



Mental And Stress Assessment Kit (MASAK)

pour mesurer objectivement les niveaux de stress et la santé mentale en entreprise.



Éléments de contexte

Santé mentale & niveaux de stress en entreprise : un enjeu individuel et de santé publique.

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).

72 %

33 %

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 SALARIÉS FRANÇAIS

41% des employés français se sentent stressés (Rapport ANACT – CSA sur les conditions de travail 2020).

41 %

89 %

LA MOTIVATION DES SALARIÉS

89% des employés sont plus fortement motivés lorsque leur employeur prend en considération le bien-être physique et mental au travail (Institut Gallup 2022).

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 salariés 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 de la santé mentale du personnel².

²Workers 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 l’état
mental et le niveau de
stress des salariés”***



Évaluation complète
comprenant une douzaine de
tests cognitifs, mentaux et de
stress en moins de 25 minutes,
avec rapport immédiat.

Mental And Stress Assessment Kit (MASAK)

1^{ère} étape :
QUALITÉ de SOMMEIL



Questionnaires d'évaluation de la qualité de sommeil et de l'indice de sévérité de l'insomnie³

2^{ème} étape :
ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



Questionnaires d'appréciation des niveaux de stress et d'anxiété⁴



³Bastien, 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.

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

3^{ème} étape : ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

4^{ème} étape : FORME PHYSIQUE



Mesure des paramètres cardiaques (fréquence cardiaque et indices de variabilité de la fréquence cardiaque) afin d'évaluer objectivement le niveau de stress des employés⁵



Utilisation d'outils innovants pour mesurer les douleurs musculaires et articulaires perçues et la charge de travail physique⁶ ainsi que le bien-être général⁷

⁵Garavaglia 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

⁶Ojala J, Suvilehto JT, Nummenmaa L, Kalso E.. Pain. 2023 Sep 6.
⁷Hauswirth C, Nesi X, Gueneron J, Dubois A and Duforez F (2022) International Journal of Spa and Wellness, 5:2, 147-166

5^{ème} étape : **QUALITÉ CÉRÉBRALE**

6^{ème} étape : **FORME MENTALE**



Évaluation des fonctions cognitives à l'aide de trois tests proposant des contraintes temporelles différentes⁸. Chaque tâche a été standardisée sur la base des données collectées au cours de nos propres investigations cliniques.

Mesure objective de la fatigue mentale et de la charge de travail mentale à l'aide de tâches cognitives informatisées, validées scientifiquement⁹ (par exemple, « tâche de saccade guidée ») et d'un dispositif de suivi oculaire à haute fréquence.

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

⁹Bafna T, Hansen JP. Mental fatigue measurement using eye metrics: A systematic literature review. Psychophysiology. 2021 Jun;58(6):e13828

MASAK - Rapport

MON BILAN FORME & BIEN-ÊTRE

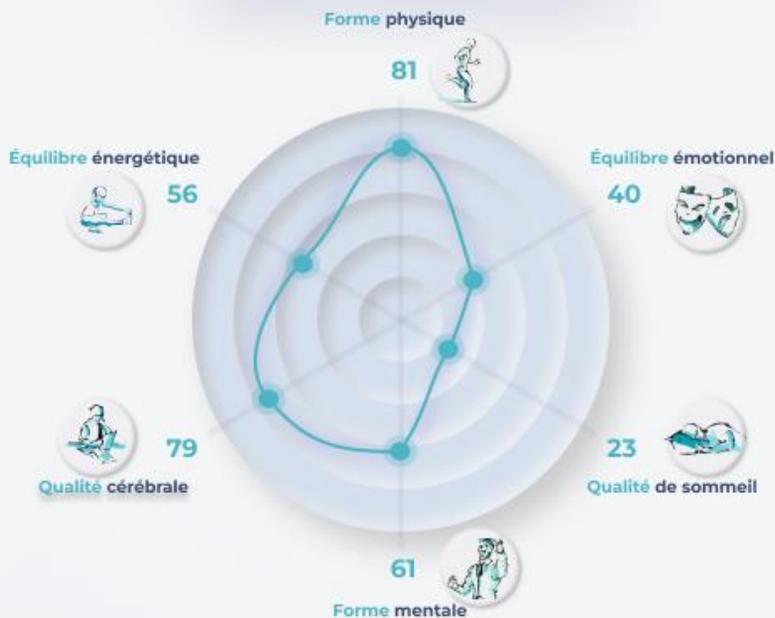
Gérard Martin

Homme • 55 ans



#1 04 oct. 2023

Mes indices de performance



Mon diagramme "Bien-Être"



SURVEILLER

Votre qualité de sommeil et votre équilibre émotionnel semblent être altérés.

Nous vous suggérons de tenir un journal du sommeil et d'intégrer des activités de gestion du stress, telle que la méditation, dans votre routine quotidienne pour maintenir un meilleur équilibre émotionnel.

“Suite à votre diagnostic de forme et de bien-être, nous pouvons vous orienter vers des dispositifs (relaxation, sommeil, réduction du stress, etc.) dont les bénéfices ont été scientifiquement prouvés”.



Nous vous conseillons sur les solutions ou les recommandations à mettre en œuvre pour améliorer votre santé mentale (niveau de stress, fatigue mentale, etc.).



Composée d'experts scientifiques issus du sport de haut niveau et de la science du mouvement humain, notre équipe s'attache à fournir des solutions de pointe et de haute qualité à votre personnel.

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.



Intéressé.e par une démonstration du **MASAK** ?

Contactez-nous !

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

