DEEPEST/SLEEP
RÉCUPÉRATION NOCTURNE
Accompagne un sommeil profond et réparateur.

PROTOCOLE CONSEILLÉ — PERSONNALITÉS PUBLIQUES

1	2	3	4	5	6
AVANT DE COMMENCER LA JOURNÉE	AVANT UN INTERVIEW OU UNE PRISE DE PAROLE	PENDANT UNE PÉRIODE DE TRAVAIL INTENSE	ENTRE DEUX RENDEZ-VOUS OU EN MILIEU DE JOURNÉE	APRÈS UNE JOURNÉE TRÈS SOLLICITANTE	PENDANT LA NUIT
PRIMING	IGNITE	FOCUS	POWERNAP	RESCUE	DEEPEST/SLEEP / DEEPEST/SLEEP+
20 MIN	15 MIN	20 MIN	20 MIN	20 OU 40 MIN	6 À 10 HEURES
Préparer l'esprit à une journée intense.	Favoriser énergie mentale, présence et fluidité d'expression.	Soutient concentration et attention.	Récupérer rapidement sans casser le rythme.	Favoriser le retour au calme et la récupération.	Optimiser la récupération nocturne.

PRÉPARATION → PRÉSENCE → CONCENTRATION → RÉCUPÉRATION → CALME → SOMMEIL PROFOND

Être visible demande de l'énergie. Savoir récupérer permet de la préserver.

LES THÉRAPEUTES & LES PROFESSIONNELS DU BIEN-ÊTRE

De nombreux professionnels de l'accompagnement, de la méditation et du bien-être intègrent cette technologie dans leur quotidien.

Leur objectif : favoriser un environnement physiologique propice au calme, à la récupération, à la présence et à la régulation du système nerveux.



JENNA
Professeure de yoga & méditation



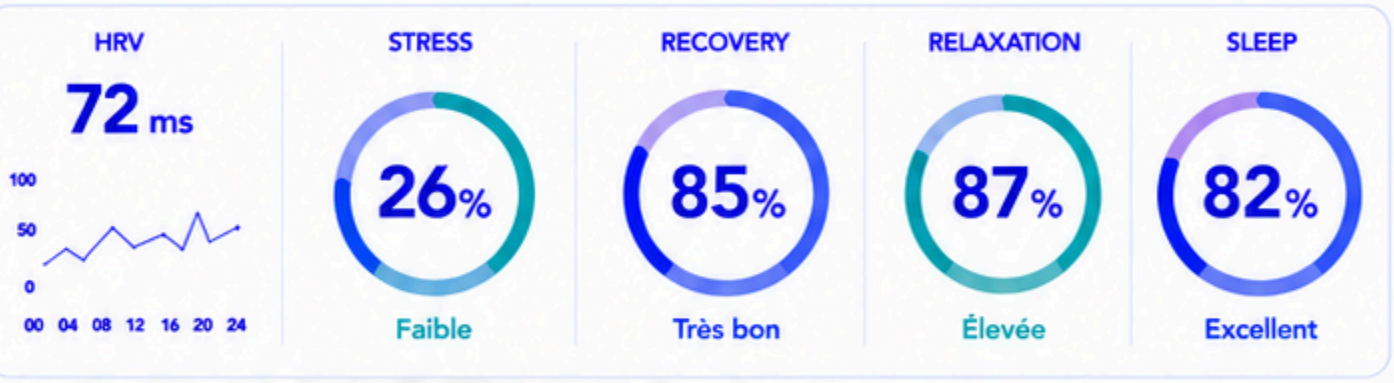
SALIM NAJJAR
Coach système nerveux + HRV



BROTHER CRAIG MARSHALL
Enseignant de méditation • Mindfulness



DR JANET HRANICKY, MD, PHD
Médecin intégrative • Gestion du stress



ILS UTILISENT PRINCIPALEMENT CETTE TECHNOLOGIE POUR :

- favoriser la récupération émotionnelle ;
- accompagner la méditation et la relaxation ;
- soutenir la régulation du système nerveux ;
- améliorer la récupération et le sommeil ;
- maintenir davantage de calme et de clarté mentale.

> *Un système nerveux plus apaisé peut favoriser davantage de présence, de disponibilité et de qualité dans l'accompagnement.*

UTILISÉE DANS LES UNIVERS DU BIEN-ÊTRE

THÉRAPIE · YOGA · MÉDITATION · RESPIRATION · COACHING



RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX
Favorise le retour vers un état physiologique plus calme.

GESTION DU STRESS
Accompagne les périodes de tension et de charge mentale.

RESPIRATION & MÉDITATION
S'intègre aux pratiques de respiration, relaxation et méditation.

RÉCUPÉRATION ÉMOTIONNELLE
Favorise une période de récupération après une forte sollicitation.

MOTIVATION PROFONDE
Crée un environnement favorable au rétablissement et à la présence.

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION
Accompagne les routines de récupération et de sommeil.

PROTOCOLE CONSEILLÉ — THÉRAPEUTES & BIEN-ÊTRE

1 — AVANT UNE SÉANCE
RESCUE — 20 MIN
Favoriser un état de calme avant l'accompagnement.

2 — PENDANT CERTAINES PRATIQUES COMPLEXES
RESCUE — 20 MIN
Accompagner relaxation, respiration ou méditation.

3 — APRÈS UNE SÉANCE INTENSE
RESCUE — 20 OU 40 MIN
Favoriser le retour au calme et la récupération.

4 — EN CAS DE FATIGUE MENTALE
POWERNAP — 20 MIN
Retrouver rapidement énergie et vigilance.

5 — CHAQUE NUIT
DEEPPEST/SLEEP / DEEPPEST/SLEEP+
8 À 10 HEURES
Accompagner une récupération nocturne profonde.

PRÉPARER L'ESPRIT → FAVORISER LA PRÉSENCE → RÉGULER → RÉCUPÉRER → RELÂCHER LA CHARGE MENTALE → SOMMEIL PROFOND

Accompagner les autres commence aussi par créer les conditions physiologiques favorables au calme, à la présence et à la récupération.

LES PARTICULIERS

Si cette technologie est utilisée par des sportifs, des médecins ou des militaires, elle reste avant tout conçue pour s'intégrer simplement dans la vie quotidienne.

Aujourd'hui, elle accompagne des personnes aux rythmes de vie très différents pour favoriser la **récupération**, la **concentration**, **le sommeil** et la **régulation du système nerveux**.

PARMI LES UTILISATEURS, ON RETROUVE NOTAMMENT :

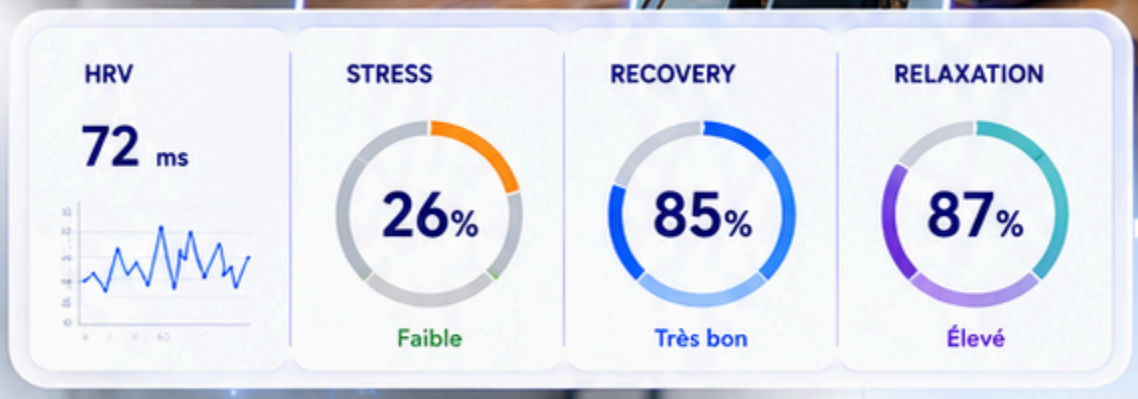
- des étudiants ;
- des parents ;
- des voyageurs fréquents ;
- des pilotes ;
- des entrepreneurs ;
- des personnes très sollicitées ;
- des créatifs ;
- des personnes souhaitant améliorer leur sommeil ou leur récupération.

LES OBJECTIFS LES PLUS RECHERCHÉS :

- mieux dormir ;
- récupérer plus efficacement ;
- améliorer sa concentration ;
- mieux gérer les périodes de stress ;
- retrouver plus facilement calme et clarté mentale.

> *Chaque journée sollicite différemment notre énergie et notre attention. La récupération permet de retrouver les ressources nécessaires pour continuer dans de bonnes conditions.*







GESTION DU STRESS
Favorise un retour plus rapide vers un état de calme.

CONCENTRATION
Soutient l'attention, la clarté mentale et les performances cognitives.

SOMMEIL RÉPARATEUR
Accompagne un sommeil profond et une meilleure récupération nocturne.

RÉCUPÉRATION
Favorise la récupération physique et mentale après une journée exigeante.

CLARTÉ MENTALE
Soutient la prise de décision, la créativité et la concentration.

ÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX
Favorise un état physiologique plus calme et équilibré.

PROTOCOLE QUOTIDIEN CONSEILLÉ

1 — AU RÉVEIL
PRIMING – 20 MIN
Préparer l'esprit à une journée productive et favoriser clarté et énergie.

2 — TRAVAIL OU ÉTUDES
FOCUS – 20 MIN
Optimiser l'attention et soutenir les performances cognitives.

3 — APRÈS UNE JOURNÉE STRESSANTE
RESCUE – 20 OU 40 MIN
Favoriser un retour au calme et accompagner la récupération.

4 — EN CAS DE FATIGUE
POWERNAP – 20 MIN
Retrouver rapidement énergie, vigilance et concentration.

5 — CHAQUE NUIT
DEEPESTSLEEP / DEEPESTSLEEP+ – 8 À 10 H
Accompagner un sommeil profond et optimiser la récupération nocturne.

RÉVEIL → CONCENTRATION → GESTION DU STRESS → RÉCUPÉRATION → SOMMEIL PROFOND → ÉQUILIBRE

ⓘ Parce que chaque journée est différente, la récupération doit pouvoir s'adapter à votre rythme de vie.

CHAPITRE

9

LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES



LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

COMPRENDRE NUCALM

EST-CE DE L'HYPNOSE ?

Non.

NuCalm n'est pas une technique d'hypnose et ne cherche pas à modifier votre volonté, votre personnalité ou votre capacité de décision.

Pendant toute la session, vous restez conscient de votre environnement. Vous pouvez ouvrir les yeux, parler, interrompre la séance ou reprendre immédiatement votre activité si vous le souhaitez.

La technologie agit différemment. Son objectif est d'accompagner naturellement le système nerveux vers un état physiologique plus équilibré grâce à une combinaison de neuroacoustique, d'algorithmes adaptatifs et de protocoles développés au cours de plusieurs décennies de recherche.

Selon le programme utilisé, certaines personnes restent parfaitement éveillées, d'autres ressentent une profonde détente et certaines peuvent même s'endormir naturellement.

EST-CE DE LA MÉDITATION ?

Pas exactement.

NuCalm ne demande aucune expérience préalable.

Vous n'avez pas besoin de contrôler votre respiration, de faire le vide dans votre esprit ou de suivre une technique particulière.

Il suffit de lancer une session.

Les algorithmes neuroacoustiques accompagnent progressivement l'activité cérébrale vers l'état recherché.

Beaucoup d'utilisateurs utilisent d'ailleurs NuCalm avant une séance de méditation afin d'entrer plus rapidement dans un état de calme profond.

EST-CE SIMPLEMENT DE LA MUSIQUE RELAXANTE ?

Non.

La musique que vous entendez n'est que la partie audible de la technologie.

Chaque session repose sur une architecture neuroacoustique complexe composée de très nombreuses données sonores conçues pour accompagner progressivement l'activité cérébrale vers différents états physiologiques.

Selon le programme choisi, cette architecture vise à favoriser la récupération, la concentration, la créativité, la préparation mentale ou le sommeil.

Autrement dit, la musique est ce que vous percevez, tandis que les algorithmes travaillent en arrière-plan.



LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

COMMENT FONCTIONNE LA TECHNOLOGIE ?

COMMENT NUCALM AGIT-ELLE SUR LE SYSTÈME NERVEUX ?

NuCalm a été développée pour accompagner naturellement le système nerveux vers différents états physiologiques grâce à une combinaison de neuroacoustique, d'algorithmes adaptatifs et de protocoles élaborés au cours de plusieurs décennies de recherche.

Chaque session analyse le programme sélectionné afin de guider progressivement l'activité cérébrale vers l'état recherché : récupération, concentration, créativité, préparation mentale ou sommeil.

L'objectif n'est pas de masquer le stress mais d'accompagner le cerveau afin qu'il retrouve plus facilement son équilibre physiologique naturel.

POURQUOI EXISTE-T-IL PLUSIEURS PROGRAMMES ?

Notre cerveau ne fonctionne pas de la même manière lorsque nous travaillons, créons, récupérons, apprenons ou dormons.

C'est pourquoi NuCalm propose plusieurs programmes spécialisés.

- **Rescue** : accompagne le retour au calme
- **Focus** : favorise la concentration profonde
- **FlowState** : stimule la créativité
- **Ignite** : prépare la performance mentale
- **Priming** : prépare le cerveau avant une journée exigeante
- **PowerNap** : accélère la récupération
- **DeepestSleep** : accompagne le sommeil profond
- **DeepestSleep+** : optimise le sommeil profond

Chaque programme répond donc à un objectif physiologique précis.

POURQUOI UTILISER UN CASQUE AUDIO ?

Le casque permet de restituer avec une très grande précision l'ensemble de l'architecture neuroacoustique développée pour chaque session.

Il ne s'agit pas simplement d'écouter un son agréable.

Chaque détail sonore est conçu pour accompagner progressivement l'activité cérébrale vers l'état recherché.

Le casque garantit ainsi une restitution optimale de la technologie.



UTILISATION AU QUOTIDIEN

COMMENT FONCTIONNE LA TECHNOLOGIE ?

EST-CE QUE CELA FONCTIONNE SANS Y CROIRE ?

Oui.

NuCalm n'agit pas par suggestion ou par effet placebo.

La technologie accompagne des mécanismes physiologiques naturels liés au fonctionnement du cerveau et du système nerveux.

Comme le sommeil, la respiration ou l'activité physique, son fonctionnement ne dépend pas d'une croyance personnelle mais de processus biologiques que chacun possède naturellement.

L'expérience peut varier d'une personne à l'autre, mais le principe reste identique : accompagner progressivement le cerveau vers l'état physiologique recherché.

PUIS-JE TRAVAILLER PENDANT UNE SESSION ?

Oui, avec certains programmes.

NuCalm propose plusieurs programmes adaptés à différents objectifs.

- **Focus** accompagne le travail profond et la concentration.
- **FlowState** favorise les activités créatives.
- À l'inverse, **Rescue** ou **PowerNap** sont davantage dédiés aux périodes de récupération et de détente.

Choisir le bon programme permet d'obtenir une expérience adaptée à votre activité du moment.

COMBIEN DE TEMPS AVANT DE RESSENTIR LES EFFETS ?

Chaque personne possède un système nerveux différent.

Certaines ressentent une sensation de calme ou de récupération dès la première utilisation.

D'autres observent une amélioration plus progressive au fil des jours.

Comme toute routine liée au sommeil, au sport ou à la récupération, une utilisation régulière permet généralement d'obtenir les meilleurs résultats.



LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

SOMMEIL, SÉCURITÉ ET BONNES PRATIQUES

EST-CE QUE NUCALM REMPLACE LE SOMMEIL ?

Non.

Le sommeil reste un besoin biologique indispensable.

NuCalm n'a jamais été conçu pour remplacer une nuit de sommeil mais pour accompagner le fonctionnement naturel du système nerveux.

Les programmes DeepestSleep et DeepestSleep+ favorisent un environnement physiologique propice à un sommeil profond et réparateur, tandis que les autres programmes accompagnent la récupération au cours de la journée.

NuCalm complète donc une bonne hygiène de vie, sans jamais se substituer au sommeil.

PUIS-JE CONDUIRE APRÈS UNE SESSION ?

Oui.

Après la grande majorité des programmes, il est possible de reprendre immédiatement ses activités habituelles.

Si vous ressentez une sensation importante de détente ou de somnolence, prenez simplement quelques minutes avant de conduire, comme après une courte sieste.

L'objectif reste toujours de respecter vos sensations et votre niveau de vigilance.

EN QUOI NUCALM EST-ELLE DIFFÉRENTE DES AUTRES APPLICATIONS DE RELAXATION ?

La plupart des applications proposent des musiques relaxantes ou des méditations guidées.

NuCalm adopte une approche différente.

Chaque programme repose sur une architecture neuroacoustique conçue pour accompagner progressivement l'activité cérébrale vers un objectif précis : récupération, concentration, créativité, préparation mentale ou sommeil.

Cette approche associe neuroacoustique, algorithmes adaptatifs et protocoles spécialisés afin d'offrir une expérience personnalisée selon les besoins du moment.



CHAPITRE

10

COMMENT INTÉGRER NUCALM DANS SON QUOTIDIEN



COMMENT
TRAVERSER SA JOURNÉE

NuCalm peut être utilisée ponctuellement, lorsque le besoin se présente, ou intégrer dans une véritable routine de récupération et de performance mentale.

L'objectif n'est pas d'utiliser tous les programmes chaque jour, mais de choisir la session la plus adaptée à votre état, à votre activité et au moment de la journée.

Une bonne routine commence donc par une question simple :

De quoi mon cerveau et mon système nerveux ont-ils besoin maintenant ?

LE MATIN

Le matin influence souvent la manière dont nous abordons toute notre journée.

Une session matinale permet de créer une transition plus consciente entre le réveil et les premières activités de la journée.

PROGRAMME CONSEILLÉ

PRIMING – 20 min

Priming prépare le cerveau à une journée de décisions, d'apprentissage, de créativité et de concentration.
Il aide à commencer la journée avec un état mental plus clair, plus disponible et davantage orienté vers ses priorités.

EXEMPLE DE ROUTINE

Réveil → Hydratation → Priming 20 min → Définition des priorités → Début de la journée

EN MILIEU DE JOURNÉE

Après plusieurs heures de travail, de réunions ou de sollicitations, le cerveau peut perdre progressivement en vigilance.

Une courte session permet d'offrir au système nerveux une véritable pause avant de poursuivre la journée.

EN CAS DE FATIGUE

POWERNAP – 20 min

Pour récupérer rapidement et retrouver de l'énergie.

POUR UN TRAVAIL DE CONCENTRATION

FOCUS – 20 min

Pour retrouver un état propice au travail profond, à l'apprentissage ou aux tâches demandant une attention soutenue.

EXEMPLE DE ROUTINE

Travail du matin → Pause déjeuner → PowerNap ou Focus → Reprise des activités → Fin de journée + énergie

Chaque personne est différente. Écoutez vos sensations et ajustez votre routine selon vos besoins du moment.



PRÉPARATION MATINALE
Clarté mentale
Commencer la journée avec un esprit disponible.

FOCUS ET PRIORITÉS
Préciser les priorités et prendre de meilleures décisions importantes.

ÉNERGIE STABLE
Installer une base mentale solide pour la journée.

RÉCUPÉRATION RAPIDE
Regain d'énergie
Récupérer rapidement le niveau mental.

RÉDUCTION DE LA FATIGUE
Diminuer la sensation de lourdeur mentale.

20 MINUTES EFFICACES
Une pause courte pour un impact immédiat.

TRAVAIL DE CONCENTRATION
Concentration profonde
Favoriser un état de focus stable et durable.

TRAVAIL DE QUALITÉ
Améliorer la qualité du travail et la productivité.

PERFORMANCE MENTALE
Soutenir les tâches exigeantes et la prise de décision.

VOS INDICATEURS CLÉS

HRV (variabilité cardiaque)	FOCUS SCORE (concentration)	ÉNERGIE (niveau mental)	RÉCUPÉRATION (système nerveux)	STRESS LEVEL (niveau de stress)
72 ms Élevée	85% Bonne	78% Bonne	82% Bonne	24% Faible

SE PRÉPARER AUX MOMENTS IMPORTANTS

Certains moments demandent plus que de la concentration. Ils sollicitent à la fois la présence, la confiance, la capacité de décision et la régulation du stress.

L'enjeu n'est pas de supprimer toute activation.
Une certaine énergie reste nécessaire pour être réactif, engagé et performant.

AVANT UN RENDEZ-VOUS IMPORTANT

Une réunion, un entretien, une conférence ou une négociation peut provoquer une forte mobilisation du système nerveux.

PROGRAMME CONSEILLÉ

IGNITE — 13 min

Ignite accompagne la préparation mentale avant les moments qui demandent énergie, vigilance, présence et fluidité d'expression.

EXEMPLE DE ROUTINE

Préparation du contenu → Ignite 13 min → Quelques minutes d'intégration → Rendez-vous ou prise de parole

AVANT UNE COMPÉTITION OU UN ENTRAÎNEMENT

La performance sportive ne dépend pas uniquement des capacités physiques. Elle mobilise vigilance, coordination, concentration et confiance.

PROGRAMME CONSEILLÉ

IGNITE — 13 min

Ignite peut être utilisé avant l'échauffement afin d'accompagner l'énergie mentale et la disponibilité nécessaires à l'effort.

EXEMPLE DE ROUTINE

Hydratation → Ignite 13 min → Échauffement physique → Entrainement ou compétition

APRÈS UN EFFORT

Après une activité physique intense, le corps ne revient pas toujours immédiatement à un état de repos. Une vraie transition aide le système nerveux à récupérer plus efficacement.

PROGRAMME CONSEILLÉ

RESCUE — 20 min

Rescue accompagne le retour au calme et la récupération du système nerveux après l'effort.

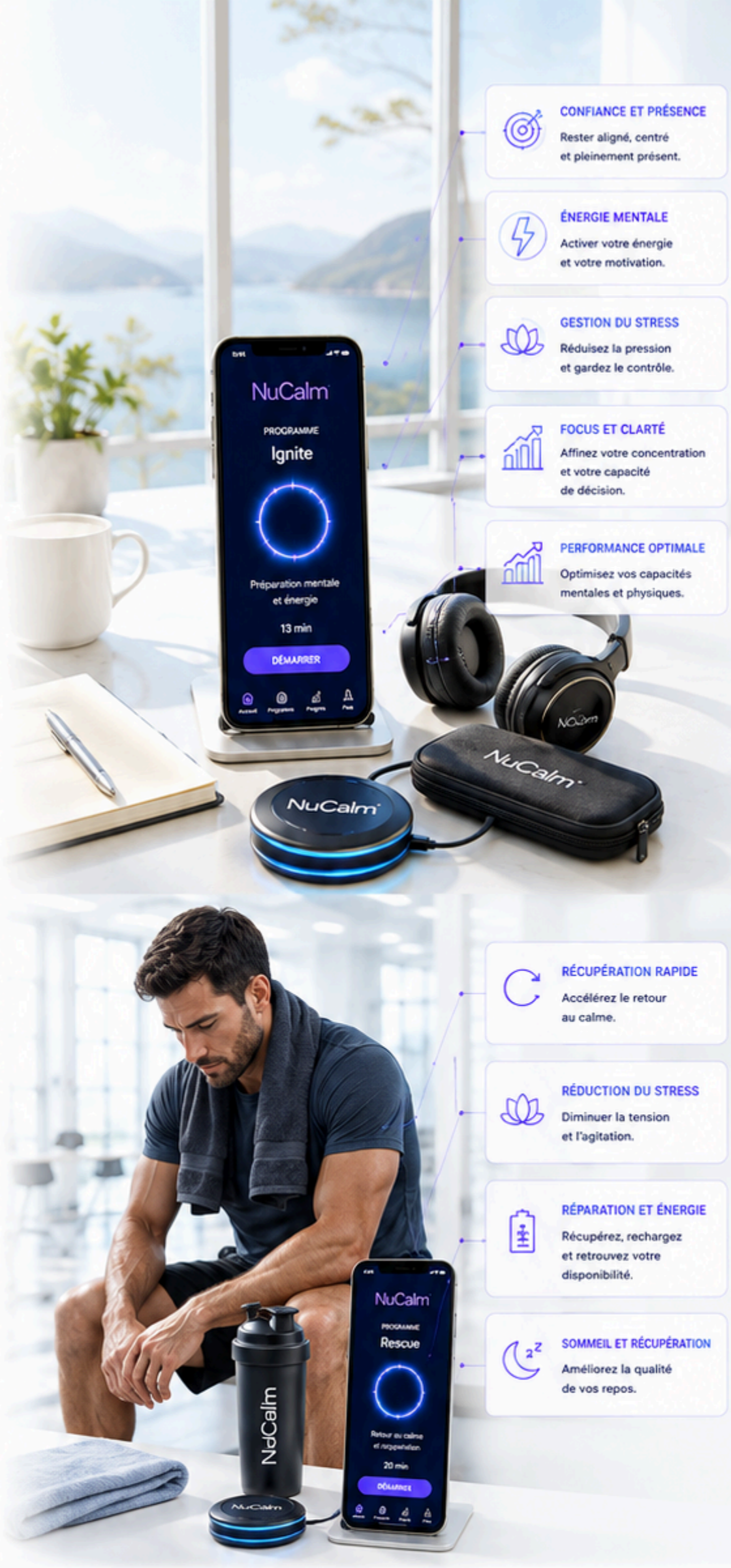
EN CAS DE FATIGUE IMPORTANTE

POWERNAP — 20 min

PowerNap favorise une récupération rapide et une remise en énergie efficace.

EXEMPLE DE ROUTINE

Hydratation → Rescue 20 min → Intégration et relaxation → Sommeil réparateur ou PowerNap



CONFIANCE ET PRÉSENCE
Rester aligné, centré et pleinement présent.

ÉNERGIE MENTALE
Activer votre énergie et votre motivation.

GESTION DU STRESS
Réduisez la pression et gardez le contrôle.

FOCUS ET CLARTÉ
Affinez votre concentration et votre capacité de décision.

PERFORMANCE OPTIMALE
Optimisez vos capacités mentales et physiques.

RÉCUPÉRATION RAPIDE
Accélérez le retour au calme.

RÉDUCTION DU STRESS
Diminuer la tension et l'agitation.

RÉPARATION ET ÉNERGIE
Récupérez, rechargez et retrouvez votre disponibilité.

SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION
Améliorez la qualité de vos repos.

TABLEAU DE BORD NEUROPHYSIOLOGIQUE

HRV (variabilité cardiaque)	FOCUS SCORE (concentration)	ÉNERGIE (niveau mental)	RÉCUPÉRATION (système nerveux)	STRESS LEVEL (niveau de stress)	READINESS (préparation)
72	85%	78%	82%	24%	81%
Élevée	Bonne	Bonne	Bonne	Faible	Élevée

À RETENIR

Avant un moment important, préparez votre cerveau à la performance.
Après l'effort, accompagnez votre système nerveux vers la récupération.

LE SOIR ET LE SOMMEIL

La fin de journée ne signifie pas toujours que le système nerveux est prêt à ralentir.

Même lorsque le corps s'arrête, le cerveau peut continuer à traiter les conversations, les décisions, les notifications, les tensions et les tâches du lendemain.

Créer une véritable transition entre l'activité et le repos permet d'éviter de passer directement d'un état de stimulation intense au sommeil.

LE SOIR

Après une journée exigeante, la charge mentale, les pensées répétitives et les tensions peuvent empêcher le système nerveux de ralentir naturellement.

PROGRAMME CONSEILLÉ

RESCUE VT — 20 ou 40 min

Rescue VT accompagne le retour au calme et crée une transition douce entre l'activité et le repos.
À utiliser après le travail, après le repas ou avant la routine du coucher, selon votre rythme.

EXEMPLE DE ROUTINE

Fin des activités → Réduction des écrans → Rescue VT 20 ou 40 min → Lecture ou moment calme → Préparation au sommeil

POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

NuCalm ne remplace pas le sommeil. Les programmes nocturnes sont conçus pour accompagner le fonctionnement naturel du cerveau pendant la nuit et soutenir une récupération plus profonde.

PROGRAMMES CONSEILLÉS

DEEPESTSLEEP — 8 h
Accompagne une nuit complète de sommeil.

DEEPESTSLEEP+ — 10 h
Soutient une récupération plus profonde et prolongée.

AVANT DE LANCER LA SESSION

Réduire la luminosité · Éviter les contenus trop stimulants · Température confortable · Téléphone hors de portée · Horaires réguliers

EXEMPLE DE ROUTINE NOCTURNE

Rescue VT en début de soirée → Routine calme → DeepestSleep ou DeepestSleep+ → Sommeil → Observation de votre état

COMMENT ÉVALUER LES EFFETS ?

- Facilité d'endormissement
- Nombre de réveils nocturnes
- Sensation au réveil
- Niveau d'énergie le matin
- Capacité de concentration
- Stabilité émotionnelle

L'important est d'observer les tendances sur plusieurs jours, et non de tirer une conclusion après une seule nuit.

À RETENIR

Le soir prépare la nuit. Plus la transition vers le repos est progressive, plus le cerveau et le système nerveux disposent de conditions favorables à une récupération profonde.



RÉDUCTION DU STRESS
Favorise la détente mentale et diminue l'activité du système nerveux.

RÉCUPÉRATION PROFONDE
Soutient les phases de sommeil profond et réparateur.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE
Aide à stabiliser les émotions et à apaiser le mental.

RÉCUPÉRATION GLOBALE
Optimise la récupération physique et mentale pendant la nuit.

MEILLEURE QUALITÉ DE SOMMEIL
Favorise un sommeil plus profond, continu et réparateur.

TABLEAU DE BORD NEUROPHYSIOLOGIQUE

HRV (variabilité cardiaque)	SLEEP SCORE (qualité du sommeil)	RÉCUPÉRATION (système nerveux)	STRESS LEVEL (niveau de stress)	READINESS (préparation)
78 ms Élevée	86% Bonne	89% Bonne	22% Faible	84% Élevée

INDICATEURS CLÉS À OBSERVER

Endormissement plus rapide · Moins de réveils nocturnes · Réveil plus léger · Énergie stable dans la journée · Clarté mentale améliorée

CONSTRUIRE SA ROUTINE QUOTIDIENNE

Il n'existe pas une seule façon d'utiliser NuCalm.
Les besoins évoluent selon votre rythme de vie, votre niveau de stress, votre qualité de sommeil, votre activité professionnelle ou sportive, ainsi que les objectifs que vous poursuivez.

L'idée n'est donc pas d'utiliser tous les programmes chaque jour, mais de sélectionner celui qui correspond le mieux à votre état du moment.

Une routine efficace reste avant tout une routine simple, régulière et adaptée à votre quotidien.

UNE JOURNÉE TYPE AVEC NUCALM

AU RÉVEIL

PRIMING — 20 min

- Préparer le cerveau à une journée de décisions, d'apprentissage et de concentration.
- Créer un état mental clair avant les premières sollicitations.

PENDANT LE TRAVAIL

FOCUS — 20 min

- Accompagner les périodes de travail profond.
- Favoriser la concentration.
- Réduire les distractions.
- Optimiser les performances cognitives.

AVANT UN MOMENT IMPORTANT

IGNITE — 13 min

- Préparer une conférence, une réunion, un podcast, une négociation, une compétition.
- Ou toute situation demandant énergie, présence et confiance.

EN CAS DE BAISSE D'ÉNERGIE

POWERNAP — 20 min

- Créer une récupération rapide au cours de la journée.
- Retrouver davantage d'énergie et de disponibilité mentale.

APRÈS UNE JOURNÉE EXIGEANTE

RESCUE ou RESCUE VT
20 à 40 min

- Favoriser le retour au calme.
- Réduire progressivement la charge mentale.
- Accompagner la transition vers le repos.

PENDANT LA NUIT

DEEPESTSLEEP — 8 h

ou

DEEPESTSLEEP+ — 10 h

- Accompagner le sommeil profond et soutenir les mécanismes naturels de récupération du cerveau et du système nerveux.



LES BÉNÉFICES D'UNE ROUTINE

RÉGULATION DU STRESS
Réduit la tension et l'agitation mentale.

CLARTÉ MENTALE
Améliore la concentration et la prise de décision.

ÉNERGIE STABLE
Soutient un niveau d'énergie plus stable tout au long de la journée.

SOMMEIL PROFOND
Favorise un sommeil plus réparateur.

PERFORMANCE GLOBALE
Améliore les performances mentales, physiques et émotionnelles.

COMMENT CHOISIR LE BON PROGRAMME ?

Posez-vous simplement cette question :

De quoi ai-je besoin maintenant ?

Si vous cherchez davantage d'énergie	→	IGNITE
Si vous avez besoin de concentration	→	FOCUS
Si vous souhaitez stimuler votre créativité	→	FLOWSTATE
Si vous ressentez une fatigue importante	→	POWERNAP
Si vous souhaitez retourner rapidement au calme	→	RESCUE
Si vous préparez votre journée	→	PRIMING
Si vous préparez votre nuit	→	DEEPESTSLEEP ou DEEPESTSLEEP+

LA RÉGULARITÉ AVANT TOUT

Comme le sommeil, le sport ou l'alimentation, les bénéfices d'une routine reposent davantage sur la régularité que sur l'intensité.

Une utilisation cohérente permet d'intégrer progressivement la régulation dans le quotidien, plutôt que d'attendre les périodes de fatigue importante ou de stress élevé.

Chaque journée est différente. NuCalm a été conçu pour s'adapter à ces variations en proposant des programmes répondant à des besoins physiologiques précis.

À RETENIR

La meilleure routine est celle que vous pouvez intégrer durablement dans votre quotidien. Choisissez le programme adapté à votre objectif, utilisez-le avec régularité et laissez votre système nerveux retrouver progressivement son équilibre naturel.

CONCLUSION

UN OUTIL.
MILLE POSSIBILITÉS.

VOTRE QUOTIDIEN, EN HARMONIE.



CONCLUSION

LA NEUROSCIENCE AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN

Au fil de ce guide, vous avez découvert que la récupération ne repose pas uniquement sur le repos, mais aussi sur la capacité du système nerveux à retrouver naturellement son équilibre.

Notre cerveau est sollicité en permanence. Stress, charge mentale, manque de sommeil, émotions, travail, sport ou responsabilités quotidiennes influencent directement son fonctionnement. Lorsque ces sollicitations deviennent trop importantes, il devient plus difficile de récupérer efficacement.

La technologie NuCalm s'appuie sur plusieurs décennies de recherche en neurosciences, en neuroacoustique et en physiologie afin d'accompagner le cerveau vers différents états favorables à la récupération, à la concentration, à la relaxation ou au sommeil.

Elle ne remplace ni une bonne hygiène de vie, ni le sommeil, ni l'activité physique, ni un accompagnement médical lorsque celui-ci est nécessaire. Elle constitue un outil supplémentaire pouvant s'intégrer naturellement dans une routine quotidienne.

Que vous soyez étudiant, parent, entrepreneur, sportif, professionnel de santé ou simplement à la recherche d'un meilleur équilibre, l'objectif reste le même : offrir à votre système nerveux les conditions dont il a besoin pour fonctionner au meilleur de ses capacités.

Les bénéfices d'une telle approche reposent avant tout sur la régularité. Comme toute habitude favorable à la santé, ce sont les petits gestes répétés chaque jour qui produisent les changements les plus durables.

Le véritable enjeu n'est pas seulement d'être plus performant.
C'est de retrouver un cerveau plus disponible.
Un corps plus reposé.
Un esprit plus clair.
Et une meilleure qualité de vie au quotidien.



CERVEAU OPTIMISÉ

Un cerveau plus disponible pour penser, créer et prendre de meilleures décisions.

CORPS RÉCUPÉRÉ

Moins de tension, plus d'énergie et une meilleure récupération globale.

ÉMOTIONS ÉQUILIBRÉES

Une meilleure gestion du stress et une plus grande stabilité émotionnelle.

SOMMEIL AMÉLIORÉ

Un endormissement plus facile et un sommeil plus profond et réparateur.

PERFORMANCES DURABLES

Plus de concentration, de clarté mentale et une productivité accrue.

À RETENIR

- La récupération est une compétence qui se développe.
- Un système nerveux équilibré favorise la concentration, le sommeil, la récupération et le bien-être.
- Chaque programme répond à un objectif physiologique spécifique.
- Une utilisation régulière permet d'intégrer durablement la récupération dans son quotidien.
- La neuroacoustique ne remplace pas les bonnes habitudes : elle les complète.

MESSAGE DE FIN

Prendre soin de son système nerveux, c'est investir dans tout ce qui compte : son énergie, sa santé, ses performances et sa qualité de vie.
Parce qu'un cerveau qui récupère mieux est un cerveau qui vit mieux.

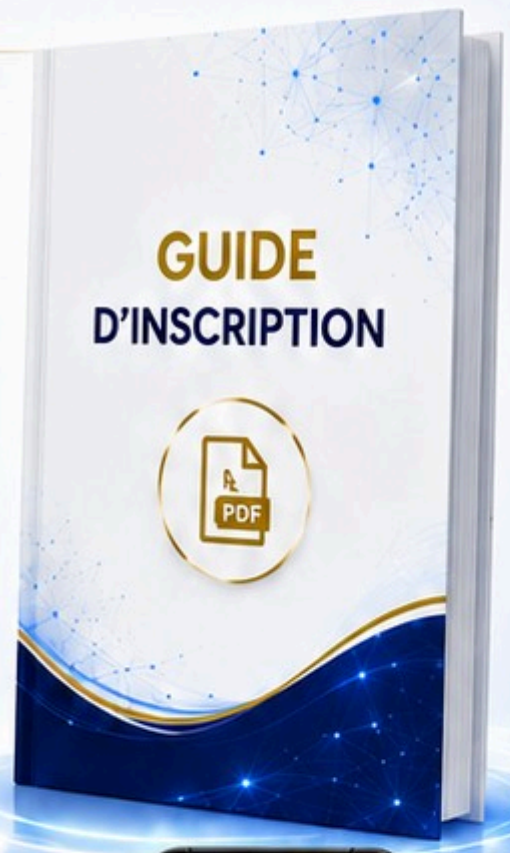
xosialX | NuCalm®

PRÊT À COMMENCER ?

Toutes les informations nécessaires pour poursuivre sont réunies sur votre page d'inscription dédiée.

Vous y trouverez le **guide d'inscription**, le téléchargement du **tutoriel pas à pas** ainsi que le **lien pour commencer votre inscription** sur xosialX.

Un seul endroit, toutes les étapes.
À vous de jouer !





Cliquez Ici

Accéder à la page d'inscription

UNE SEULE PROCÉDURE

Que vous souhaitiez simplement devenir client ou développer l'activité en tant que partenaire d'affaires, **la procédure d'inscription est la même.**

C'EST PARTI.

Cliquez ci-dessus et laissez-vous **accompagner étape par étape.**

xosialX × NuCalm®