

## 1. Introduction

Le stress devient un sujet majeur dans l'Entreprise. Et beaucoup de personnes se sentent démunies. Comment mesurer mon stress ? Comment distinguer le **stress instantané, positif**, qui me permet de faire face aux situations et qui est indispensable par rapport au **stress chronique, prolongé**, qui lui peut-être source de problèmes sévères pour la personne ?

Et une fois celui-ci évalué, comment y faire face et comment mesurer le progrès accomplis dans le temps et **analyser les bienfaits de la politique de bien-être mise en place** ?

CODESNA est une société du bien-être qui s'est attaché à la problématique de mesure fiable et scientifique du stress instantané et du stress chronique, par une mesure simple de la variabilité cardiaque de la personne en 2 minutes.

CODESNA conçoit et commercialise des solutions qui permettent de faire de la détection et le suivi de marqueurs d'équilibre physiologique d'une personne, et de **son niveau de risque de stress chronique éventuel, de manière rapide scientifique et précise, en 2 minutes.**

Cette solution d'analyse bien-être en Entreprise est la clé pour assurer une démarche complète de bien-être des employés et ainsi augmenter la performance globale de l'Entreprise.

### Le problème adressé et le besoin en solution

Le stress chronique devient de plus en plus important chez les individus dans notre société. Il est connu comme **étant la source de nombreuses pathologies**, comme les troubles cardiaques, les troubles musculo-squelettiques, les troubles du sommeil, voir la dépression et le burn-out.

**92% des professionnels de la santé et du bien-être disent devoir mesurer et comprendre le stress de leurs patients** (étude MBD Consulting, France). En Europe, **20% des travailleurs sont à risque de pathologies liées au burn-out ou au bore-out**. Le coût social du stress est estimé à 20 Mlds d'euros par an en Europe.

Pourtant, il n'existe pas actuellement de méthode qui soit à la fois précise, scientifique et simple à mettre en œuvre : nous allons trouver comme système d'évaluation aujourd'hui:

- Des Questionnaires à Choix Multiple (QCM) sur le stress ; ils restent **subjectifs** sur la façon dont la personne se perçoit.
- Des outils d'évaluation de l'effet du stress sur la personne (analyse du cortisol, analyse de la résistivité de la peau, de la sudation, de tremblement des mains, etc.). Les résultats ne sont pas toujours probants, dépendent beaucoup de l'individu et ne sont pas suffisamment robustes.

## 2. Description du produit Physioner Entreprise

CODESNA s'est attaché à fournir une solution de mesure de l'équilibre physiologique d'une personne de manière simple, non-invasive, précise, robuste et rapide, en 2 minutes.

Notre produit, Physioner Entreprise, peut évaluer l'équilibre physiologique d'une personne en 2 minutes et son risque de stress chronique. Ceci en plus de la mesure du stress instantané qui elle est bénéfique et permet à l'organisme de réagir positivement. Cette évaluation se fait de manière non-invasive, rapide, scientifique et robuste.

Le produit Physioner :



Ce produit est léger et petit. Il peut facilement se poser sur une table dans un espace privatif de l'entreprise (espace bien-être, etc.)

**Il existe également des solutions de sièges de type**

« **cocons** » dans lequel le Physioner peut être installé et qui garantissent un espace privatif lors de la mesure, par exemple si cela se fait **en espace ouvert**.

Quelques exemples de ces « espaces privés » :



**Physioner est simple d'utilisation :**

Exemple de mesure fournie :

**Résultat d'analyse résumé**

**Niveau de stress chronique**



**Capacité d'adaptation**



*Félicitations !*

*Vous ne présentez aucun stress accumulé ; Continuez ainsi. Votre capacité d'adaptation au stress est correcte mais il pourrait être bénéfique à long terme de l'améliorer (par exemple par de l'exercice physique régulier, des exercices respiratoires, de la méditation, de la sophrologie ...).*

Pour l'évaluation du stress chronique d'une personne, l'utilisation est simple

1. La personne s'assoit et met les pinces VFC aux poignets
2. Un capteur envoie par Bluetooth la variabilité cardiaque en temps réel sur la tablette où réside le logiciel Physioner. La mesure est bien sûr passive et non-invasive.
3. La personne suit un protocole de respiration de 2 minutes.
4. Au bout de ces 2 minutes, le logiciel Physioner affiche 2 marqueurs du niveau de stress chronique de la personne (voir écran ci-dessus)

Le système Physioner garantit la confidentialité : **la mesure est anonyme et aucune information ni résultats de la mesure ne sont stockés. La personne est ainsi certaine que cette analyse reste personnelle et privée.**

**CERTIFICATION SCIENTIFIQUE**

**Nous avons 2 études scientifique et clinique menées par l'U-Sport de l'Université de Franche Comté et par le Centre Hospitalier Universitaire de Nice qui valident la pertinence de nos algorithmes innovants et de nos marqueurs. (Résultats des études disponibles sur le site [www.codesna.com](http://www.codesna.com))**

Physioner permet de

- **Objectiver son état.** Les notions de stress peuvent paraître imprécises, ou confuses ; avoir une mesure chiffrée est indispensable pour transformer la personne en acteur de son changement et réduire son stress chronique éventuel. Cette analyse peut également rassurer la personne sur son absence de stress chronique.
- Faire des **évaluations régulières de suivi** pour voir l'amélioration de cet équilibre physiologique.

Plus d'information sur la solution est disponible sur notre site [www.codesna.com](http://www.codesna.com)

## Quelques retours de clients:

*"L'innovation CODESNA est remarquable, j'utilise cet appareil dans toutes mes conférences et formations en entreprise. C'est remarquable car il renseigne précisément l'état de fatigue de la personne testée, lève le déni et permet de mettre en évidence les profils "burn out"*

**Lionel Pages, Ostéopathe, Conférencier, Expert APM sur la question du stress et de la capacité du corps humain à y faire face.**

*"Nous utilisons la solution PHYSIONER de CODESNA dans le cadre du Bien-être au travail. Nos adhérents sont ravis de la prise de conscience et de la prévention apportées par cette manière innovante dans la gestion du stress. L'adhésion et l'implication des adhérents est bien plus importante que dans les approches classiques."*

**Marie-Pierre Janvrin Directrice de la prévention, Direction Marketing chez Mutuelle Intérieures.**

*"Nous avons tous passé un très bon moment grâce à vous. Les équipes sont ravies."*

**Jean-Phillipe Guyot, Dirigeant de SEA-abraslfs.**

*"Prenant en compte la variabilité du rythme cardiaque depuis plusieurs années dans mon approche thérapeutique d'ostéopathe, j'ai découvert le système Physioner avec beaucoup d'intérêt. Elle est simple, rapide et les résultats obtenus sont d'une grande utilité à plusieurs niveaux :*

- pour établir un profil neurophysiologique du système nerveux autonome, visualiser comment ce dernier réagit aux thérapeutiques mises en place et évaluer les conséquences sur la santé de l'individu;
- pour déterminer aussi bien la susceptibilité au stress que l'état de stress actuel!"

**Eric Marllen, Directeur Pédagogique et Directeur Clinique de l'Institut de Formation en Ostéopathie du Grand Avignon, Professeur au Barral Institute, Auteur du livre «La gestion du stress».**