

# Comparaison des fonctionnalités de Body Health Analyzer vs EmWave Pro Plus

## EmWavePro Plus

- Éditeur Heartmath, logiciel seulement disponible en anglais
- Module Plus pour EmWave Pro
  - Logiciel de Cohérence / Résonance pour l'entraînement
- Ajoute un outil d'évaluation du bien-être
- Utilise un capteur d'oreille PPG

## Deux types d'évaluations

### 1 - Évaluation de la respiration profonde d'une minute

- Respiration stimulée à 0,10 Hz (6 respirations par minute)
- Les résultats des mesures standardisées de la VFC sont comparés à ceux liés à l'âge
- Les unités sont les unités cliniques standard de VFC (ms ou bpm)
- Mesures VFC:
  - Fréquence cardiaque moyenne
  - Intervalle moyen entre les battements (IBI)
  - Plage de fréquence cardiaque moyenne (MHRR)
  - SDNN
  - RMSSD
  - Cohérence normalisée
  - Les résultats sont comparés aux plages de référence liées à l'âge
- Historique et rapports imprimés

### 2 - Évaluation du VFC

- L'évaluation VFC fournit une analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque avec des mesures standardisées communes
- La durée de la session peut être sélectionnée entre 2 minutes et 99 minutes.
- Pas de respiration guidée
- Mesures VFC:
  - Domaine temporel:
    - Fréquence cardiaque moyenne
    - Intervalle moyen entre les battements (IBI)
    - Plage de fréquence cardiaque moyenne (MHRR)
    - SDNN
    - RMSSD
  - Domaine de fréquence
    - Puissance totale
    - VLF
    - LF
    - HF
    - Rapport LF / HF

- Cohérence normalisée
- Historique et rapports imprimés

## Avantages

- Peut-être ajouté à EmWave Pro ultérieurement
- Mac et Windows
- Utilise les mesures VFC «officielles»
- Mêmes mesures que les essais cliniques
- Résultats liés à l'âge pour le test respiratoire au rythme d'une minute
- Simple à utiliser
- Parfaitement lié à EmWave Pro

## Les inconvénients

- Les unités doivent être comprises et expliquées (pas facile)
- Le praticien a besoin d'une formation et d'une connaissance spécifiques de la VFC
- Le client ne peut pas comprendre les résultats sans une explication approfondie
- Les résultats ne sont pas "conviviaux"

## Body Health Analyzer

- **Éditeur Binacor, logiciel disponible en français ou anglais**
- Logiciel autonome
- Utilise un capteur Bluetooth d'oxymètre de pouls

## Deux types d'évaluations

- Test de santé (sans respiration rythmée)
- Test respiratoire

### 1- Test de bien-être

- Test de santé unique
  - Test de 5 minutes
  - Pas de respiration rythmée
- Test de santé pré / post
  - Pour l'évaluation d'un programme de santé
  - 2 tests de 2 minutes
- Mesures
  - Indice de stress
  - Index vagal
  - Indice VFC
  - Équilibre autonome
  - Indice de contrainte d'adaptation
  - Indice des ressources d'adaptation
  - Indice d'adaptation
  - Graphique de Baevsky pour l'interprétation des résultats
  - FC au repos

- SPO2

## 2 - Tests respiratoires

- Test de résonance
  - Une respiration rythmée par minute à 0,10 Hz
- Entraînement respiratoire
  - De nombreuses options personnalisées pour le guide respiratoire
  - Durée 1-2-5-10-15-20 minutes
- Mesures
  - Résonance INdex
  - Indice de congruence (focus)
  - Variation FC (amplitude VFC)
  - Vitesse de vieillissement
  - Âge biologique vs âge calendaire

## Avantages

- Les résultats sont présentés sous forme d'indice 0-100% ou 0-1000 (stress)
- Aucune explication nécessaire, aucune connaissance ou paramètres de VFC
- Pas d'unités VFC compliquées
- Convivial pour les professionnels et les clients
- Indice de stress très intéressant
- Âge biologique très intéressant
- Vitesse de vieillissement très intéressante
- Résultats comparatifs avant et après le test
- De nombreux paramètres pour des résultats personnalisés

## Les inconvénients

- Windows 10 et 11 uniquement
- Pas les mesures officielles de VFC (ce qui est une caractéristique intéressante pour les professionnels non-VFC)

## Conclusion

- Les deux logiciels explorent la VFC basale et la VFC à respiration rythmée
- La principale différence réside dans la présentation des résultats
  - Résultats standards officiels de VFC compliqués pour EMWP
  - Indices calculés de la VFC simples à comprendre pour le BHA
- BHA propose des index très spécifiques et intéressants, faciles à comprendre
  - Stress
  - Indice d'adaptation
  - Indice biologique