



# MİAŞAK

Mental And Stress Assessment Kit

*by beScored*

# Édito



Notre expérience scientifique reconnue nous vient du monde du sport de haut-niveau. Après 6 jeux olympiques et la direction du département de la recherche de l'INSEP, j'ai mis en place au sein de **beScored** un kit d'évaluation de la santé mentale positive des personnes. C'est le fruit de nos recherches établies dans le domaine de la chirurgie, de l'entreprise, du bien-être et du sport.

Nous avons mis au point un outil permettant d'accéder à l'évaluation de la santé mentale d'un point de vue objectif. C'est ce que nous vous proposons de tester dans le milieu de l'entreprise !

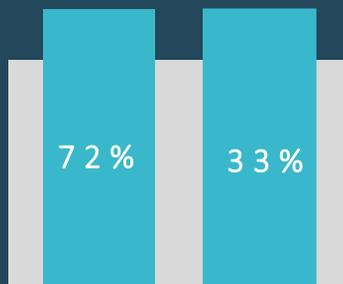
Christophe HAUSSWIRTH

# Éléments de contexte

Épuisement professionnel, douleurs, stress et sommeil :  
un enjeu individuel dans les entreprises.

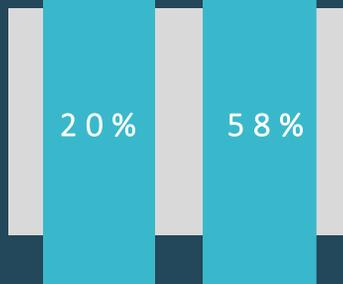
## LE STRESS DES FRANÇAIS

72% Français déclarent avoir déjà ressenti plus de deux symptômes dus au stress parmi la liste suivante : troubles du sommeil, anxiété, fatigue fréquente, irritabilité, douleurs au dos, problèmes digestifs (Ipsos 2022).



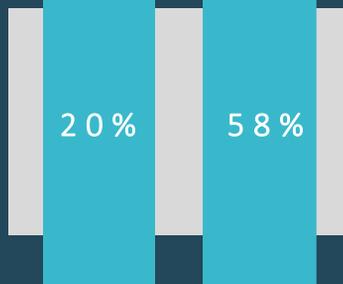
## LE SOMMEIL DES FRANÇAIS

La dégradation de la qualité de sommeil, dont souffre plus de 33% des Français, est associée à une réduction de la durée moyenne de sommeil et à des réveils nocturnes qui concernent 8 Français sur 10 (Institut National du Sommeil et de la Vigilance, mars 2023).



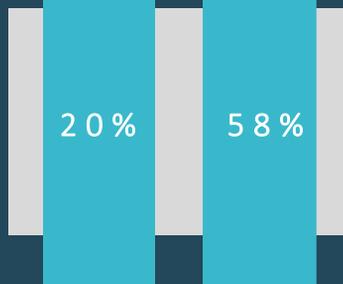
## LES DOULEURS CHRONIQUES

Le mal de dos est un enjeu de santé publique et de santé au travail. En France, 20 % des accidents du travail sont liés à des lombalgies et entraînent un arrêt de deux mois en moyenne. Chaque année plus de onze millions de journées de travail sont perdues du fait des lombalgies.



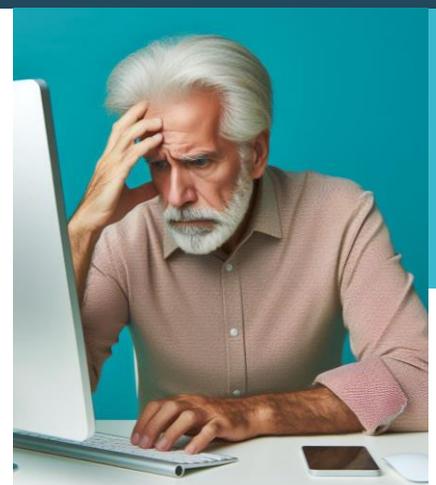
## LE BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS

En plus d'une souffrance psychique plus élevée, les conséquences de la charge mentale sur la santé physique se font davantage sentir chez les femmes : 58% d'entre elles ont constaté en parallèle de leur souffrance psychique une dégradation de leur état de santé physique (vs 41 % des hommes).



## CHARGE MENTALE

La charge mentale est une ressource limitée et augmente lors de l'apprentissage de nouvelles tâches et de l'exécution de tâches complexes. La mesure de la charge de travail mentale des personnes est donc un bon marqueur pour le suivi de sa fatigue mentale en particulier. Une combinaison de méthodes subjectives et objectives pourrait fournir une mesure optimale du bien-être global des salariés<sup>1</sup>.



<sup>1</sup>Workers Face a Mental Health Crisis; Workers Report Harassment, Burnout, and Poor Mental Health (Centers for Disease and Prevention, Oct.24, 2023)

“Une solution tout-en-un pour apprécier la fatigue mentale, les niveaux de douleurs musculaires et de stress, ainsi que la qualité de sommeil des salariés : des données individuelles qui leur appartiennent mais dont vous pouvez en tirer des bénéfices !”

Évaluation complète  
comprenant une douzaine  
de tests cognitifs, mentaux  
et de vitalité en moins de 20  
minutes, avec rapport  
immédiat.



# LE MASAK : LE BILAN “FORME & BIEN-ÊTRE” EN ENTREPRISE

Qualité de vie au travail, organisation interne, valeurs véhiculées par l'entreprise comme la bienveillance, formations internes, accompagnement à l'évolution de carrière, avantages et accès à des offres bien-être (réveil musculaire, massages sur chaise, lieux de vie, etc.) sont autant d'éléments qui sont pris en compte par **82%** des candidats lors des entretiens d'embauche mais aussi par les collaborateurs dans leur volonté de rester.

15%

## TURNOVER EN ENTREPRISE

Il est de plus en plus difficile de recruter en entreprise, et encore davantage de limiter le turnover : près de **15%** des salariés sont renouvelés annuellement.

Nous vivons depuis quelques années un renversement de situation où le candidat se positionne aussi dans le choix d'entreprise.

## QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

82%

75%

## IMPORTANCE DE LA DÉMARCHÉ “RSE”

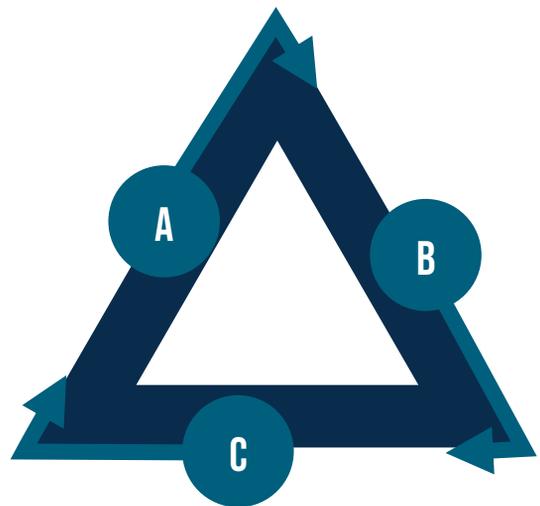
Le paradigme social de l'entreprise a changé et la mise en avant de l'humain au cœur de l'entreprise est prépondérant.

**75%** des collaborateurs en moyenne affirment que la démarche RSE d'une entreprise constitue un critère de choix important. 13% vont même jusqu'à la considérer comme l'un de leurs critères prioritaires pour choisir leur futur employeur<sup>2</sup>.

<sup>2</sup>Source : Observatoire de l'innovation responsable Oracle et Odoxa 2023 | Enquête Cegos 2022

# INTERÊT DU MASAK POUR UNE ENTREPRISE

- A.** Le salarié connaît son statut de forme et de bien-être à partir de données objectives individuelles dont il maîtrise seul le contenu.
- B.** L'entreprise prend soin de son collaborateur dans une démarche bienveillante en l'accompagnant dans sa quête de mieux-être pour atteindre le bien-être total.
- C.** Pour l'entreprise, les actions menées vers le collaborateur sont une source de motivation, d'engagement et de fidélité. Des solutions d'accompagnements peuvent ainsi être trouvées afin d'améliorer son bilan MASAK.



Vous êtes une entreprise tournée vers l'humain ?

La bienveillance est l'une de vos valeurs ?

Vous cultivez un esprit d'innovation ?

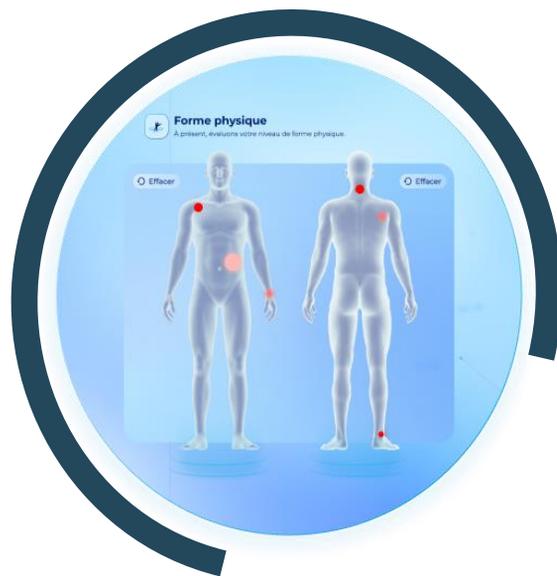
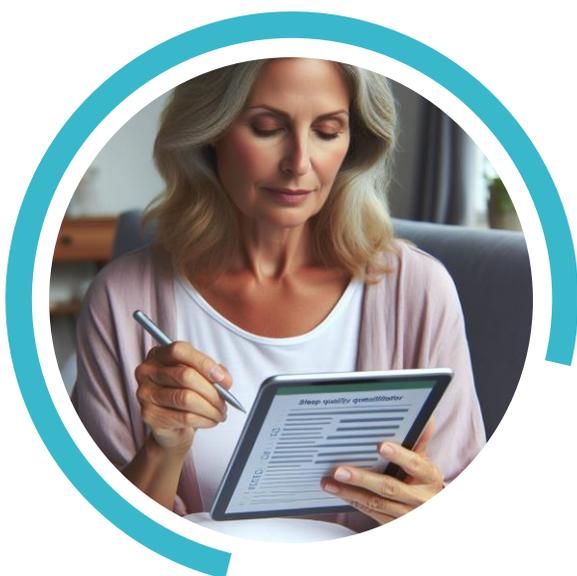
Vous souhaitez donner à votre entreprise une image RSE tournée vers l'avenir ?

Le MASAK peut répondre à ces interrogations !

# Mental And Stress Assessment Kit (MASAK)

1<sup>ère</sup> étape :  
QUALITÉ de SOMMEIL

2<sup>ème</sup> étape :  
FORME PHYSIQUE



Questionnaires d'évaluation de la  
qualité de sommeil et de l'indice de  
sévérité de l'insomnie<sup>2</sup>

Utilisation d'outils innovants pour  
mesurer les douleurs musculaires  
et articulaires perçues et la charge  
de travail physique<sup>3</sup> ainsi que le  
bien-être général<sup>4</sup>

<sup>2</sup>Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2, 297–307.

<sup>3</sup>Ojala J, Suvilehto JT, Nummenmaa L, Kalso E.. Pain. 2023 Sep 6.

<sup>4</sup>Hauswirth C, Nesi X, Gueneron J, Dubois A and Duforez F (2022) *International Journal of Spa and Wellness*, 5:2, 147-166

## 3<sup>ème</sup> étape : ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

## 4<sup>ème</sup> étape : ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE



Questionnaires d'appréciation  
des niveaux de stress et  
d'anxiété<sup>5</sup>

Mesure des paramètres cardiaques  
(fréquence cardiaque et indices de  
variabilité de la fréquence cardiaque)  
afin d'évaluer objectivement le niveau  
de vitalité des personnes<sup>6</sup>

<sup>5</sup>Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983 Dec;24(4):385-96.

<sup>6</sup>Garavaglia L, Gulich D, Defeo MM, Thomas Mailland J, Irurzun IM (2021) The effect of age on the heart rate variability of healthy subjects. PLoS ONE 16(10): e0255894

## 5<sup>ème</sup> étape : FORME MENTALE

## 6<sup>ème</sup> étape : QUALITÉ CÉRÉBRALE



Mesure objective de la fatigue mentale et de la charge de travail mentale à l'aide de tâches informatisées, validées scientifiquement<sup>7</sup> (par exemple, « tâche de saccade guidée ») et d'un dispositif de suivi oculaire à haute fréquence.

Évaluation des fonctions cognitives à l'aide de trois tests (concentration, mémorisation et attention) proposant des contraintes temporelles différentes<sup>8</sup>. Chaque tâche a été standardisée sur la base des données collectées au cours de nos propres investigations cliniques.

<sup>7</sup>Bafna T, Hansen JP. Mental fatigue measurement using eye metrics: A systematic literature review. *Psychophysiology*. 2021 Jun;58(6):e13828

<sup>8</sup>Yamaguchi, M., & Proctor, R. W. (2012). 119, 272-303



# Mon bilan forme & bien-être

Test N°1 du 11 mai 2024

MASAK  
Mental And Stress Assessment Kit



Gérard

## Test 1

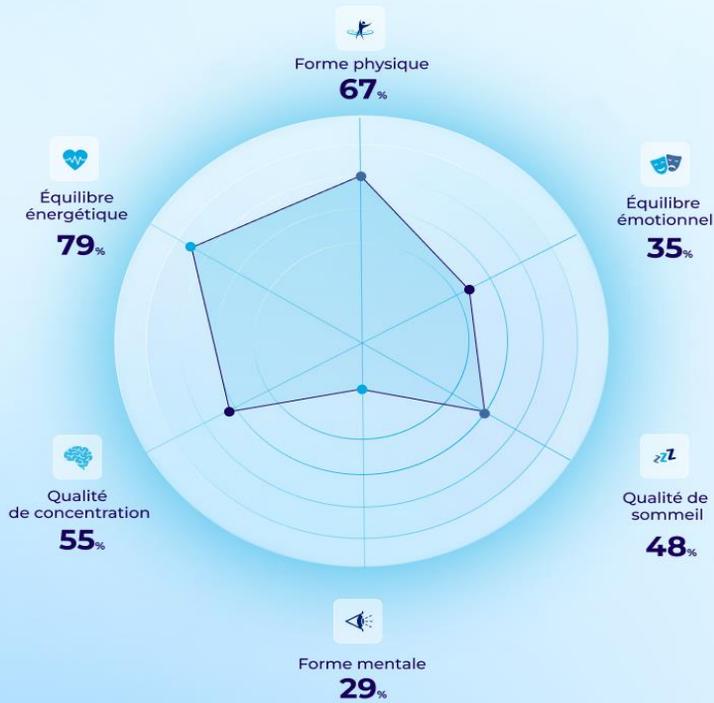
11 mai 2024

Genre  
Homme

Âge  
34 ans

Taille  
167 cm

Poids  
65 kg



### Mon diagramme "Bien-être"



**Surveiller**

Votre score de forme mentale n'est pas au beau fixe actuellement et certains conseils pourraient vous aider. Si vous avez tendance à être perfectionniste, ou si vous passez trop de temps sur des tâches à réaliser et qui vous font douter, alors prenez un peu de recul et acceptez de lâcher-prise tout en sachant que l'on ne peut pas être bon partout et en même temps ! Cela aura un impact favorable et rapide sur la diminution de votre fatigue mentale passagère.

Niveau de douleurs **57%**



*Composée d'experts scientifiques issus du sport de haut niveau et des sciences du mouvement humain, notre équipe s'attache à fournir des solutions de pointe et de haute qualité à toutes les personnes.*



### **Prof. Christophe Hausswirth, PhD., HDR**

Au cours de ses 20 années passées à l'Institut National du Sport (INSEP) en tant que chercheur et Directeur du Département Recherche et avec six Olympiades à son actif, Christophe HAUSSWIRTH a développé une expertise du sport de haut niveau qu'il met aujourd'hui à profit au sein de l'Institut beScored. Les évaluations proposées sont toutes issues du monde du sport de haut niveau, dont il a pu valider l'ensemble du contenu.



### **Dr. Alexandre Coste, PhD.**

Docteur en sciences du mouvement humain, Alexandre COSTE a développé une expertise dans l'évaluation ergonomique des dispositifs médicaux, notamment en ce qui concerne les facteurs biomécaniques, neurophysiologiques et cognitifs. Il est devenu un spécialiste de la fatigue mentale par oculométrie.



### **Dr. Geoffrey Millour, PhD.**

Reconnu dans le domaine des sciences du sport, et en particulier du sport de haut niveau, Geoffrey MILLOUR a su identifier les différents niveaux de stress chez les athlètes et la manière de les évaluer. Spécialisé dans la notion d'efficacité et de dépense énergétique, il s'investit désormais dans la notion d'optimisation des techniques visant à faciliter le bien-être global.



### **Dr. Cyril Schmit, PhD.**

Après avoir travaillé dans le monde du sport Elite, Cyril SCHMIT a effectué une partie de ses travaux à l'Institut du cerveau (ICM) à Paris. Il a mis en relation les états de fatigue et de surcharge des sportifs de haut niveau avec l'évolution des paramètres cognitifs. Il est devenu un spécialiste de l'objectivation de la fatigue cognitive en général.

# Il s nous font confiance

Johnson & Johnson

RT

Relais Thalasso  
THALASSO SPA & HÔTELS



GHARLÉN

UNIVERSITÉ  
CÔTE D'AZUR

CAPSIX  
ROBOTICS

KINVENT

infracab'in  
CABINE INFRAROUGE DIRECT HEAT

REBALANCE  
UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL

MECOTEC  
FREEZING TECHNOLOGY

Cryorecup

beScored  
Institute

# Intéressé.e par une démo du MASAK ?

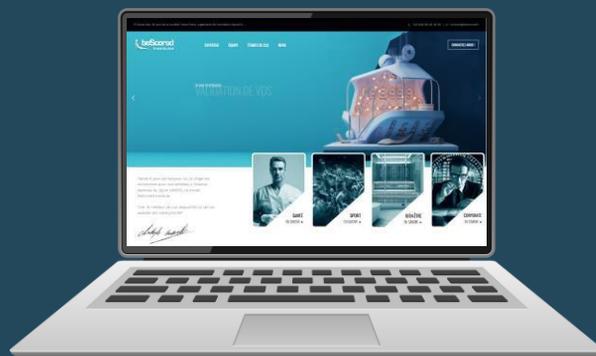
Mental and Stress Assessment Kit

**Contactez-nous !**

Visitez notre site web (<https://bescored.fr/>) ou  
envoyez-nous un e-mail ([contact@bescored.fr](mailto:contact@bescored.fr))



*Scan me*



**beScored**  
Institute