



## Détection du burnout par la variabilité de la fréquence cardiaque

### Contenu

<b>L'outil : l'électrocardiogramme (ECG)</b> .....	<b>1</b>
Qu'est-ce que la variabilité de la fréquence cardiaque ? .....	1
Quel est le but de ces mesures? .....	2
Quelles informations sont mesurées à l'aide de l'ECG? .....	2
Que faire en cas de résultats alarmants? .....	3
<b>La procédure</b> .....	<b>3</b>
Comment s'inscrire? .....	3
Comment se préparer ? .....	4
Comment faire la mesure ? .....	4
Comment connaître vos résultats ? .....	4
<b>Partenariat avec l'ifa</b> .....	<b>4</b>
<b>Protection des données</b> .....	<b>5</b>
<b>Coûts</b> .....	<b>5</b>
<b>Résumé des bénéfices</b> .....	<b>5</b>

### L'outil : l'électrocardiogramme (ECG)

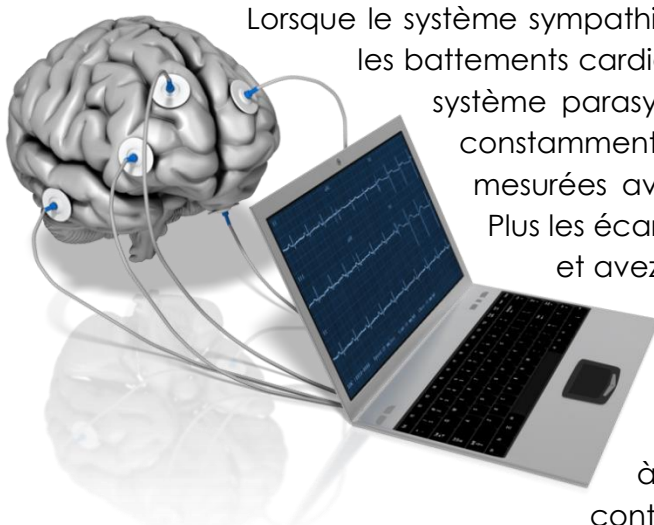
#### Qu'est-ce que la variabilité de la fréquence cardiaque ?

L'être 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 les battements cardiaques, la respiration, le sommeil, le système hormonal, etc. Imaginez qu'il faille commander 100'000 fois par jour au cœur de battre ou à

l'estomac de 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 prend le relais 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 se prolonge, le système sympathique se dégrade également et l'énergie vitale s'altère. C'est le processus observé chez les personnes souffrant de stress chronique qui conduit au burnout.



Lorsque le système sympathique domine, les écarts temporels entre les battements cardiaques sont égaux. 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 équilibré et avez de l'énergie. Plus les écarts sont égaux, moins vous possédez d'énergie et plus vous êtes stressés chroniquement. Ainsi la mesure de la variabilité du rythme cardiaque indique à quel point vous êtes relaxé ou au contraire stressé.

### 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 de santé péjoré. Grâce à la méthode de variabilité de fréquence cardiaque, votre état de santé est défini sur la base de mesures valides.

Si les valeurs mesurées sont bonnes, cela signifie que vous êtes en mesure de gérer adéquatement votre niveau de stress.

Si les valeurs sont faibles, le but est de trouver des solutions avec votre spécialiste pour vous aider, le cas échéant, à retrouver un bon équilibre.

### Quelles informations sont mesurées à l'aide de l'ECG?

#### 1. La variabilité du rythme cardiaque

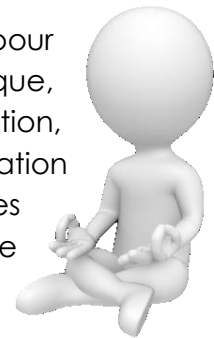
- Cette information indique l'état de votre système nerveux
- Le niveau de stress, en épuisement (burnout) ou plein d'énergie. Cette information est valable sur plusieurs mois précédant la mesure (et non uniquement sur les dernières 24 heures)
- Le moment de la journée où vous êtes au mieux de votre forme
- La qualité du repos pendant la nuit ou durant vos pauses

2. Votre rythme cardiaque sur 24 heures
  - Présence et type d'arythmie cardiaque
  - Observation des 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
  - Présence et durée d'apnées du sommeil
4. Le profil de votre sommeil
  - Rapidité d'endormissement
  - Qualité du sommeil (phases de sommeil profond et de rêves)
  - Repos pendant votre sommeil

### Que faire en cas de résultats alarmants?

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

1. **Les actions individuelles:** ce que vous pouvez faire pour améliorer votre état. Cela comprend plus d'activité physique, une bonne organisation des pauses, des méthodes de relaxation, une bonne hygiène de 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:** les changements à effectuer sur la place de travail. Diverses mesures peuvent être envisagées : une discussion avec votre chef, des changements concernant la nature ou la quantité de travail ou encore des modifications de votre poste de travail.



Le but global est de maintenir une bonne santé et une bonne qualité de vie ainsi que, sur le long terme, une capacité optimale de travail.

## La procédure

### Comment s'inscrire?

Envoyez un courriel à l'adresse [hrv@arbeitsmedizin.ch](mailto: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 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.

### Comment se préparer ?

1. 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 sous:

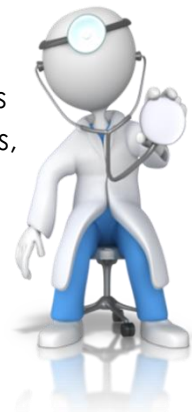
**[www.stress-no-stress.ch/checkp/checkp.php?language=fr](http://www.stress-no-stress.ch/checkp/checkp.php?language=fr)**

Veuillez imprimer les résultats et apportez-les lors de votre rendez-vous avec le spécialiste.

2. 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.

### Comment faire la mesure ?

Nous vous faisons parvenir l'appareil de mesure par la poste. Vous obtenez un lien vers une vidéo didactique (en allemand, français, italien, anglais) qui vous explique comment mettre en service l'appareil et ses électrodes. Vous portez pendant 24 heures un petit appareil (de la taille d'un paquet de cigarettes) muni de 5 électrodes collées sur le buste (il peut arriver que quelques rougeurs sur la peau apparaissent à l'endroit où ont été collées les électrodes). L'appareil enregistre les battements cardiaques pendant ces 24 heures. Vous portez l'appareil pendant le sommeil, le sport et au travail. Vous pouvez l'enlever pendant la douche. Le jour suivant, vous nous renvoyez l'appareil par la poste.

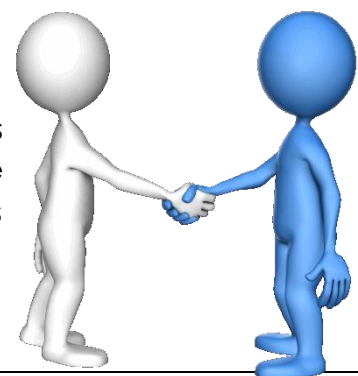


### Comment connaître vos résultats ?

Pour connaître vos résultats, un entretien de discussion de votre profil est convenu avec l'un de nos spécialistes. Cet entretien se déroule à notre bureau de Pampigny, par vidéo-conférence ou à un endroit de votre choix. Un plan d'action personnalisé est également défini. Au besoin, un soutien par l'un de nos spécialistes peut être organisé pour l'accompagnement du plan d'action.

### Partenariat avec l'ifa

Pourquoi choisir l'ifa ? L'ifa se démarque de ses concurrents par un suivi assuré par des professionnels du domaine médical (psychologues, cardiologues et médecins du travail). A l'ifa, vos données sont toujours contrôlées par un médecin avant la prise en charge individuelle. Nous détectons ainsi les potentielles maladies du cœur, du système nerveux autonome et les troubles du



sommeil. Dans plusieurs cas, des maladies ont ainsi pu être détectées et soignées.

De plus, l'ifa utilise du matériel de haute qualité médicale et fait preuve d'une expérience unique par le nombre de profils effectués à ce jour.

## Protection des données

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

## Coûts

CHF 600.- par personne + TVA.

Compris dans le prix :

- kit complet de matériel de mesure
- analyse des données par l'un de nos médecins spécialistes
- documentation des résultats personnels
- bilan personnel de 45 minutes

## 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 spécialiste 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 est possible. Des personnes souffrant de dépression ne montrent pas un profil d'épuisement.
6. Les bénéfices secondaires offerts par l'analyse de la respiration durant le sommeil permettent de dépister des arythmies cardiaques ainsi que des apnées du sommeil et de les traiter en conséquence.