

Trouvez, enfin des réponses adaptées à votre style de vie

MESURES - ANALYSES - PRECONISATIONS  
**LIFESTYLE ASSESSMENT**  
Equilibre de vie



- Quel est l'impact du stress sur ma santé ?
- Mon activité physique est elle adaptée à ma situation ?
- Mes phases de récupération sont elles efficaces ? (nuits-pauses...)

# Comment ça marche ?

**Facile** : Rien à faire, juste porter un appareil pendant 48h

**Malin** : L'appareil est quasi invisible (16gr)

**Efficace** : Toutes vos réactions physiologiques sont enregistrées

**Pertinent** : Les préconisations sont adaptées à votre rythme de vie



# Les étapes

## Etape 1. Mesurer

Vous portez un petit appareil qui vous enregistre pendant 48h

## Etape 2. Retour d'informations

Rapports personnalisés et analyse des résultats avec un spécialiste

## Etape 3. Plan d'actions

objectifs personnels et moyens de les atteindre dans votre vie quotidienne

## Etape 4. Evolutions et suivis

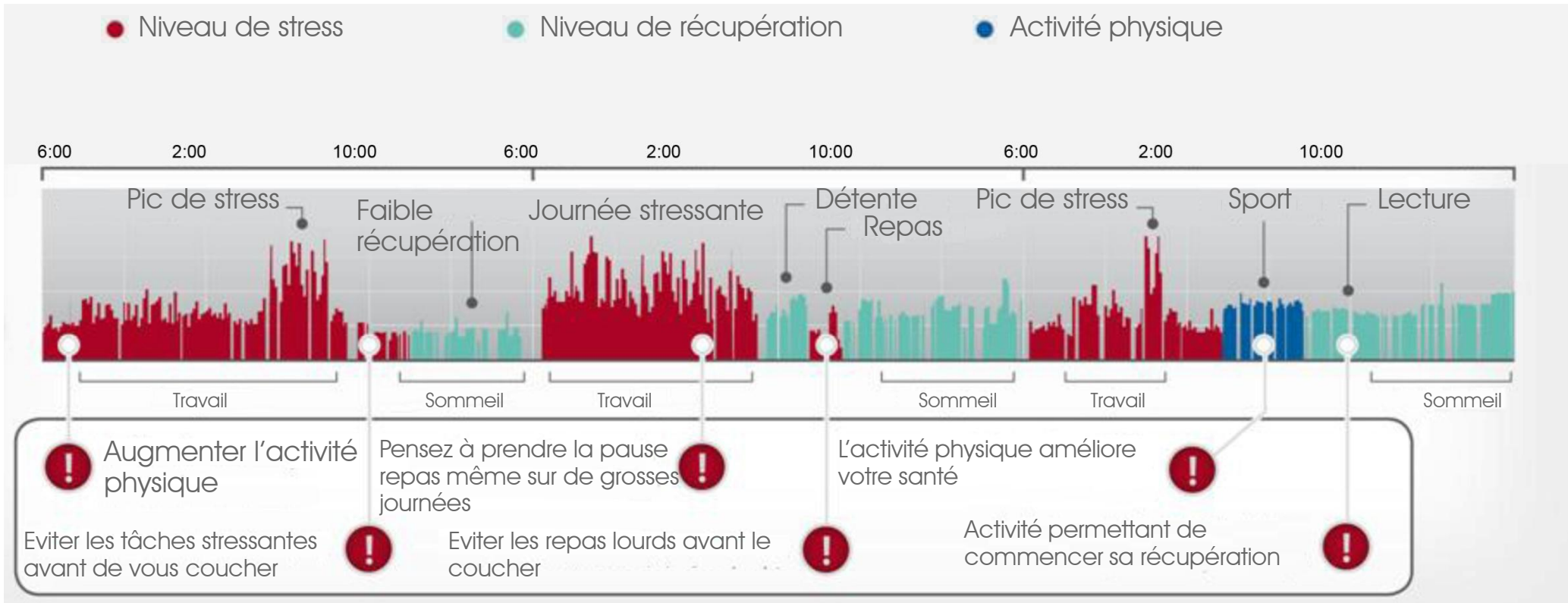
Suivi des résultats concrets dans votre quotidien

*« Ces mesures m'ont permis de mieux connaître mes limites en matière de stress et de récupération. Je suis maintenant en mesure de mieux les gérer. Je reconnais les signes avant-coureurs et je sais me créer de vrais moments de récupération, pour rester efficace dans mon travail et détendu avec ma famille »*

**Maxime F.**



# Exemple de mesure



## Des mesures objectives dans un contexte réel

Ces mesures sont analysées par un logiciel et permettent grâce aux données recueillies de voir les différents états physiologiques. Les enregistrements de la variabilité cardiaque sont réalisés pendant la vie quotidienne ce qui permet d'être plus rapide et précis dans les préconisations.

**Votre contact :**

Yann Micheli  
06.01.76.11.97  
y.micheli@pulsacare.com

## Un outil de prévention des risques

Cette démarche peut être utilisée avec tous types de salariés (équipe de ventes, direction, ouvriers, services financiers, ...) et peut servir de base pour voir les évolutions dans le temps.

L'évaluation porte sur tous les facteurs de stress et de fatigue et sur leurs impacts pendant la journée et la nuit.

Les plans d'actions proposés sont personnalisés en fonction des mesures et des réalités quotidiennes. Les entreprises qui ont utilisé cette méthode ont apporté des changements à long terme dans leurs organisations pour diminuer les coûts liés au stress et à la pénibilité tout en améliorant les conditions de travail de leurs salariés.

### Etude de cas Euromaster Finland Ltd

Euromaster est l'un des principaux fabricants de pneus en Finlande. Euromaster a plus de 70 centres de services dans ce pays.

Le Lifestyle Assessment a entraîné de nombreux changements réussis. Des employés mieux dans leur corps et dans leur tête sont plus performants au travail. Des employés ont également été inscrits dans des programmes de remise en forme afin de perdre du poids et pratiquent plus régulièrement du sport.

### Retour du personnel d'Euromaster

Le Lifestyle Assessment m'a donné des informations importantes sur l'effet de mon style de vie sur ma santé .

**OUI 92 %**

La réunion de restitution m'a fourni de bonnes suggestions pour des actions concrètes avec lesquelles je peux améliorer ma récupération, ma forme physique et / ou la gestion du stress.

**OUI 89 %**

J'ai l'intention de faire changer certaines choses dans mon mode de vie.

**OUI 91 %**

