



# EFFICACITÉ TESTÉE

## JUIN 2021

CHU DE GRENOBLE  
PERSONNEL SOIGNANT ET ADMINISTRATIF  
HOPITAL DE JOUR GÉRIATRIQUE

### Objectifs principaux

Déterminer et mesurer les paramètres physiologiques, psychologiques, émotionnels et les effets ressentis par un sujet sain avec et sans l'utilisation du dispositif ZenSpire

Total de 96 personnes divisées en deux groupes

### Paramétrage des utilisateurs avec ZenSpire

ZenSpire Relax Ref ZR101  
Mode : Lumière & Vibration  
Fréquence respiratoire :  
5 s d'inspiration / 5 s d'expiration  
Durée : 5 min

Option :  
Masque cache yeux  
Casque réducteur de bruit  
Oxymètre de pouls : PY MED  
Tensiomètre : Veroval Compact  
Fauteuil de repos avec repose-jambes

Nombre de personnes : 48  
Age : 23 à 63 ans  
Age Moyen : 44,5 ans

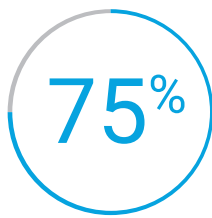
### Paramétrage des utilisateurs sans ZenSpire

Non disponible  
Non disponible  
Fréquence respiratoire :  
libre  
Durée : 5 min

Option :  
Masque cache yeux  
Casque réducteur de bruit  
Oxymètre de pouls : PY MED  
Tensiomètre : Veroval Compact  
Fauteuil de repos avec repose-jambes

Nombre de personnes : 48  
Age : 21 à 61 ans  
Age Moyen : 41,5 ans

## EVALUATION SUBJECTIVE DU BIEN-ÊTRE

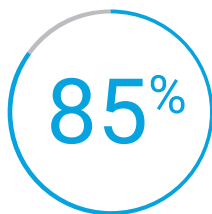


des utilisateurs ont éprouvé, après l'expérience Zenspire, une sensation de bien-être

*44 % sans le dispositif*

La réduction générale de l'activité du système nerveux autonome induit naturellement un état de recentrage, de stabilité physiologique et émotionnelle entraînant une sensation de calme et de bien-être.

## EVALUATION SUBJECTIVE DU STRESS



des utilisateurs ont exprimé, après l'expérience Zenspire, une diminution de l'état de stress perçu

*54 % sans le dispositif*

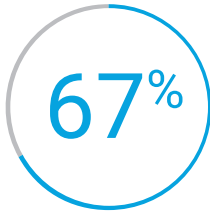
La Cohérence Cardiaque est une pratique respiratoire simple, idéale pour lutter efficacement contre le stress. Elle est une des principales recommandations de la Fédération Française de Cardiologie pour réduire le stress.

## EVALUATION DE LA SPO2

**Neutralité et stabilisation du % SPO2 post-session pour l'ensemble des utilisateurs avec et sans Zenspire**

La mesure de la SPO2 (saturation en oxygène du sang) permet de vérifier le taux d'oxygène de votre sang afin d'évaluer l'efficacité générale de votre fonction respiratoire.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE

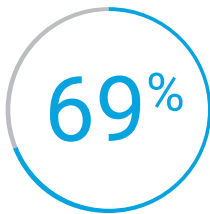


des utilisateurs ont ramené les paramètres du battement de leur cœur à des valeurs plus basses

*62 % sans le dispositif*

Respirer de façon ample et profonde en état de Cohérence Cardiaque est une solution simple, rapide et efficace pour réguler la variabilité du rythme cardiaque.

## MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE



des utilisateurs ont une tension artérielle post-session normale. Zenspire abaisse au cours de la session la tension artérielle lorsqu'elle est anormalement élevée

*58 % sans le dispositif*

Une respiration lente et profonde est une solution efficace pour réduire la tension artérielle. L'activité cardiaque, immédiatement équilibrée par cette respiration régulière s'apaise.

## TEST DE MÉMORISATION

Neutralité et stabilisation des résultats post-session pour l'ensemble des utilisateurs avec et sans Zenspire. Pas d'amélioration significative sur une durée d'exercice de 5 min

Une pratique régulière et sur le long terme de la Cohérence Cardiaque peut entraîner une meilleure concentration et vigilance, augmenter les capacités intellectuelles et créatrices.

## RELÂCHEMENT MUSCULAIRE



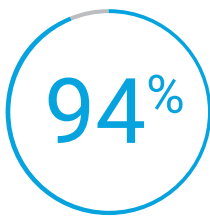
des utilisateurs estiment que  
l'utilisation du Zenspire peut être  
une aide au relâchement musculaire

*75 % sans le dispositif*

La maîtrise de la respiration est une clef essentielle pour la détente musculaire et pour évacuer les tensions.

Libérer son diaphragme et ses muscles intercostaux par une respiration ample et profonde va entraîner un relâchement musculaire général.

## AIDE À L'ENDORMISSEMENT



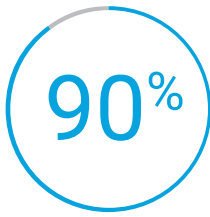
des utilisateurs estiment que  
l'utilisation du Zenspire est une aide  
à l'endormissement

*73 % sans le dispositif*

Zenspire accélère l'accès à la sieste réparatrice ou turbo sieste, repose en quelques minutes en diminuant la fatigue ressentie.

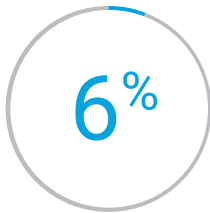
La Cohérence Cardiaque est une pratique respiratoire simple et idéale pour faciliter l'endormissement.

## APPRÉCIATION SUBJECTIVE DE L'EXPÉRIENCE



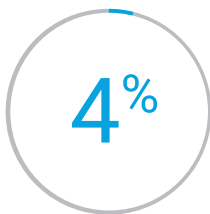
des utilisateurs ont énoncé, après l'expérience Zenspire, des mots et expressions positives

*81 % sans le dispositif*



des utilisateurs ont énoncé, après l'expérience Zenspire, des mots et expressions négatives

*11 % sans le dispositif*



des utilisateurs ne se prononcent pas après l'expérience Zenspire

*8 % sans le dispositif*

La Cohérence Cardiaque permet d'obtenir un état émotionnel stable. Le coeur, immédiatement bercé par cette respiration régulière, se calme. Il transmet ainsi au cerveau un message rassurant : « tout va bien, no stress » !

**CALME**

**DÉTENTE**

**RELAXANT**

Sont les 3 mots des plus énoncés à la fin de la session Zenspire

**En Conclusion, les participants à cette étude ont après 5 Minutes de Zenspire, ressenti un mieux-être, moins de stress, plus de détente et moins de fatigue.**