

Je ne sais pas comment recevoir les résultats des mesures de l'application BioRICS Mindstretch

Pour pouvoir télécharger la nouvelle version de Mindstretch sur votre smartphone, vous devez d'abord recevoir un lien d'invitation de votre employeur par e-mail. Ce lien vous permet de créer un mot de passe, de télécharger l'application « Mindstretch by BioRICS" via l'App Store ou Google Play et, lors de la première connection, de relier l'application Mindstretch avec votre application Fitbit. L'application Mindstretch vous guidera tout au long de ce processus. Veuillez garder vos identifiants (nom et mot de passe) Fitbit à portée de main car, à un moment donné, vous devrez vous connecter sur la plateforme Fitbit. Ces identifiants ne doivent pas nécessairement être identiques à ceux de BioRICS.

Dès que cette liaison est établie, vous recevrez vos derniers résultats de mesure chaque fois en ouvrant d'abord l'appli FITBIT pour permettre la synchronisation et ensuite MINDSTRETCH. Si les données ne viennent pas tout de suite, appuyez alors sur le cercle de synchronisation en haut à droite de l'écran avec le graphe du jour. Chaque heure, l'application actualise les données automatiquement.

Comment automatiser la synchronisation des applications Fitbit et Mindstretch?

Allez aux "paramètres" de votre smartphone. Suivez les démarches selon le type de téléphone que vous avez:

Android: sélectionnez "wifi" ou "wifi & données mobiles", prenez "Applications" et cliquez sur "Lancement automatique", ensuite activez les icônes de Fitbit et Mindstretch.

iPhone: sélectionnez "Général", ensuite "rafraîchir en arrière-plan". Activez "wifi" ou "wifi & données mobiles" et cliquez sur les icônes de Fitbit et Mindstretch.

Maintenant, ces applications resteront actives en arrière-plan.

En quoi BioRICS Mindstretch diffère-t-il des autres applications ou instruments de mesure du stress ?

La plupart des applications de mesure du stress sont basées sur la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque ("HRV").

Des études scientifiques ont clairement montré qu'il n'existe pas de corrélation significative entre "HRV" et la valeur du stress, en particulier quand une personne fait un mouvement ou effectue une activité physique. BioRICS Mindstretch utilise une méthode scientifique différente puisqu'elle mesure l'énergie utilisée par le cerveau pour les activités mentales (parmi lesquelles le stress peut être responsable d'une charge mentale plus élevée). La méthode BioRICS a été validée par plusieurs études évaluées par des experts.

Un score de balance du jour inférieur à 50 % est-il négatif ?

Non, un résultat inférieur à 50 % indique simplement que vous avez consommé plus d'énergie mentale que vous n'en avez récupérée. Ce résultat n'est pas nécessairement négatif ou mauvais, car certains jours sont simplement plus intenses que d'autres. Il est plus important de bien suivre le récapitulatif mensuel. Il est recommandé d'avoir au moins 5 jours "verts" par mois.

Un niveau de 100% en orange est-il mauvais ou erroné ?

Non, il peut être parfaitement acceptable d'avoir un tel pourcentage de consommation d'énergie lorsque vous vous trouvez dans une situation spécifique, c'est-à-dire lorsque vous devez faire face à plusieurs tâches urgentes qui exigent votre attention au même moment ou lorsque vous vous trouvez dans une situation effrayante. La hauteur du maximum dépendra du type de personne que vous êtes, car chaque personne est unique et réagit différemment.

J'ai remarqué un niveau élevé de consommation d'énergie dans mon graphique, bien que je me sentais détendu.

La perception de l'utilisateur n'est pas toujours identique à ce que le corps ressent. Un niveau élevé de consommation d'énergie peut être dû à un événement ou à une émotion positive ou négative. Les hauts niveaux de consommation d'énergie se produisent par exemple lors d'une rencontre avec des amis, d'un film passionnant ou de la préparation d'un dîner. Ces événements et émotions, même s'ils sont positifs, demandent de l'énergie au corps et à l'esprit et ne créent donc pas nécessairement de la récupération. Il est important de savoir que chaque paquet d'énergie ne peut être utilisé qu'une seule fois au cours de la journée.

J'ai une fréquence cardiaque normale qui est plutôt élevée. Cela influencera-t-il les résultats des mesures ?

BioRICS Mindstretch utilise des algorithmes personnalisés, ce qui signifie que le système s'adapte en continu à votre corps et affine ses informations. Comme il doit apprendre à vous connaître, les résultats du monitoring des 2 ou 3 premiers jours peuvent ne pas être encore précis à 100 %. Après le troisième jour, vous pouvez vous fier entièrement aux résultats affichés.

Qu'est-ce que les scores du matin en matière de sommeil et d'équilibre m'indiquent quand je me lève le matin ?

Le score d'équilibre que vous voyez lorsque vous vous levez le matin vous indique la quantité d'énergie utilisée/récupérée au cours de la nuit, tandis que le score de sommeil indique la qualité de votre sommeil. Même si le graphique de votre nuit est entièrement vert, sans pointes orange, cela ne signifie pas toujours que votre récupération de nuit a été parfaite. La qualité de votre sommeil a une influence importante sur le niveau de votre récupération globale. Différentes combinaisons sont possibles :

- votre score d'équilibre est élevé mais votre score de sommeil est bas : la qualité de votre sommeil n'a pas été bonne, ce qui se traduit par un score de sommeil bas. Toutefois, comme vous n'avez pas dépensé d'énergie pendant la nuit (pas de pics orange), votre corps a pu atteindre un bon niveau de récupération et vous commencez la journée avec un score d'équilibre élevé.
- Votre score d'équilibre est bas et votre score de sommeil est également bas : la qualité de votre sommeil n'a pas été bonne et, en plus, vous n'avez pas pu récupérer suffisamment. Il est très probable que l'aperçu de votre nuit montre également des pointes orange, raison pour laquelle votre score d'équilibre est bas. Vous serez plus fatigué au début de la journée.
- Votre score d'équilibre est élevé et votre score de sommeil est également élevé : c'est le scénario idéal. Vous avez eu une bonne qualité de sommeil ET des niveaux de récupération élevés, ce qui a boosté votre score de balance. Vous êtes en forme pour une journée parfaite!

Ma nuit a été « orange » mais j'ai l'impression d'avoir bien dormi. Pouvez-vous m'expliquer ce qui s'est passé ?

Vous avez peut-être pratiqué un sport intense la veille. Dans ce cas, votre corps aura besoin de temps pour récupérer physiquement. Par conséquent, cela peut avoir un impact sur votre récupération mentale la nuit suivante. Même si vous avez l'impression d'avoir bien dormi, votre corps sera toujours occupé à récupérer physiquement. En raison de ce "comportement de compensation", votre graphique de jour affichera plus d'orange parce que les tâches mentales nécessiteront plus d'efforts.

Une nuit orange peut également être causée par des facteurs externes tels que la fièvre ou la consommation d'alcool. Ces facteurs peuvent ne pas avoir de cause mentale, mais entraîner une plus grande consommation d'énergie en général, ce qui a pour effet de reporter la récupération de la nuit.

Que dois-je faire lorsque mon équilibre du jour est de 0 % ?

De nombreux utilisateurs considèrent le pourcentage d'équilibre comme l'équivalent du pourcentage de la batterie.

Cela n'est vrai qu'à long terme. Si la balance du jour est de 0 %, cela signifie que, ce jour-là seulement, la consommation d'énergie mentale a été très élevée par rapport à la récupération de ce jour-là. L'organisme dispose toutefois de suffisamment de réserves pour faire face à cette situation, à moins que ce scénario se prolonge sur une période plus longue. Dans ce dernier cas, l'organisme est incapable de récupérer et un problème de santé peut survenir. Lorsque les scores quotidiens restent bas, il convient d'envisager de contacter un coach professionnel ou un médecin qui pourra offrir le soutien nécessaire pour faire revenir les scores d'équilibre à la normale.

Quels sont les facteurs externes qui influencent les résultats des mesures?

Dans certaines situations spécifiques, le système n'est pas en mesure de distinguer clairement la partie mentale. Il s'agit des situations suivantes:

- le changement de température de l'environnement, par exemple lorsque l'on est exposé au soleil;
- changement d'altitude, par exemple en montagne. L'augmentation de la fréquence cardiaque est due à la réduction de l'oxygène dans l'air;
- la prise occasionnelle de médicaments, qui peut entraîner des fluctuations de la fréquence cardiaque;
- la consommation d'aliments et de boissons : l'énergie utilisée pour la digestion;
- des activités physiques qui ne nécessitent pas beaucoup de marches, comme par exemple le jardinage (ce sont surtout les mains qui bougent) ou le vélo (ce sont les jambes qui bougent).