

Travailler plus sainement. Vivre plus consciemment.

## Mesure de la variabilité du rythme cardiaque (VRC)



# Prestation médicale

L'humain possède un système nerveux autonome et somatique. Le système nerveux autonome régule le battement cardiaque, la respiration, le sommeil, le système hormonal etc. Au contraire du système nerveux somatique qui est activé consciemment (p. ex. mouvement d'un doigt), le système nerveux autonome travaille – comme son nom l'indique – de manière autonome et principalement inconsciente. Imaginez si vous deviez dire 100'000 fois par jour à votre coeur 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 équilibré.e et avez de l'énergie. Plus les écarts sont égaux, moins vous possédez d'énergie et êtes stressé.e chroniquement. Ainsi la mesure de la variabilité du rythme cardiaque indique à quel point vous êtes relaxé.e ou au contraire stressé.e.



# Détails de l'examen

## Comment se font les mesures?

Vous portez pendant 24 heures un petit appareil (de la taille d'un téléphone portable) muni de cinq 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.e, 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 – meilleure performance).
- 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 (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 patient.e.s 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 cinq 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 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 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.

### **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. 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 vidéo.

**Veillez scanner le code Qr ou cliquer sur le lien suivant:**



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

## 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 peut aller de plus de mouvement, une bonne organisation des pauses, des méthodes de relaxation, une bonne hygiène du sommeil, des techniques de distanciation cognitives jusqu'à un coaching personnel. Les mesures adéquates sont discutées de manière individuelle avec chaque personne et doivent répondre aux 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. 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.

## Témoignages

«Une excellente façon de se voir dans le miroir: ce que vous soupçonnez depuis longtemps est confirmé en noir et blanc!» «Je recommande chaleureusement cette analyse médicale à tout.e employé.e qui aimerait savoir préventivement s'il.elle s'oriente vers l'épuisement professionnel. L'analyse peut être une alarme précoce qui permet de prendre des contre-mesures immédiates».

## Résumé des bénéfices

1. Les participant.e.s 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 les médecins est générateur d'effets durables.
4. Les patient.e.s qui estiment être en bonne santé et dont les résultats montrent l'inverse (une caractéristique typique des personnes en voie d'épuisement) sont davantage disposé.e.s 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.

## Inscription

Par téléphone au +41 56 205 44 44 ou par e-mail à [hrv@ifa-online.ch](mailto:hrv@ifa-online.ch). Nous vous contacterons ensuite pour convenir d'un rendez-vous.

L'Institut de médecine du travail de l'ifa conseille, traite et assiste les organisations et leurs collaborateurs.trices ainsi que les particuliers pour toutes les questions de santé physique et psychique.

Grâce à sa vaste expertise, l'ifa contribue depuis 1995 de manière proactive aux soins médicaux de base et à la gestion de la santé en entreprise dans la région de Baden et dans toute la Suisse alémanique et romande.

Quelque 140 collaboratrices et collaborateurs de l'ifa s'engagent quotidiennement, de manière flexible et en fonction des besoins individuels, en faveur des clientes et clients, des patientes et patients.

En tant qu'employeur responsable, l'ifa offre à des spécialistes engagés des tâches variées dans un environnement marqué par l'esprit d'équipe et orienté vers l'avenir, et forme aussi la relève.

**ifa** ■ INSTITUT DE  
MÉDECINE DU TRAVAIL

Kreuzweg 3. Case postale. 5401 Baden

T +41 56 205 44 44

info@ifa-online.ch. www.ifa-online.ch

Du lundi au vendredi de 8 h00 à 17 h00