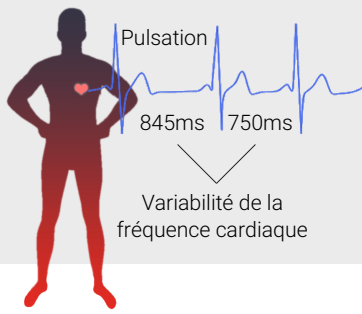


Évaluation du mode de vie Firstbeat

2018 Case

QUE DIT L'ÉVALUATION DU MODE DE VIE ?



L'évaluation du mode de vie vous aide à gérer votre stress, à mieux récupérer et à bien bouger. L'évaluation est basée sur l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

L'objectif est de trouver un équilibre entre travail et plaisir et entre activité et repos, et d'identifier ses forces et les points à développer. Il n'est pas nécessaire d'éliminer le stress, mais il faut assurer une récupération suffisante et trouver un rythme de vie gérable.

Le stress signifie que le degré d'activation du corps est élevé. Cela peut être positif ou négatif.

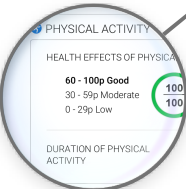
La récupération signifie que le corps se calme. Les périodes de récupération importantes incluent le sommeil et les moments calmes durant la journée.

L'activité physique désigne une charge physique pendant laquelle les dépenses énergétiques sont significativement élevées.

- Activité physique vigoureuse > 60 %,
- modérée 40-60 % et
- légère < 40 % de la capacité maximale.



L'équilibre entre stress et récupération se compose de la somme totale du stress et de la récupération, ainsi que de la récupération pendant le temps de veille.

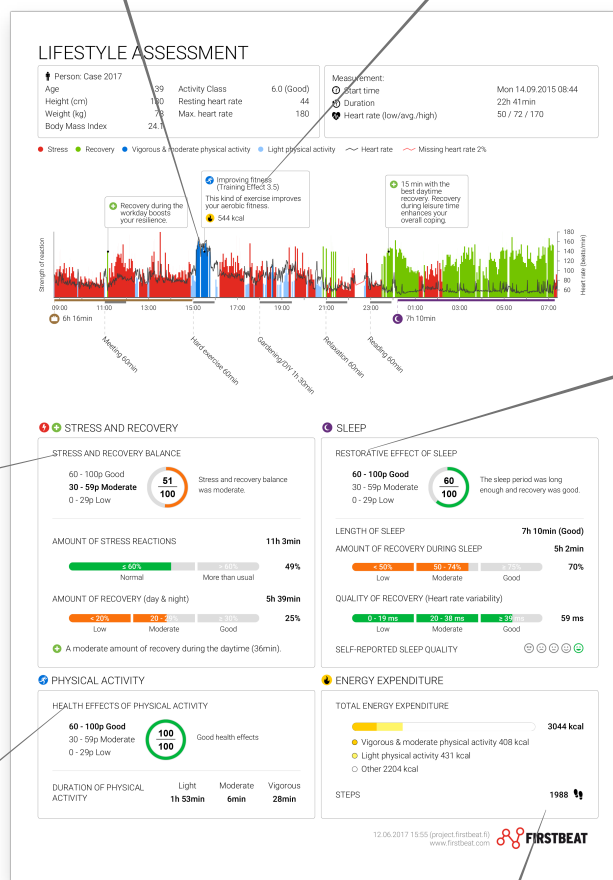


Les effets de l'activité physique sur la santé se basent sur la durée et l'intensité de l'activité physique aérobie. Selon les recommandations, par exemple 30 minutes d'activité physique modérée ou 20 minutes d'activité physique vigoureuse produisent des effets positifs sur la santé.



Effet d'entraînement désigne l'effet d'une séance d'exercice sur le développement de la condition physique d'une personne (sur une échelle de 1 à 5).

- 5.0 Surcharge temporaire
- 4.0 > Amélioration importante
- 3.0 > Amélioration
- 2.0 > Maintien
- 1.0 > Récupération facile



L'effet réparateur du sommeil est influencé par la durée du sommeil, ainsi que par le volume et la qualité de la récupération pendant le sommeil.

La durée de sommeil correspond à la période enregistrée dans le journal, du coucher au réveil.

Le volume de récupération correspond à la part de récupération pendant la période de sommeil.

La qualité de la récupération correspond au degré de variabilité de la fréquence cardiaque pendant le sommeil. L'âge et l'hérédité influencent la VFC et l'âge est pris en compte dans les valeurs de référence.



Les pas sont reconnus dans les données de mouvement et ils s'accumulent pendant la marche et la course à pied. Les pas ne s'accumulent pas lorsque vous faites du vélo ou effectuez des mouvements très légers, par exemple. Une journée très active se caractérise par plus de 10 000 pas par jour.

RAPPORT DU PRÉ-QUESTIONNAIRE

Profil

2018 Case

Date de début de l'évaluation

28.03.2018

RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE

J'estime être suffisamment actif(ve) sur le plan physique pour que cela se répercute positivement sur ma santé.	😊 Plutôt d'accord
J'estime que mon activité physique est suffisamment intensive pour que mon aptitude physique soit améliorée.	😊 Plutôt d'accord
J'estime avoir des habitudes alimentaires saines.	😐 Ne se prononce pas
J'estime que ma consommation d'alcool reste raisonnable.	😊 Totalement d'accord
En règle générale, je ne me sens pas stressé(e).	😞 Plutôt en désaccord
Mes journées incluent des pauses me permettant de récupérer.	😊 Plutôt d'accord
En règle générale, je me sens bien reposé(e) et revigoré(e).	😞 Plutôt en désaccord
J'estime dormir suffisamment.	😐 Ne se prononce pas
J'estime pouvoir influencer sur les éléments affectant ma santé.	😊 Totalement d'accord
Je me sens bien pour le moment.	😊 Plutôt d'accord



Échelle des réponses:

Totement d'accord

Plutôt d'accord

Ne se prononce pas

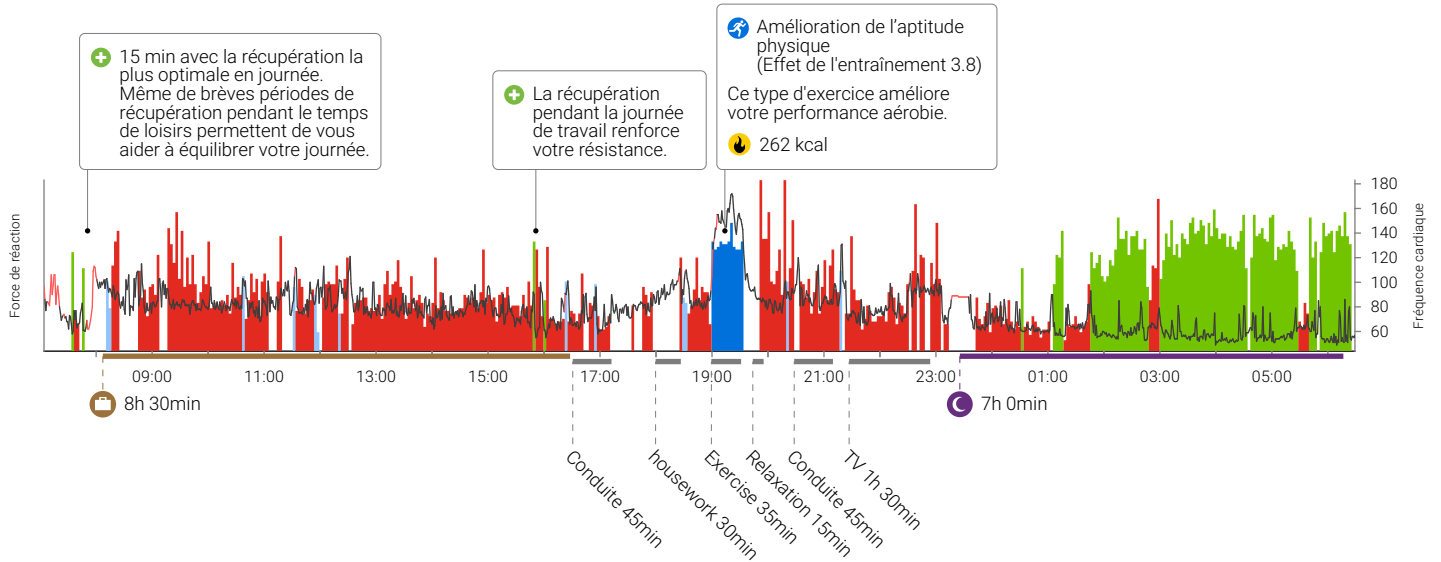
Plutôt en désaccord

Totement en désaccord

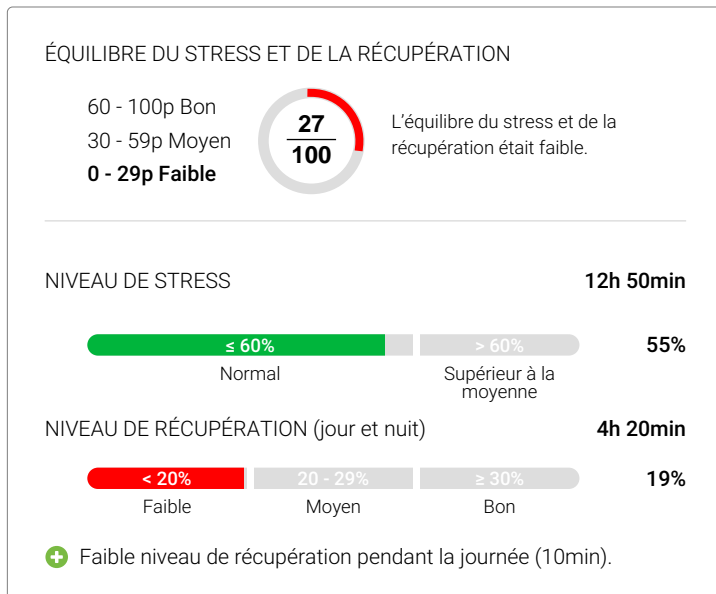
ÉVALUATION DU MODE DE VIE

<p>Personne: 2018 Case</p> <p>Âge 39 Catégorie d'activité 2.0 (Médiocre)</p> <p>Taille (cm) 171 Fréquence cardiaque au repos 44</p> <p>Poids (kg) 76 Fréquence cardiaque max. 183</p> <p>Indice de masse corporelle 26.0</p>	<p>Mesure:</p> <p>Heure de commencement mer. 28.03.2018 07:04</p> <p>Durée 23h 26min</p> <p>Fréquence cardiaque (min/moy./max) 45 / 73 / 172</p>
--	--

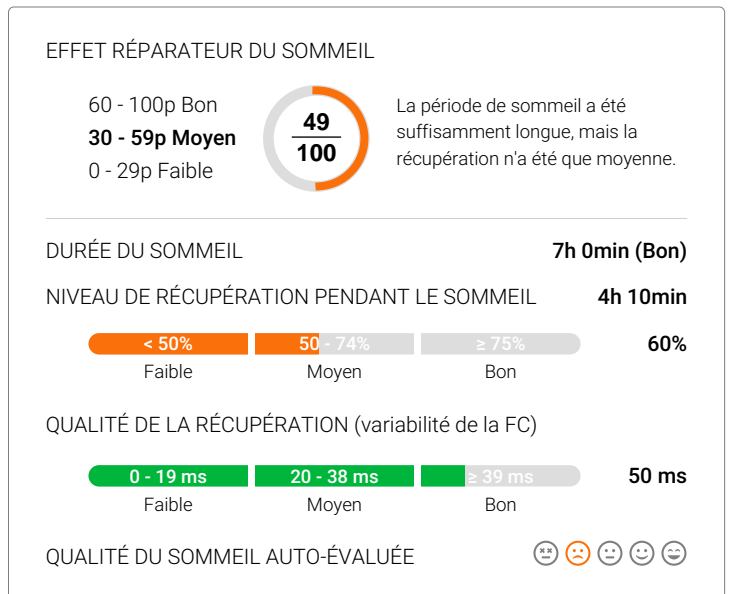
● Stress ● Récupération ● Activité physique modérée + intense ● Activité physique légère ~ Fréquence cardiaque ~ Fréquence cardiaque manquante 4%



STRESS ET RÉCUPÉRATION



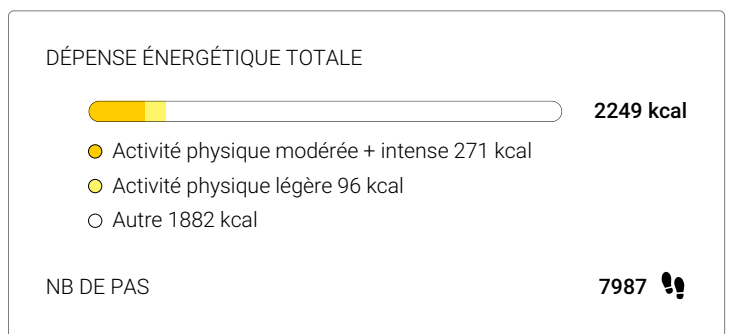
SOMMEIL



ACTIVITÉ PHYSIQUE



DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE



ÉVALUATION DU MODE DE VIE

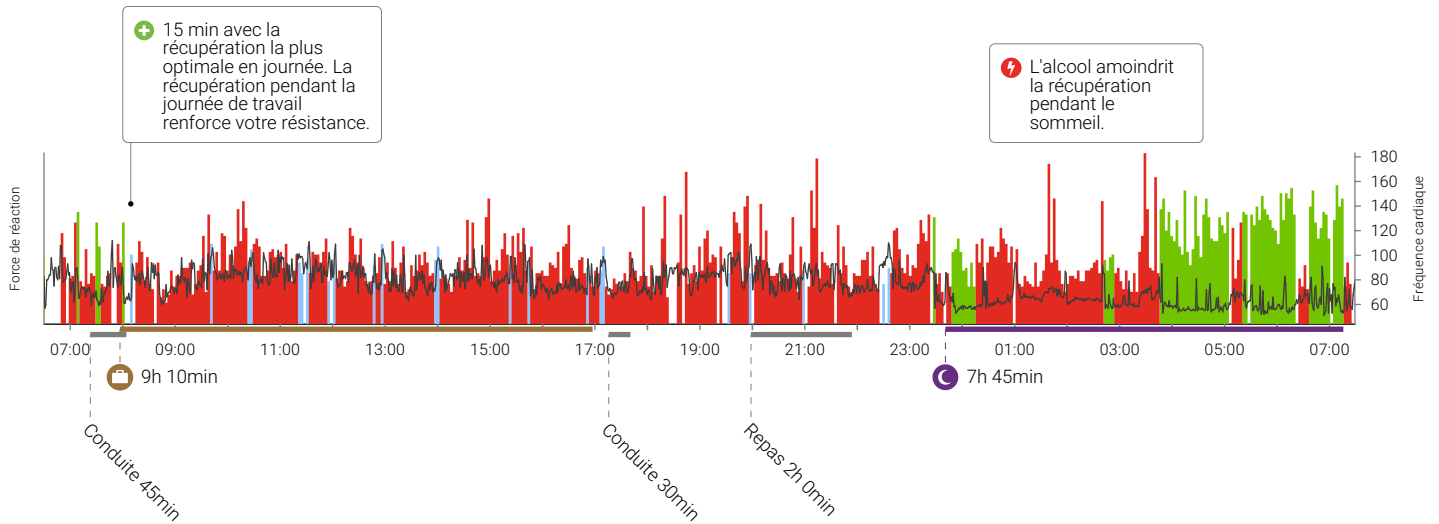
Personne: 2018 Case

Âge 39 Catégorie d'activité 2.0 (Médiocre)
 Taille (cm) 171 Fréquence cardiaque au repos 44
 Poids (kg) 76 Fréquence cardiaque max. 183
 Indice de masse corporelle 26.0

Mesure:

🕒 Heure de commencement jeu. 29.03.2018 06:30
 ⌚ Durée 25h 0min
 🏃 Fréquence cardiaque (min/moy./max) 48 / 70 / 112
 Informations supplémentaires: 🍷 Alcool 4 unités

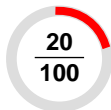
● Stress ● Récupération ● Activité physique modérée + intense ● Activité physique légère ~ Fréquence cardiaque ~ Fréquence cardiaque manquante 0%



⚡ + STRESS ET RÉCUPÉRATION

ÉQUILIBRE DU STRESS ET DE LA RÉCUPÉRATION

60 - 100p Bon
 30 - 59p Moyen
 0 - 29p Faible



L'équilibre du stress et de la récupération était faible.

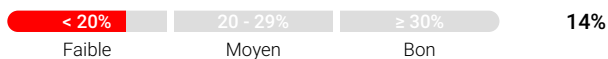
NIVEAU DE STRESS

17h 59min



NIVEAU DE RÉCUPÉRATION (jour et nuit)

3h 30min



+ Faible niveau de récupération pendant la journée (13min).

🌙 SOMMEIL

EFFET RÉPARATEUR DU SOMMEIL

60 - 100p Bon
 30 - 59p Moyen
 0 - 29p Faible



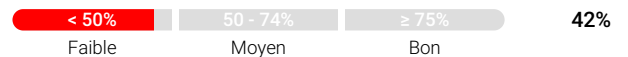
La période de sommeil a été suffisamment longue, mais la récupération n'a été que moyenne.

DURÉE DU SOMMEIL

7h 45min (Bon)

NIVEAU DE RÉCUPÉRATION PENDANT LE SOMMEIL

3h 18min



QUALITÉ DE LA RÉCUPÉRATION (variabilité de la FC)



QUALITÉ DU SOMMEIL AUTO-ÉVALUÉE



🏃 ACTIVITÉ PHYSIQUE

EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

60 - 100p Bon
 30 - 59p Moyen
 0 - 29p Faible



Effets mineurs sur la santé

DURÉE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Légère 49min Modérée 1min Intense 0min

🔥 DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE TOTALE

2098 kcal

- Activité physique modérée + intense 6 kcal
- Activité physique légère 175 kcal
- Autre 1917 kcal

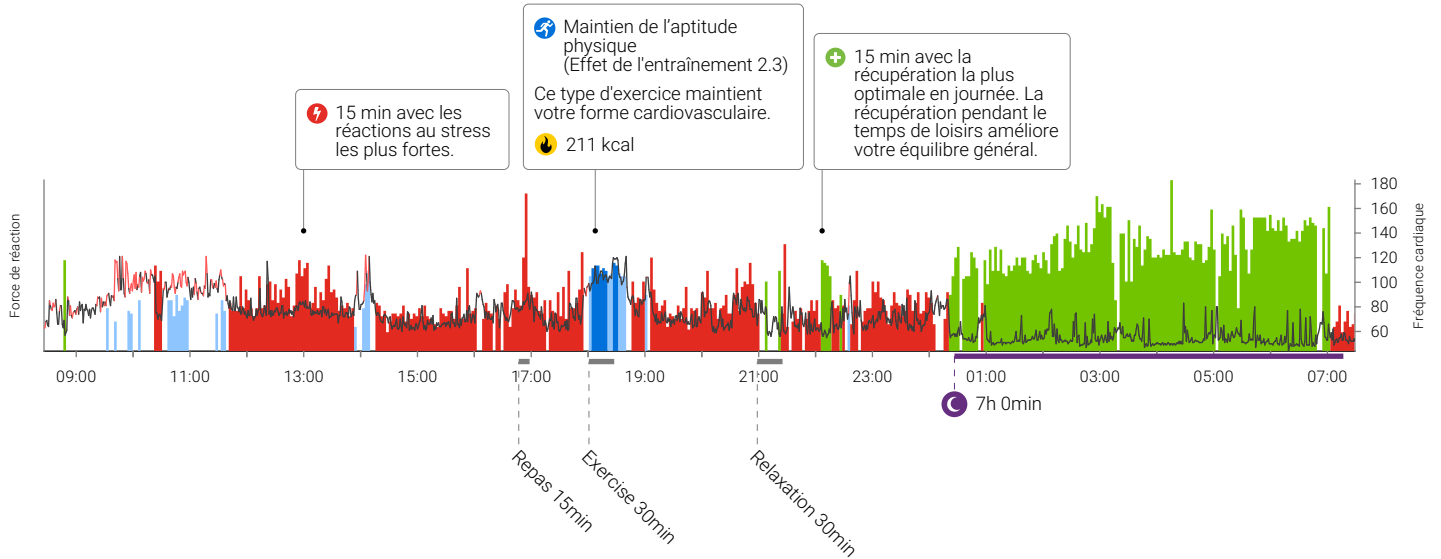
NB DE PAS

3937 🚶

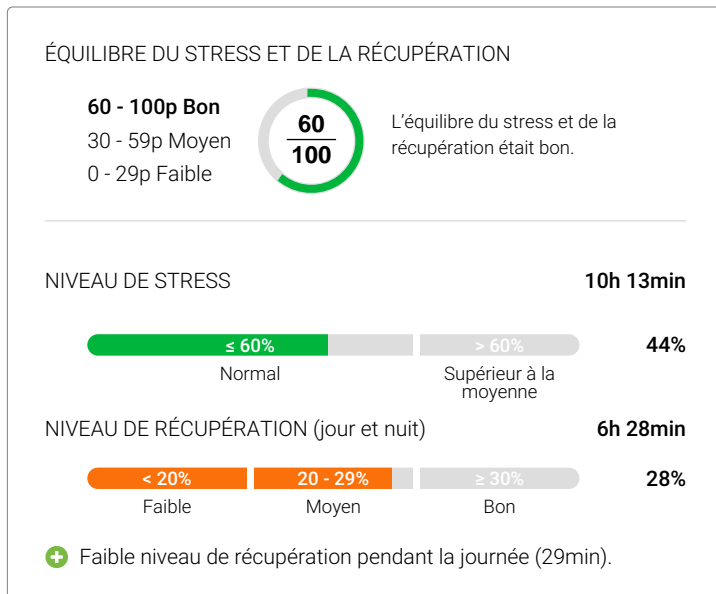
ÉVALUATION DU MODE DE VIE

<p>Personne: 2018 Case</p> <p>Âge 39 Catégorie d'activité 2.0 (Médiocre)</p> <p>Taille (cm) 171 Fréquence cardiaque au repos 44</p> <p>Poids (kg) 76 Fréquence cardiaque max. 183</p> <p>Indice de masse corporelle 26.0</p>	<p>Mesure:</p> <p>⌚ Heure de commencement ven. 30.03.2018 08:26</p> <p>🕒 Durée 23h 4min</p> <p>📊 Fréquence cardiaque (min/moy./max) 44 / 66 / 124</p>
--	---

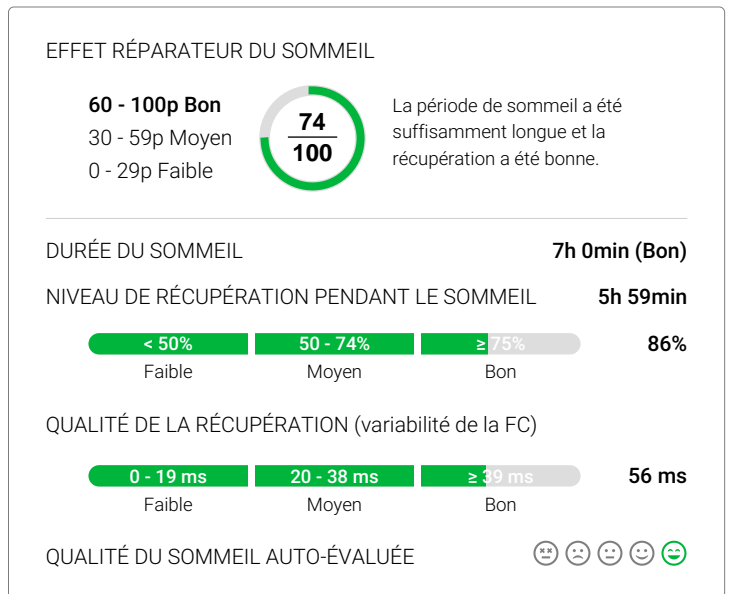
● Stress ● Récupération ● Activité physique modérée + intense ● Activité physique légère ~ Fréquence cardiaque ~ Fréquence cardiaque manquante 8%



⚡ + STRESS ET RÉCUPÉRATION



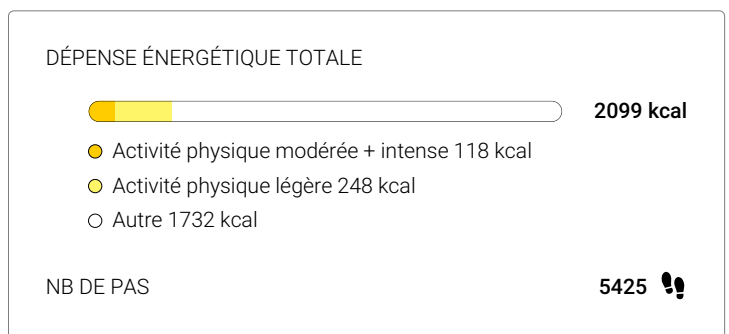
🕒 SOMMEIL



🏃 ACTIVITÉ PHYSIQUE



🔥 DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

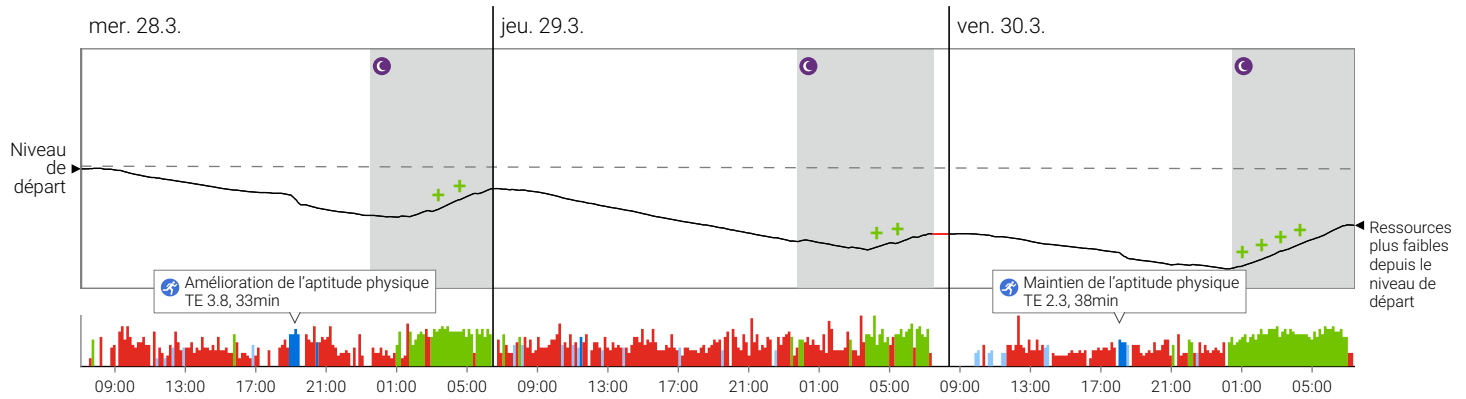


ÉVALUATION DU MODE DE VIE : RÉSUMÉ

Personne: 2018 Case	Évaluation: 28.03.2018 - 30.03.2018		
Âge: 39	Catégorie d'activité: 2.0 (Médiocre)	Informations supplémentaires:	
Taille (cm): 171	Fréquence cardiaque au repos: 44	Alcool: jeu. 29.3. (4 unités)	
Poids (kg): 76	Fréquence cardiaque max.: 183		
Indice de masse corporelle: 26.0			

RESSOURCES CORPORELLES

Augmenter ressources Diminuer ressources + Période de récupération importante Stress Récupération Activité physique modérée + intense Activité physique légère



SCORE DE L'ÉVALUATION DU MODE DE VIE

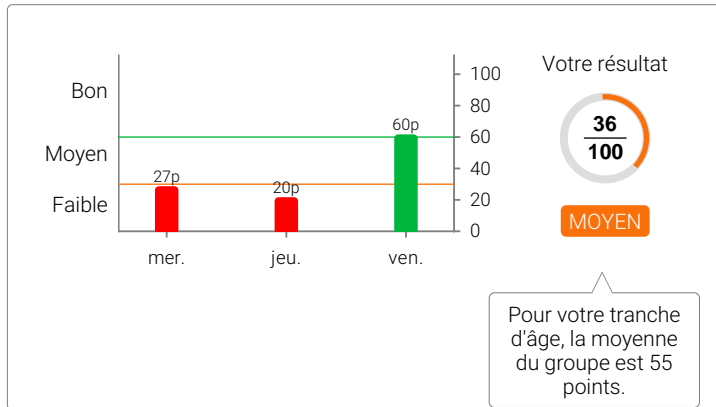
Le score s'appuie sur le résultat combiné du stress et de la récupération, du sommeil et de l'activité physique. En améliorant ces aspects, vous pouvez optimiser votre bien-être et améliorer le score de votre évaluation du mode de vie.



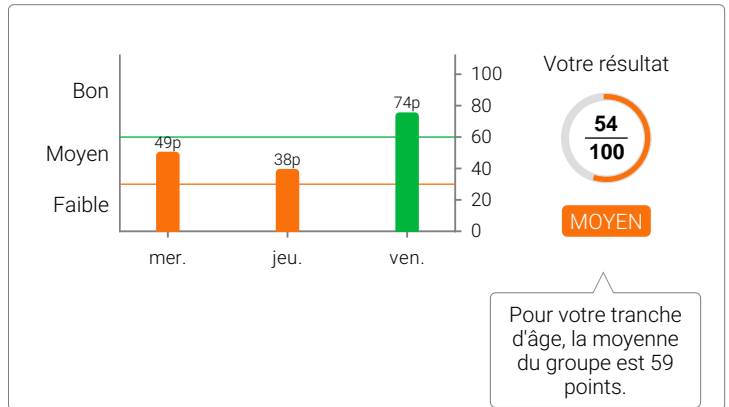
85 - 100p Excellent
60 - 84p Bon
30 - 59p **Moyen**
15 - 29p Faible
0 - 14p Très faible

Le score moyen de tous les participants à l'évaluation du mode de vie est de 55 points.

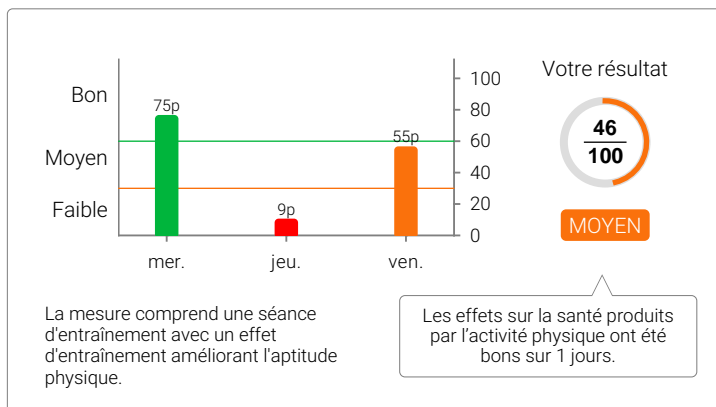
ÉQUILIBRE DU STRESS ET DE LA RÉCUPÉRATION



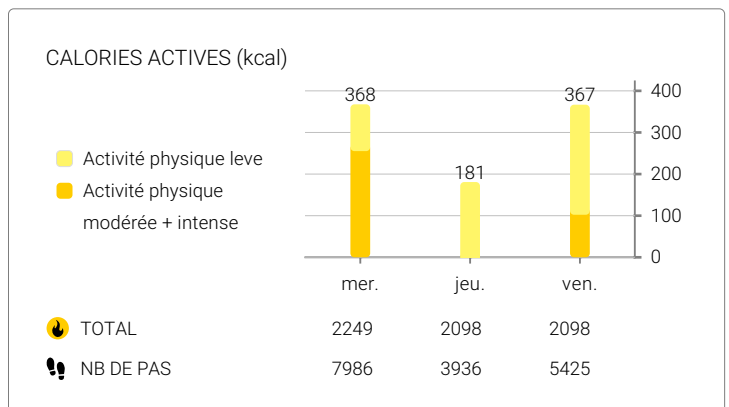
EFFET RÉPARATEUR DU SOMMEIL



EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ



DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE



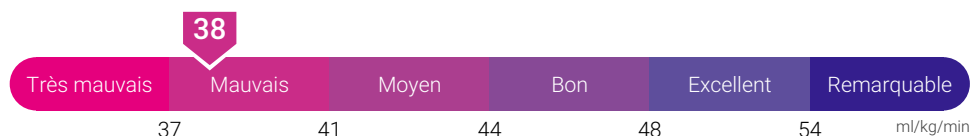
NIVEAU DE FORME

Personne: 2018 Case

Âge	39	Catégorie d'activité	2.0 (Médiocre)
Taille (cm)	171	Fréquence cardiaque au repos	44
Poids (kg)	76	Fréquence cardiaque max.	183
Indice de masse corporelle	26.0		

Évaluation: 28.03.2018 - 30.03.2018

NIVEAU DE FORME (VO2max)



Votre résultat VO2max est le suivant **38** ml/kg/min.

Étant donné votre âge et votre sexe votre niveau de forme est le suivant **Mauvais**.

Consommation maximale d'oxygène (VO2max) – mesure du niveau de forme aérobie

La consommation maximale d'oxygène (VO2max) décrit la capacité du système cardiorespiratoire à acheminer l'oxygène vers les muscles en travail et la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène pour produire de l'énergie pendant l'effort. Une consommation maximale d'oxygène élevée est synonyme d'une bonne endurance. Selon des études, une bonne endurance est généralement associée à un meilleur état de santé, à de meilleures performances physiques et à un risque de mortalité plus faible.

La consommation maximale d'oxygène est traditionnellement mesurée en analysant les gaz respiratoires en laboratoire. Elle est exprimée en millilitres d'oxygène par minute et par kilogramme de masse corporelle (mL/kg/min). Firstbeat Lifestyle Assessment génère une estimation de la consommation maximale d'oxygène en comparant la charge du corps à la vitesse de marche pendant les segments de marche détectés lors de la mesure. Ce résultat est comparé à ceux de personnes du même âge et du même sexe. La consommation maximale d'oxygène varie généralement entre 20 et 70 mL/kg/min.

*Valeurs de référence VO2max utilisées avec l'autorisation du Cooper Institute, Dallas, Texas, États-Unis

OBJECTIFS

Veillez vous fixer des objectifs individuels pour changer votre mode de vie.

Gestion du stress

- Je vais me fixer un horaire de travail réaliste.
- Je ferai régulièrement de petites pauses pendant le travail.
- Après la journée de travail, je tâcherai de m'évader en faisant des choses qui me plaisent.
- J'apprendrai à dire « Non ».

Récupération et sommeil

- Je continuerai de me consacrer à mes hobbies car les expériences positives renforcent mon bien-être.
- Je tâcherai de me détendre régulièrement (par exemple, techniques de relaxation, musique, télé, lecture).
- Je vais éviter les choses stressantes juste avant d'aller au lit (par exemple, alcool, travail et dispositifs électroniques).
- Je tâcherai de me coucher suffisamment tôt pour bénéficier d'un sommeil complet.

Activité physique

- Je vais trouver une façon agréable d'entreprendre des exercices régulièrement.
- Je vais augmenter mon niveau d'activité physique légère, par exemple, en prenant les escaliers, en marchant pour effectuer de petites distances et en évitant une position assise prolongée.
- Je tenterai de m'impliquer dans une activité physique au moins ____ fois par semaine.
- Je vais prendre soin de mes muscles en intégrant les étirements dans ma routine d'exercices hebdomadaire.

Nutrition

- Je respecterai un rythme régulier des repas.
- Je ferai attention à la qualité de ce que je mange ; par ex., éviter de consommer des produits trop gras, trop sucrés ou trop salés.
- Je perdrai ____ kg.
- Je n'oublierai pas de boire et de manger de manière régulière, et ce même lorsque je suis très occupé(e).

Mes objectifs personnels