

La mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque

L'humain possède un système nerveux autonome et somatique. Le système nerveux somatique est activé consciemment (p.ex. mouvement d'un doigt) alors que le système nerveux autonome est activé inconsciemment. Ce dernier régule par exemple le battement cardiaque, la respiration, le sommeil, le système hormonal, etc. Imaginez si vous deviez dire 100'000 fois par jour à votre cœur qu'il faut battre ou à votre estomac qu'il faut commencer la digestion! Un travail impossible, sans penser aux conséquences d'un oubli...

Le système nerveux autonome est constitué de deux groupes de nerfs principaux: le sympathique et le parasympathique. Le sympathique domine en état d'éveil ainsi qu'en état de stress, le parasympathique lors du sommeil, du repos ou de la relaxation.

En cas de surcharge chronique, l'activité du système parasympathique diminue, ce qui altère le repos. Si la surcharge dure trop longtemps, le système sympathique se dégrade également et notre énergie vitale s'altère. C'est le déroulement classique observé chez les personnes souffrant de stress chronique qui tendent vers un burnout.

Lorsque le système sympathique domine, les écarts temporels entre les battements cardiaques s'égalent. A l'inverse, lorsque le système parasympathique domine, ces écarts varient constamment.

Ce sont ces caractéristiques qui sont mesurées avec la variabilité du rythme cardiaque. Plus les écarts sont variables, plus vous êtes équilibrés et avez de l'énergie. Plus les écarts sont égaux, moins vous possédez d'énergie et êtes stressés chroniquement. Ainsi la mesure de la variabilité du rythme cardiaque indique à quel point vous êtes relaxé ou au contraire stressé.

Comment se font les mesures ?

Vous portez pendant 24 heures un petit appareil (de la taille d'un paquet de cigarettes) muni de 5 électrodes collées sur le buste. L'appareil enregistre les battements cardiaques pendant ces 24 heures ainsi que les écarts temporels entre ceux-ci.

Vous portez l'appareil pendant le sommeil, le sport et au travail. Vous pouvez l'enlever pendant la douche.

Quelles informations mesurons-nous?

1. La variabilité du rythme cardiaque
 - a. Cette information nous donne l'état de votre système nerveux.
 - b. Nous pouvons voir si vous êtes stressé, déjà en épuisement (burnout) ou plein d'énergie. Cette information est valable sur plusieurs mois précédant la mesure et non uniquement sur les dernières 24 heures.
 - c. Nous mesurons également quand vous êtes au mieux de votre forme (pendant la journée ou le soir)
 - d. Nous pouvons voir si vous vous reposez pendant la nuit ou durant vos pauses.

2. Le rythme cardiaque sur 24 heures
 - a. Nous pouvons découvrir si vous souffrez d'arythmie cardiaque et si oui laquelle.
 - b. En parallèle, nous observons vos valeurs extrêmes, le pouls le plus bas (normalement pendant le sommeil) et le plus élevé (normalement durant le sport).

3. Votre respiration sur 24 heures
 - a. Nous pouvons savoir si vous faites de l'apnée du sommeil et si oui, combien de temps.

4. Votre profil de sommeil
 - a. Vous endormez-vous rapidement?
 - b. Votre sommeil est-il normal (phase de sommeil profond et de rêves)?
 - c. Vous reposez-vous pendant votre sommeil?

Quel est le but de ces mesures?

La plupart des patients se trouvant dans un processus de burnout ne sont pas capables de percevoir leur état. Avec cette méthode, il nous est possible de vous informer sur votre état en nous basant sur des mesures valides. Une fois les mesures faites, le but est de trouver des solutions avec votre médecin pour vous aider, le cas échéant, à retrouver un bon équilibre.

Nous pouvons vous assurer également que si les valeurs mesurées sont bonnes, vous serez en mesure de gérer adéquatement votre niveau de stress.

Nous détectons également les maladies du cœur (arythmie), du système nerveux autonome et les troubles du sommeil.

Comment se déroulent les mesures ?

L'une de nos assistantes médicales vous soutient pour mettre en fonction l'appareil et ses 5 électrodes. Puis, elle vous donne les informations pratiques nécessaires (p.ex. pour se doucher). Vous portez l'appareil pendant 24 heures et, le jour suivant, l'assistante médicale vous ôte l'appareil.

Il peut arriver que quelques rougeurs sur la peau apparaissent à l'endroit où ont été collées les électrodes.

Un rendez-vous de 45 minutes vous sera donné à Baden (institut de médecine de travail, Kreuzweg 3, 5400 Baden) avec l'un de nos médecins pour la discussion des résultats. Ce rendez-vous aura lieu environ deux semaines après le test afin de nous donner suffisamment de temps pour évaluer vos résultats.

La mesure peut-elle se faire ailleurs qu'à Baden?

Nous pouvons vous faire parvenir l'appareil de mesure par la poste. Vous obtenez un lien vers une vidéo didactique (allemand, français, italien, anglais) qui vous explique comment mettre en service l'appareil et ses électrodes. Le jour suivant, vous nous renvoyez l'appareil par la poste. La discussion des résultats avec le médecin se fait par vidéo-conférence. Nous vous fournissons le matériel informatique nécessaire, il vous suffit de disposer d'un ordinateur avec connexion internet à haut débit.

Vos données sont-elles protégées ?

Les résultats sont absolument confidentiels et sont soumis au secret professionnel. Ils seront enregistrés et archivés sur le serveur de l'ifa.

Comment s'inscrire?

Envoyez votre courriel à l'adresse hrv@arbeitsmedizin.ch. Nous vous contacterons pour établir un rendez-vous à votre convenance.

Lorsqu'un supérieur souhaite proposer une mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque à l'un de ses employés, il peut nous envoyer un courriel avec demande de rendez-vous pour personne tierce. Nous contacterons rapidement la personne concernée et définirons un rendez-vous prioritaire avec elle. Celle-ci choisit librement si elle désire ou non bénéficier de notre prestation et sa décision reste confidentielle (elle n'est pas transmise à son supérieur). L'anonymat est ainsi garanti.

Quelles préparations devez-vous effectuer ?

Pour permettre de savoir s'il existe une divergence entre votre vécu subjectif et les mesures obtenues par l'appareil, nous avons besoin que vous remplissiez un questionnaire sur votre état de stress.

En allemand, vous le trouvez sous: www.stress-no-stress.ch/checkp/checkp.php?language=de

et en français sous: www.stress-no-stress.ch/checkp/checkp.php?language=fr

Imprimez s'il-vous-plaît les résultats et apportez-les chez le médecin.

Le jour de la mesure, vous devez remplir un „journal personnel“ aussi précisément que possible. Vous le recevrez lors de votre rendez-vous ou par la poste. Déposez le questionnaire rempli dans la boîte avant le renvoi, comme décrit dans le clip video.

Quelles sont les mesures à prendre en cas de valeurs alarmantes ?

La palette des actions possibles est très grande. Nous différencions ainsi deux groupes principaux:

1. **Les actions individuelles:** c'est-à-dire ce que vous pouvez faire pour améliorer votre état. Cela comprend par exemple plus de mouvement, une bonne organisation des pauses, des méthodes de relaxation, une bonne hygiène du sommeil, des techniques de distanciation cognitives ou un coaching personnel. Les mesures adéquates sont discutées de manière individuelle avec chaque personne selon les résultats des mesures effectuées.
2. **Les actions organisationnelles:** c'est-à-dire les changements à effectuer sur la place de travail. Par exemple une discussion avec votre chef, des changements concernant la nature du travail ou la quantité de travail ou encore des modifications de votre poste de travail.

Rappelons que le but global est d'obtenir une bonne santé et une bonne qualité de vie ainsi que, sur le long terme, une capacité de travail optimale.

Résumé des bénéfices

1. Les participants reçoivent des résultats compréhensibles.
2. La mise en forme des résultats liés au stress et à l'épuisement à l'aide de graphiques et de valeurs chiffrées favorise un comportement d'ouverture au changement.
3. L'entretien avec le médecin est générateur d'effets durables.
4. Les patients qui estiment être en bonne santé et dont les résultats montrent l'inverse (une caractéristique typique des personnes en voie d'épuisement) sont davantage disposés à entreprendre des changements ainsi qu'à envisager une mesure de contrôle ultérieure.
5. La différenciation entre l'épuisement et la dépression devient possible! Des personnes souffrant de dépression ne montrent pas un profil d'épuisement.
6. Les bénéfices secondaires offerts par l'ECG de 24h et l'analyse de la respiration durant le sommeil nous ont permis de dépister des personnes avec des arythmies cardiaques ainsi que des apnées du sommeil et de les traiter en conséquence.

Coût

CHF 500.- par personne + TVA, comprenant le kit complet de matériel de mesure (VFC), l'analyse des données par l'un de nos médecins formés à cette technologie novatrice de même qu'un bilan personnel de 45 minutes à notre siège de Baden ou par vidéo-conférence.