

SMART WATCH *pacing*



écrit par
Laure Wiggers



SMARTWATCH *PACING*

Apprenez à gérer votre maladie chronique avec une montre connectée (Garmin)

INTRODUCTION

Ce guide est un recueil des connaissances acquises par des personnes atteintes d'une maladie chronique sur la manière de gérer leur maladie à l'aide des données d'une montre connectée (Garmin). Cela peut notamment vous aider à mieux répartir votre énergie tout au long de la journée. C'est ce qu'on appelle le "pacing". Vous devrez consacrer du temps, des efforts et de l'énergie à apprendre quelles données sont normales pour vous et ce qu'elles signifient pour vous lorsqu'elles s'en écartent. Ce guide est conçu pour vous faciliter la tâche. Ce processus peut être très frustrant, voire stressant. Si c'est le cas, mettez votre montre de côté pendant un moment ou ne regardez que les résultats de la veille. Ce document a été traduit de l'anglais par Estelle Vicquenault.

ORIGINE DES DONNÉES

Les informations contenues dans ce document proviennent de l'expérience de Laure Wiggers, de celle des membres des deux groupes Facebook "Beat longcovid with a smartwatch !", "Bodybattery ervaring & tips", ainsi que de celle des personnes atteintes d'EM et de Covid long avec qui elle échange sur Instagram.

Elle y partage ses résultats Garmin et leur demande leur avis. Les données partagées ici ont été recueillies à partir de sa montre connectée et des montres des autres personnes atteintes d'EM et/ou de Covid long qui ont accepté de partager leurs résultats spécifiquement pour ce document et pour la vidéo youtube qui l'accompagne. Pour les autres sources utilisées, un lien sera présent dans le texte.

TÉLÉCHARGEMENTS

Ce document, ainsi que d'autres ressources, peuvent être téléchargés à l'adresse suivante : www.levenmetmecvsepots.wixsite.com/blog/, site créé par Laure Wiggers. Elle a été atteinte d'une forme légère d'EM/SFC et POTS en 2009 qui a ensuite progressé vers une forme modérée en 2022, ce qui a finalement mené au diagnostic.

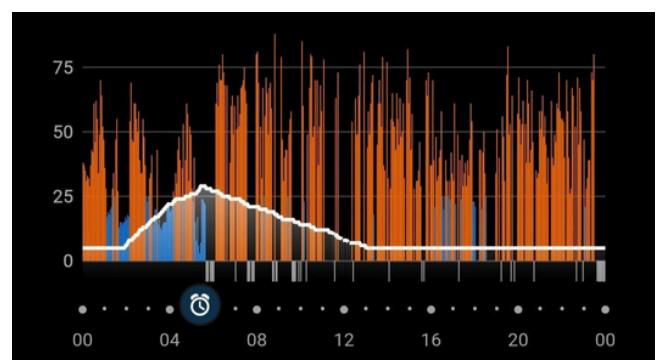
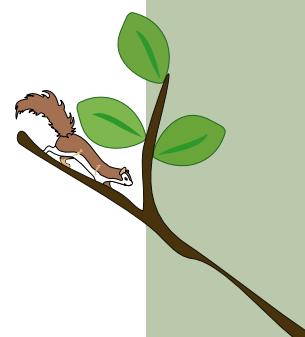
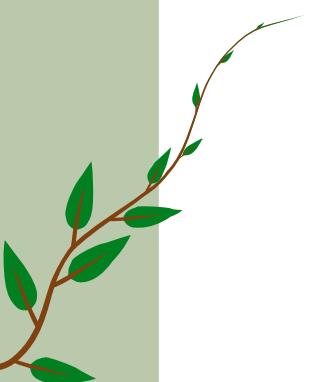




Table des matières

Optimiser les résultats.....	4
Fréquence cardiaque	6
• Flow chart	7
• Graphique de fréquence cardiaque	8
• Pacing à partir de la fréquence cardiaque.....	10
• Zones de fréquence cardiaque	12
• Minutes intensives	14
• Rester proche de sa FC de repos	15
Nombre de pas	17
Sommeil	18
Fréquence respiratoire	22
Saturation en oxygène	23
Statut de la VFC.....	24
• VFC et FC au repos pendant la nuit	28
Stress	29
Garmin Body Battery	40
• Bascule parasympathique	42
Annexe 1 Applications pour smartwatch	47
• Applications de pacing	48
• Autres applications	50
• Température	52
• Baromètre	53
Annexe 2 Données de personnes saines	54
Annexe 3 Données de personnes avec syndrome post-infectieux	58
Annexe 4 Graphique pacing	73
Annexe 5 Graphique de suivi sur un an	80
Annexe 6 Exemples de fonds d'écran pour montre ..	82
Discussion	85
Remerciements	86



OPTIMISER LES RÉSULTATS

Même si les mesures effectuées par les montres connectées ne sont pas aussi fiables que celles effectuées par des appareils médicaux, il y a des choses à faire pour obtenir les mesures les plus précises possibles et optimiser vos résultats.

Les montres Garmin fonctionnent mieux lorsqu'elles sont portées jour et la nuit. Si vous ne la portez pas pendant un certain temps, les données manquantes sont estimées à partir des données enregistrées avant que vous ne retirez votre montre et/ou de ce qui est normal pour vous à cette heure de la journée. Garmin affiche cette estimation à l'aide d'une ligne pointillée dans le graphique Body Battery.

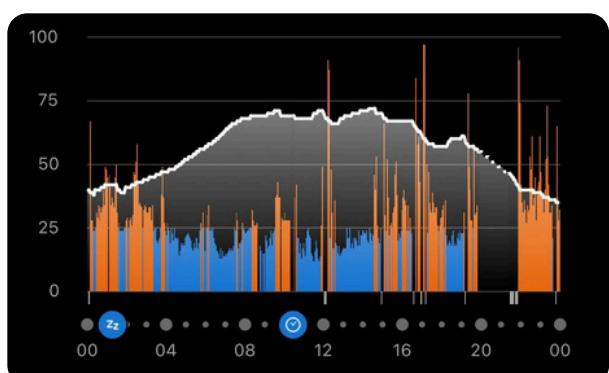
Votre montre Garmin s'adapte à vous en estimant vos niveaux habituels. C'est le cas, par exemple, pour vos mesures de VFC nocturnes. Ces ajustements et estimations prennent du temps, surtout si vous commencez à porter votre montre pendant une semaine où vous ne vous sentez pas bien. Votre montre aura alors besoin de plus de temps pour apprendre ce qui est normal pour vous. On dit souvent qu'il faut au moins trois semaines pour que les données Garmin soient précises. Les expériences à ce sujet peuvent varier et une nouvelle montre équipée d'un capteur différent peut également afficher des données différentes.

Conseils de Garmin

Les conseils fournis par Garmin sont donnés pour des personnes en bonne santé. Ils ne sont pas toujours fiables et le sont encore moins pour des malades chroniques.

Les trous (sans barre grise en-dessous) qui apparaissent sur le graphique de stress indiquent que les données n'ont pas pu être mesurées.

- Nettoyez le capteur. Le faire une ou deux fois par jour peut permettre d'éviter tout souci d'irritation de la peau.
- Une montre trop serrée peut empêcher la mesure des données.
- De même, dormir sur votre montre peut empêcher celle-ci d'effectuer des mesures.
- Si (Garmin pense que) vous pratiquiez une activité, vous ne verrez pas de stress dans votre graphique pendant la récupération après cette activité.
- Il est également possible que votre FC ait été trop élevée. Cela est plus fréquent si vous souffrez du syndrome de tachycardie orthostatique posturale (POTS), mais aussi si vous avez réglé votre FC maximale à un niveau très bas. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez le chapitre sur les zones de fréquence cardiaque.



Une confiance aveugle

Bien sûr, vous ne pouvez pas vous fier aveuglément aux données de votre Garmin. Par exemple, une Body Battery à 100 % ne signifie pas nécessairement que vous disposez de 100 % d'énergie. Vous devez toujours comparer les données de votre montre connectée à votre ressenti. Vous pourrez ainsi identifier des schémas qui vous aideront à mieux comprendre votre corps. Vous n'aurez alors pas besoin de porter la montre en permanence. Cela pourra rassurer les personnes qui se sentent stressées par toutes ces informations.

Tirer des conclusions avec peu de données est compliqué. C'est pourquoi il est important d'avoir de nombreuses données. Vous apprendrez naturellement (ou à l'aide des tableaux de l'annexe 4) à évaluer les combinaisons de tendances et d'écart qui sont vraiment significatives et les données qui sont peu significatives individuellement.



"Écoute ton corps"

C'est un conseil qu'on entend continuellement mais qui est difficile à appliquer. Surtout lorsque vous sentez plein d'énergie alors que vous n'en avez pas, ou lorsque vous sentez bien pendant 24 à 48h avant que le MPE (malaise post-effort, aggravation des symptômes après un effort excessif) ne se manifeste. Si vous soupçonnez ce type de "fausse énergie", vous devez prendre en compte les données de la montre mais aussi vos symptômes et le contexte. Cela peut vous permettre de mieux comprendre ce qui se passe et d'améliorer votre capacité à écouter votre corps.

Comparaisons

Ce document comporte de nombreux exemples de différentes personnes. Veillez à ne pas trop comparer vos courbes avec celles des autres. L'objectif principal est de vous donner une idée des changements que vous pourriez observer et de leur signification. Vous devez d'abord apprendre ce qui est normal pour vous, quelles tendances se répètent lors des bons et des mauvais jours, quels facteurs influencent vos données et comment cela affecte votre état de santé. Vous pourrez ensuite déterminer quels ajustements pourraient aider pour diminuer votre stress ou économiser votre énergie. De nombreux facteurs peuvent influencer cela, j'espère donc que ce guide vous fournira une bonne base pour commencer à mieux vous connaître.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Après 10 minutes de repos, votre fréquence cardiaque (FC) revient généralement à votre fréquence cardiaque au repos (FCR). Un bon moyen de déterminer votre fréquence cardiaque au repos normale est de noter votre fréquence cardiaque à chaque moment de repos. Une fois que vous connaîtrez votre fréquence cardiaque au repos normale, vous remarquerez facilement quand elle est plus élevée ou plus basse qu'habituellement.

Une FC plus élevée

Cela peut signifier que l'activité que vous avez pratiquée juste avant de vous reposer était trop intense. Parfois, votre fréquence cardiaque redescend à son niveau normal au repos après quelques minutes, mais si vous avez trop forcé, cela peut prendre des heures. Je suis déjà mécontente lorsque ma FC au repos est supérieure de 5 à 10 battements. Mais je sais que j'ai vraiment exagéré lorsque ma FC au repos est de 100 bpm au lieu de 60 pendant des heures. Une FC au repos élevée, en particulier si vous souffrez du syndrome de tachycardie orthostatique posturale (POTS), peut également être causée par un manque d'activité physique. Vous le remarquez généralement lorsque vous êtes allongé.e depuis un certain temps et que votre FC au repos a lentement augmenté pendant cette période. Pour vérifier votre hypothèse, vous pouvez bouger doucement, par exemple en étirant vos bras et vos jambes à plusieurs reprises. Si vous vous allongez ensuite et que votre fréquence cardiaque au repos redescend, c'est que vous aviez besoin d'un apport sanguin supplémentaire.

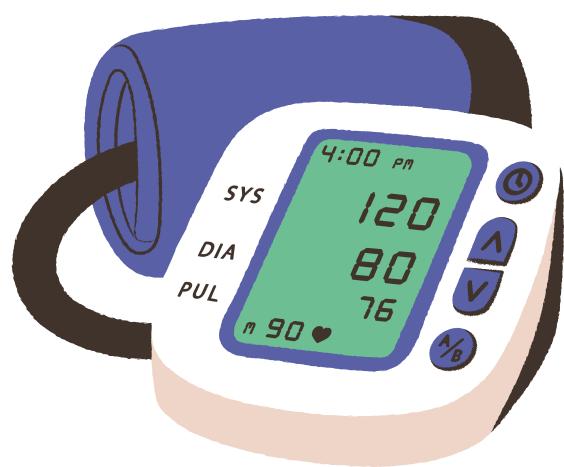
Une FC plus basse

Une FC au repos plus basse peut également être le signe que quelque chose ne va pas dans votre corps. Pour moi, cela se produit souvent immédiatement après un effort physique trop intense.

Si vous n'avez pas bougé trop ni trop peu, mais que votre FC au repos est anormale, il faut penser à d'autres causes : trop chaud, trop ou pas assez mangé, un volume sanguin insuffisant ou, en gros, tout autre facteur susceptible de stresser l'organisme.

Tableau d'activités

Le tableau d'activités est un outil qui vous permet d'enregistrer ce que vous faites et la quantité d'énergie que chaque activité demande. Cela vous permet de voir la quantité d'énergie dépensée au cours d'une journée. Vous pouvez également y noter votre FC. Il est ainsi plus facile de se faire une idée de votre FC tout au long de la journée et de l'influence des activités sur celle-ci. Vous trouverez ce type de tableaux dans l'annexe 4.

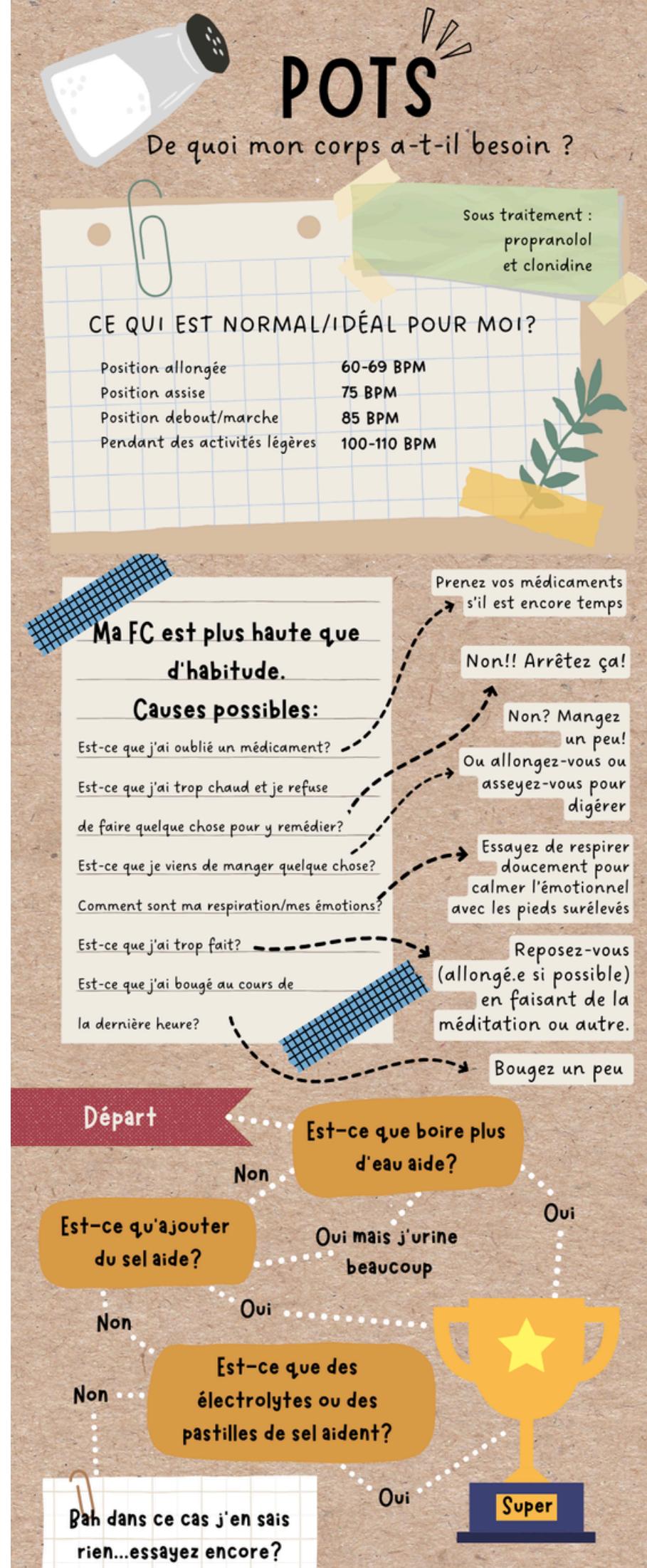


FLOW CHART

J'ai créé ce diagramme lorsque j'ai commencé à comprendre mon syndrome de tachycardie orthostatique posturale (POTS). Je l'ai accroché dans les toilettes afin de mémoriser les raisons pour lesquelles je ressentais souvent des symptômes, mais aussi pour me rappeler de prêter attention à ces éléments tout au long de la journée. Il existe d'autres raisons pouvant expliquer une augmentation ou une diminution de votre FC, mais ce diagramme devrait déjà vous aider.

Augmentation de la FC en lien avec le POTS

Observer la rapidité et l'amplitude de l'augmentation de votre FC lorsque vous vous levez peut également vous donner une bonne idée du fonctionnement de votre système nerveux autonome. Ne faites pas cela de manière répétée si vous souffrez de POTS. Cela irriterait votre système nerveux autonome, entraînant une augmentation croissante de votre FC et, au final, le déclenchement d'autres symptômes liés au POTS.



GRAPHIQUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'application Garmin fournit un graphique de votre FC tout au long de la journée. Observez la limite inférieure de tous les pics. Cela vous indiquera si votre fréquence cardiaque revient à la normale après l'activité.



Vous pouvez voir sur les deux derniers graphiques que les pics inférieurs de la FC augmentent lentement. Si vous constatez cela sur votre graphique, faites une pause jusqu'à ce que votre FC au repos ait suffisamment baissé. Cela vous évitera ce que vous voyez sur la deuxième image. Dans ce cas, l'activité consistant à prendre une douche debout, combinée au fait de se lever et de prendre son petit-déjeuner, était si intense que la FC au repos est restée trop élevée toute la journée. Sur la dernière image, vous pouvez voir que les repas sont stressants. Un estomac plein nécessite également de l'énergie, donc monter les escaliers immédiatement après n'était pas une bonne idée. La FC et le stress sont restés élevés pendant des heures malgré le fait de s'être allongé et d'avoir essayé de se détendre. Après deux heures dans cet état, la personne concernée se sentait très grincheuse et épuisée.

Pics de fréquence cardiaque

Le graphique de FC Garmin affiche la moyenne sur deux minutes. C'est pourquoi vous ne trouverez pas de pics élevés dans votre aperçu de FC Garmin. Si vous souhaitez les voir, vous pouvez télécharger une application pour montre à cet effet. De nombreuses applications vous indiquent les FC les plus élevées et les plus basses des dernières heures. La FC que vous voyez sur votre montre à ce moment-là correspond à votre FC réelle. Toutes les montres ne sont pas aussi performantes à cet égard, mais Garmin le fait très bien, et Apple le fait encore mieux.¹

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9952291/>

Médicaments

Le graphique de la FC sur un an peut clairement montrer l'effet des médicaments qui réduisent la FC. Cette capture d'écran montre la diminution après le début du traitement au propranolol. Les médicaments peuvent avoir une incidence significative sur votre FC, ainsi que sur vos mesures de stress et de VFC Garmin. Par conséquent, vous devrez peut-être réapprendre quelles valeurs sont normales pour vous après avoir commencé votre traitement.

Test d'augmentation de la FC

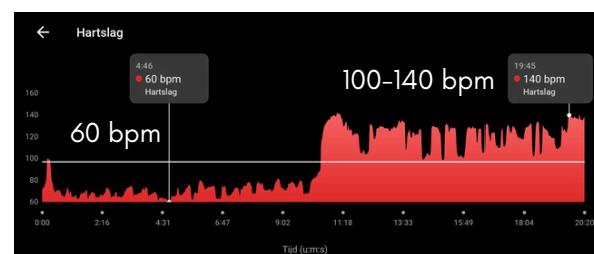
Si vous souhaitez tester un éventuel diagnostic de POTS, vous devez mesurer votre FC au repos et voir de combien de battements elle augmente lorsque vous vous levez. Une personne atteinte de POTS peut parfois échouer à ce test en raison d'une FC au repos élevée après un effort physique trop intense. Il est important de connaître votre FC au repos et de vous assurer de l'atteindre pendant le test. Les montres ne mesurent parfois pas votre FC avec précision. La capacité d'une marque à suivre votre FC varie. La qualité varie également entre les appareils d'une même marque. Par conséquent, effectuez un test POTS tel que le NASA Lean Test avec un tensiomètre fiable.

FC pendant la nuit

En bas du graphique de suivi de sommeil, vous trouverez votre FC au repos stable la plus basse pendant la nuit. Si elle est supérieure ou inférieure à la normale, cela pourrait indiquer que vous en avez trop fait ou que vous souffrez d'un MPE.



Suivi du Nasa Lean Test avec l'activité méditation



UTILISER LA FC POUR LE PACING

Au-delà d'une certaine FC, votre corps modifie la manière dont il produit de l'énergie. Ce mode ne fonctionne pas correctement si vous souffrez d'EM/SFC ou de Covid long. Rester en dessous de cette fréquence cardiaque s'appelle le pacing basé sur la FC. Le seuil à partir duquel votre corps commence à produire de l'énergie différemment s'appelle le **seuil anaérobie**. Vous pouvez le mesurer à l'aide d'un test sportif ou l'estimer à l'aide de la formule suivante.

220 - votre âge = x 0.6

(ou x 0.5 si vous voulez essayer plus bas)

Essayez-le. Si vous ne trouvez pas que cela vous apporte suffisamment de bénéfices, vous pouvez voir si une fréquence cardiaque encore plus basse vous convient mieux.

Vous ne parviendrez peut-être pas à rester en dessous de la FC calculée. Dans ce cas, vous pouvez choisir une FC plus réaliste à ne pas dépasser. Si cela fonctionne, tant mieux. Beaucoup de personnes restent en dessous d'une FC de 100 à 110. Une méthode beaucoup plus stricte pour contrôler votre FC consiste à la limiter à 15-20 points au-dessus de votre FC au repos. Cela est impossible pour de nombreuses personnes atteintes de POTS. Pour elles, le simple fait de se retourner dans leur lit peut parfois entraîner des pics de FC supérieurs à ceux autorisés par cette méthode. Les médicaments qui réduisent la fréquence cardiaque aident beaucoup de personnes atteintes de POTS.

Lorsque vous pratiquez une activité, il est utile de contrôler régulièrement votre montre pour vous assurer que votre FC reste suffisamment basse. Vous pouvez utiliser des cadrans de montre spécifiques ou paramétrier une activité déclenchant une alarme lorsque votre FC dépasse votre FC cible. Vous pouvez également activer une application qui déclenche une alarme lorsque votre FC dépasse votre FC cible sans l'enregistrer comme une activité. Consultez la liste des applications dans l'annexe 1. Contrôlez également votre FC lorsque vous vous reposez afin de vous assurer qu'elle redescend suffisamment bas et rapidement.

Alarme de FC de Garmin

Garmin permet de régler une alarme de FC. Cette alarme ne se déclenchera que si vous êtes inactif pendant plus de 10 minutes, après avoir dépassé la FC que vous avez choisie. Lorsque l'alarme se déclenche, vous la verrez apparaître sur votre graphique de fréquence cardiaque.



Gardez une FC basse

Lorsque vous surveillez votre FC pendant vos activités, veillez à ne pas dépasser votre seuil anaérobie. Lorsque vous sentez qu'il est temps de réduire votre FC, vous pouvez prendre plusieurs mesures :

- Ralentissez le rythme.
- Restez immobile pendant un moment.
- Asseyez-vous ou allongez-vous.
- Détendez les muscles inutilement tendus.
- Faites des exercices de respiration/respiration abdominale calme.

Votre FC restera souvent plus basse si vous trouvez un moyen de faire vos activités en position allongée ou assise. Par exemple, vous pouvez cuisiner sur un tabouret ou une chaise, prendre votre douche sur un tabouret de douche, étendre votre linge en position assise et sortir à l'extérieur dans un fauteuil roulant (éventuellement à assistance électrique). Un ergothérapeute peut vous aider à mettre en place ce type d'aménagements. Il peut également être utile de diviser les activités en plus petites tâches en vous imposant une limite de temps et en répartissant votre activité tout au long de la journée.

Ne paniquez pas si vous dépasser votre seuil anaérobie. Vous ne commencerez à vous sentir (plus) fatigué qu'après environ 30 secondes. Vous préférez bien sûr éviter la fatigue, il est donc préférable de la dépasser le plus brièvement possible, mais il ne faut pas pour autant s'inquiéter.

Erreurs de mesure

Il peut arriver que lorsque vous attendez que votre FC redescende, cela ne semble pas se produire, même si vous vous sentez calme. Vous pouvez vérifier votre FC en posant vos doigts sur votre cou ou votre poignet. La chanson « *Staying Alive* » est à 104 battements par minute (fréquence de réanimation cardio-pulmonaire). Pour moi, c'est à peu près le rythme cardiaque que je souhaite maintenir. Cela me permet d'évaluer avec précision si ma FC a baissé. Heureusement, cela n'arrive pas souvent, mais si des personnes m'attendent, c'est pratique de pouvoir vérifier si ma montre a du mal à détecter la baisse de ma FC.



ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

J'ai eu des difficultés à trouver des informations fiables sur les effets de l'ajustement de la FC maximale et des zones de FC. Par conséquent, ces informations sont basées uniquement sur le partage de connaissances et d'expériences de membres de la communauté PAIS/EM/Covid long.

Courbe de FC ajustée

Certaines personnes trouvent utile d'ajuster leur FC maximale dans les paramètres. Un graphique allant de 40 à 160 montre mieux les variations de FC qu'un graphique allant de 40 à 200. Votre FC atteint également plus rapidement vos zones de FC. Votre FC sera alors colorée en fonction de la zone dans laquelle elle se situe sur le graphique de fréquence cardiaque.

Pacing en utilisant les zones de FC

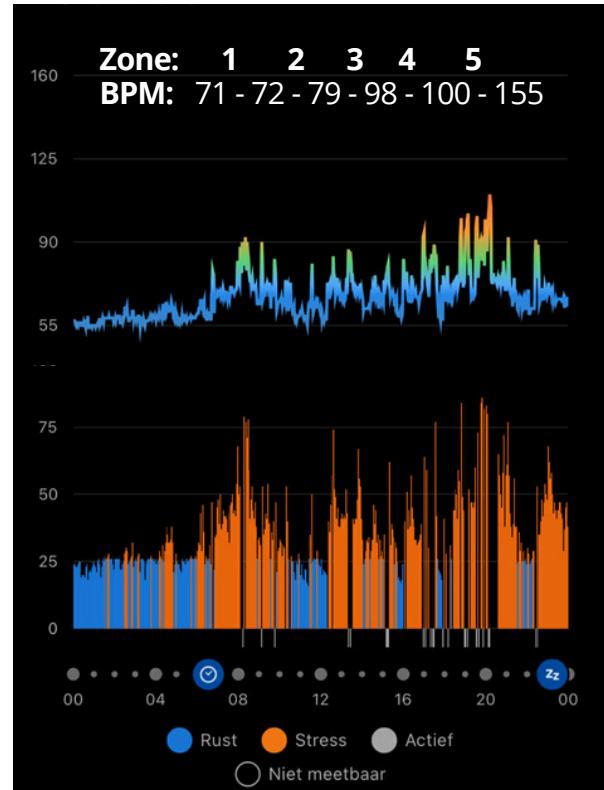
Certaines personnes définissent des zones de FC à des valeurs spécifiques afin de les aider à réguler leur rythme cardiaque. Elles choisissent une FC maximale qu'elles ne veulent en aucun cas dépasser. Elles utilisent ensuite ces zones pendant une activité comme indicateurs de leur proximité au seuil anaérobie (AT) ou du dépassement de celui-ci. Pour cette méthode, vous pouvez configurer les champs d'activité afin d'afficher le temps passé dans certaines zones. Vous pouvez télécharger d'autres options de champs de données dans l'application Connect IQ Store.

Vous pouvez aussi personnaliser les noms et la couleur des icônes



Non recommandé

Si vous réglez votre FC maximale trop bas (seuil anaérobie par ex.), cela peut avoir un impact significatif sur vos mesures de stress et votre body battery. Votre FC atteindra en effet rapidement des zones élevées.



Sur ces graphiques représentant la FC et le niveau de stress, la FC maximale est à 155. Ce n'est pas adapté.

Cela peut rapidement épuiser votre body battery et entraîner des scores de stress élevés. Garmin peut également considérer le fait d'atteindre des zones de FC plus élevées comme une activité ou une erreur de mesure. Dans les deux cas, vous verrez des trous dans vos graphiques de body battery et de stress. Vous pourrez constater de nombreuses zones grises et donc voir beaucoup moins de données. Si vous souhaitez tout de même vous baser sur les zones de FC, choisissez une FC maximale d'environ 150 et utilisez les deux zones les plus élevées (ou une seule) comme zone(s) que vous ne devez (de préférence) jamais atteindre.

Comment paramétrer les zones de FC?

Appareils Garmin →
Profil utilisateur → Zones de FC et de puissance

Les zones de FC indiquent l'intensité de votre entraînement. Cela aide les athlètes à déterminer si leurs efforts correspondent à leurs objectifs. Le tableau des zones de Garmin vous aide à déterminer dans quelle zone vous vous trouvez. Chacun doit le déterminer par lui-même. Si vous souffrez d'une maladie chronique et que vous ne pouvez pas faire d'exercice, il est plus difficile de savoir comment définir vos zones. J'ai adapté le tableau des zones à ce qui, selon moi, fonctionne le mieux pour nous qui souffrons d'une maladie chronique. Utilisez votre FC des jours où vous êtes relativement stable et où vous vous sentez plutôt bien.

Mes paramètres

FC maximale

190 bpm Norme 220 - votre âge

Zone 1 37-45% 70-85 bpm

Débute à ma FC debout minimale (voir page suivante). 85 est arbitraire.

Zone 2 45-55% 85-104 bpm

Cette zone s'arrête à mon seuil anaérobie.

Zone 3 55-80% 104-150 bpm

Je ne vais jamais aussi haut, donc je n'ai pas modifié le reste.

Zone 4 80-90% 150-171 bpm

Zone 5 90-100% 171-190 bpm

Zone	Paramètres standards % de la FC max	Fatigue ressentie	Activités possibles
1	50-60%	Détendu.e, activité qui ne demande presque pas d'effort	Hobbies
2	60-70%	Activité légère. Respiration plus lourde. Après cela, vous dépasserez probablement votre seuil anaérobie .	Tâches ménagères
3	70-80%	Activité modérée. Plus difficile de tenir une conversation.	vélo, marche rapide
4	80-90%	Sport, allure rapide. Épuisant. Respiration rapide.	Activité physique intense
5	90-100%	Effort maximal. Impossible à maintenir longtemps. Respiration rapide.	Sprint

GARMIN VENU 3S MINUTES INTENSIVES

Cela ne semble pas avoir d'effet sur la body battery et le stress, mais je n'en suis pas sûre.

Certains cadrants de montre vous indiquent combien de minutes intensives ou actives vous avez passé à bouger. J'utilise cette fonction pour suivre la durée pendant laquelle ma FC a été supérieure à 70. Pendant les bonnes périodes, je peux voir combien de temps je suis restée debout ou en mouvement au cours d'une journée. Les jours de MPE, lorsque je suis simplement allongée, cela m'indique à quel point mon corps est perturbé. Lors des poussées, ma FC est souvent trop élevée, même lorsque je suis allongée. Vous pouvez également trouver ces données dans le graphique « Minutes intensives » de Garmin, où vous pouvez même voir un aperçu de toute l'année.

Voici comment paramétrier:

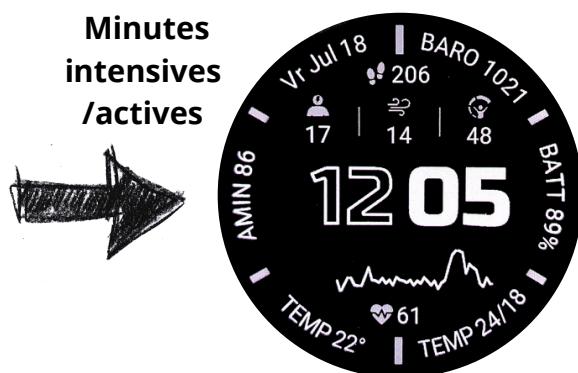
Étape 1 Sur la montre Garmin (ayant cette fonction), appuyez longuement sur le bouton du bas. Sélectionnez:

[Paramètres – Suivi d'activités – Minutes Intensives.](#)

Réglez la zone modérée sur la zone 1. Ces minutes comptent une fois.

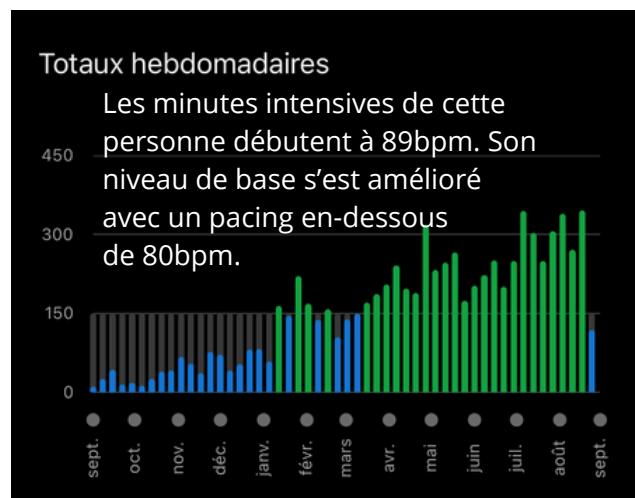
Les minutes d'intensité comptent deux fois, donc réglez cette zone sur 5, car vous n'atteindrez, espérons-le, jamais ce niveau.

Étape 2 Ensuite allez dans [Paramètres – Profil utilisateur – Fréquence cardiaque.](#) Définissez le pourcentage de la zone 1 correspondant à la FC à partir de laquelle vous souhaitez que les minutes supplémentaires soient comptabilisées. Votre FC maximale devrait être égale à 220 moins votre âge. Vous devrez ensuite calculer le pourcentage correspondant à la FC que vous souhaitez ne pas dépasser.



Suivre uniquement les activités en tant que minutes intensives

La Venu 3s offre la possibilité de définir des zones spécifiques pour la course à pied et le cyclisme, différentes de vos zones normales, dans le paramètre « Fréquence cardiaque ». Vous pouvez commencer votre zone de FC principale 1 à 100-110 bpm (ou votre seuil anaérobique) si vous ne pouvez pas la dépasser. Ensuite, définissez votre zone 1 de course à pied/cyclisme sur votre FC au repos. Chaque fois que vous commencez une activité de course à pied, ce temps est comptabilisé comme minutes intensives/actives. Si votre cadran affiche les minutes intensives, vous pouvez suivre la durée de votre activité physique quotidienne. Notez que votre stress pendant les activités n'est pas affiché dans le graphique de stress.



RESTEZ PROCHE DE VOTRE FC DE REPOS

Angela Flack explique dans son guide complet sur le pacing basé sur la FC, intitulé « The Ultimate Guide to Heart Rate Monitor Pacing », qu'elle parvient mieux à réguler sa FC avec une ceinture cardio thoracique connectée à son téléphone qu'avec une montre. Elle pense que cela s'explique par le fait qu'elle essaie de rester en dessous de son seuil anaérobie avec sa montre, tandis qu'elle tente de se rapprocher autant que possible de sa FC au repos avec sa ceinture cardio. En maintenant sa FC très basse tout au long de la journée, elle parvient à récupérer d'un PEM, ce qui n'est pas le cas si elle essaie uniquement de rester en dessous de son seuil anaérobie.

Elle remarque également que lorsqu'elle lève le poignet pour vérifier sa FC, celle-ci augmente de quelques points. Cela ne lui donne pas une idée précise de la distance qui la sépare réellement de sa FC au repos. Heureusement, vous pouvez également consulter votre FC en direct sur votre téléphone via l'application Garmin Connect.

Rester allongé.e sans bouger

Lorsque votre FC augmente rapidement au moindre mouvement, elle conseille de rester complètement immobile (pendant un certain temps). Ne parlez pas, ne tapez pas au clavier et ne changez pas de position. Le fait d'être mal à l'aise peut également entraîner une augmentation de votre FC. Essayez de trouver un équilibre et d'être confortablement installé.e (coussins, oreillers,...)

1. <https://paradoxfloss.gumroad.com/l/belowthethreshold?layout=profile>

Zones de FC avec la ceinture cardio

Grâce à sa ceinture cardio et à diverses applications, Angela peut voir dans un tableau combien de temps elle est restée dans chaque zone. Pour cela, elle recommande de régler les zones de FC à un niveau très bas. Cela la motive à rester dans les zones 1 et 2 aussi longtemps que possible. Avec les paramètres de la page précédente, je peux voir combien de temps ma FC est restée supérieure à 70. Cela me motive également à maintenir ma FC aussi basse que possible.

Zones de FC basses

Zone 1 32-37% 60-71 bpm

Pour calculer cette valeur, il faut tenir compte à la fois de votre FC au repos et pendant votre sommeil. Fixez la limite supérieure à quelques battements au-dessus de votre FC au repos confortable.

Zone 2 37-43% 71-82 bpm

Récupération active. Activité légère. Essayez de rester dans la partie inférieure de cette zone et dans la zone 1 pendant la majeure partie de la journée.

Zone 3 43-49% 82-93 bpm

Une activité sans danger, mais que vous ne pouvez pas pratiquer pendant longtemps.

Zone 4 49-55% 93-104 bpm

Soyez très prudent ici et reposez-vous 6 à 7 fois plus longtemps que vous ne l'avez été dans cette zone.

Zone 5 55-100% 104-190 bpm

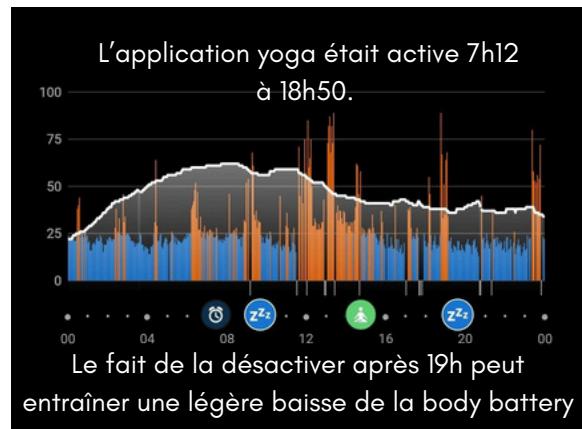
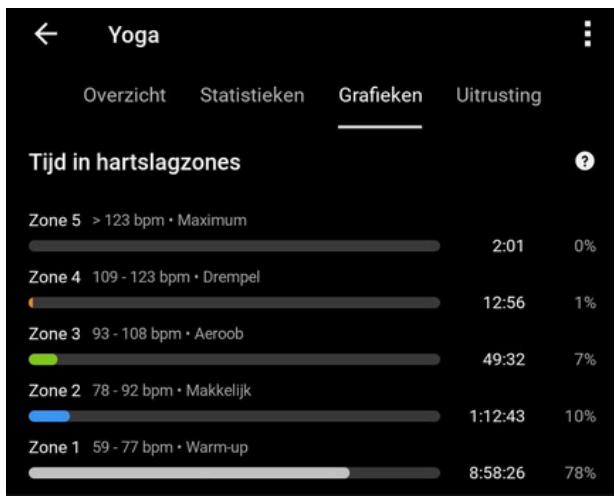
Dangereux si vous le faites pendant plus de 30 secondes. Cela dépasse votre seuil anaérobie.

Rester en mode "yoga" toute la journée

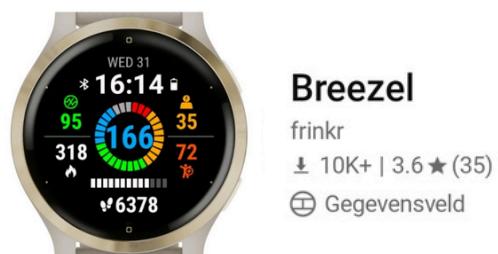
L'un des avantages de maintenir une activité active toute la journée est que vous pouvez régler une alarme qui se déclenche lorsque vous dépassiez la FC que vous avez choisie. Vous pouvez régler cette alarme sur votre montre dans les paramètres d'activité. Vérifiez ou testez à l'aide d'un oxymètre de pouls la précision avec laquelle votre montre mesure votre FC avant de vous fier à elle pour réguler votre pacing.

Une fois l'activité terminée, l'application vous montrera un tableau indiquant le temps que vous avez passé dans chaque zone de FC. Vous trouverez ces informations sous l'onglet « graphiques ». Veuillez noter que si vous définissez vos zones de FC comme indiqué dans le tableau de la page précédente, vous obtiendrez peut-être des scores de stress beaucoup plus élevés. Ceux-ci peuvent se normaliser ou non après quelques semaines. Testez cela par vous-même si vous souhaitez vraiment que votre zone 1 commence à votre FC au repos.

Les activités telles que la course à pied apparaîtront sous forme de section noire dans votre graphique de stress. Le yoga est la seule activité qui continuera d'afficher votre niveau de stress pendant l'activité. Si vous souhaitez voir votre graphique de stress en temps réel dans votre application, vous devrez peut-être cliquer sur le bouton d'actualisation.



Lorsque l'activité yoga est activée, vous pouvez faire glisser votre écran vers la droite. Cela vous ramènera à votre propre cadran de montre. Selon le type de montre, il se peut qu'elle revienne à l'écran yoga après un certain temps. Si c'est le cas et que vous préférez un cadran de montre, vous pouvez essayer Breezel. Ouvrez les paramètres d'activité de votre montre. Modifiez vos écrans de données en ajoutant un champ de données personnalisé : Breezel. Économisez la batterie en n'affichant pas toujours votre écran pendant une activité : Appareils - Système - Écran - Pendant l'activité - Toujours allumé (désactivé)



Il est possible de copier l'activité yoga, de la renommer et de changer la couleur de l'icône. Accédez aux activités sur votre montre. Faites défiler vers le bas et cliquez sur l'icône Modifier. Faites défiler à nouveau vers le bas et cliquez sur l'icône Plus. Faites défiler à nouveau vers le bas et cliquez sur le bouton Copier en bas. Recherchez l'activité et cliquez sur la flèche vers le haut. Vous pouvez modifier le nom et la couleur dans les paramètres.

PAS

Si vous observez attentivement votre nombre de pas sur plusieurs semaines, vous pourrez peut-être déterminer combien de pas vous pouvez faire sans problème et combien de pas déclenchent des symptômes ou un MPE. Gardez ces chiffres à l'esprit pendant la journée. Je peux faire 1 600 pas par jour sans conséquences sur mon état de santé. À 3 000 pas, je vais certainement avoir un MPE.

Objectif de pas comme limite

J'ai fixé mon objectif de pas à 1600 afin de pouvoir voir dans l'application les jours où je l'ai dépassé. Une notification « objectif atteint » peut être le signe qu'il est temps de ralentir le rythme.



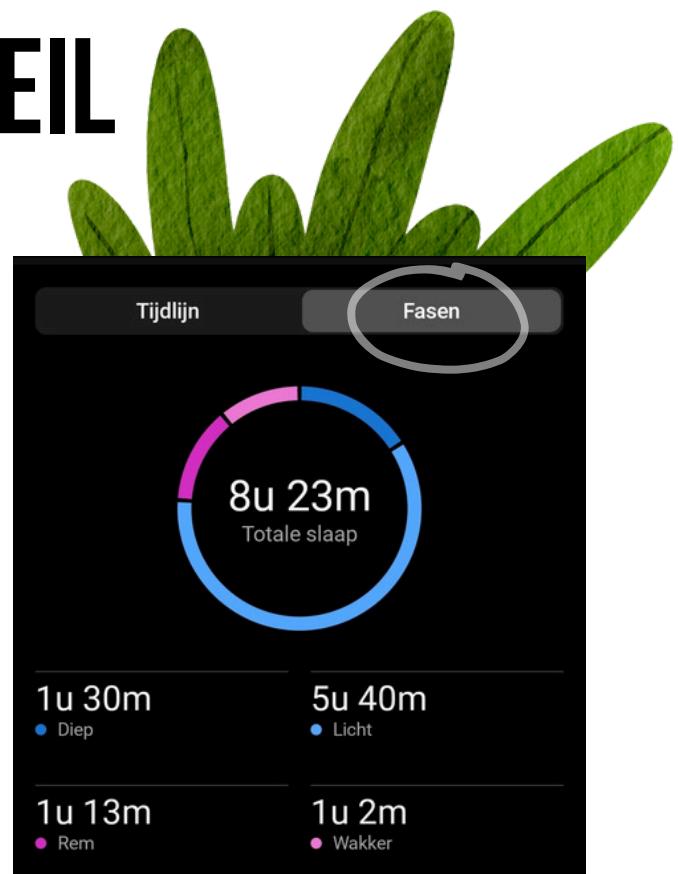
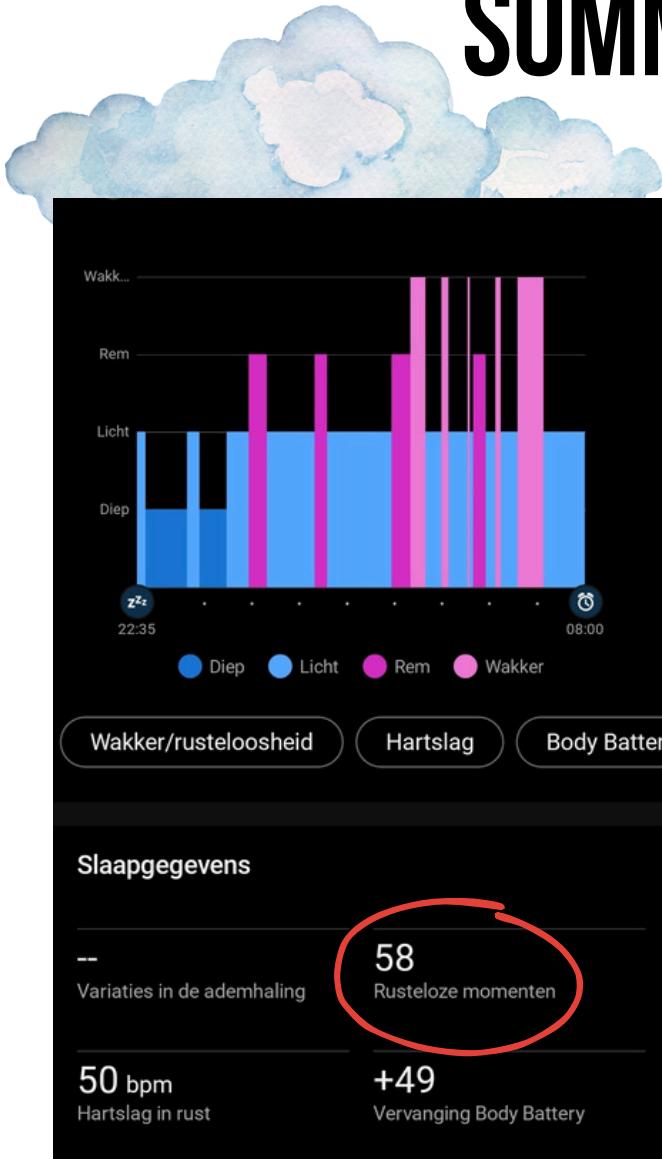
Les mouvements tels que couper des légumes sont parfois comptabilisés comme des pas. Si vous êtes droitier, portez votre montre à gauche pour éviter cela.

Signe de progrès

Vous pouvez trouver votre nombre moyen de pas dans le coin inférieur gauche de vos données de pas. Si votre moyenne augmente sans provoquer de symptômes ou de MPE, vous pouvez considérer cela comme un progrès. Pour cette personne, l'achat d'une Garmin a été la dernière étape nécessaire pour l'aider à progresser. Elle sentait qu'elle pouvait en faire plus, mais elle a également maintenu un bon rythme avec l'aide d'un kinésithérapeute afin d'éviter les rechutes.



SOMMEIL



Sommeil paradoxal (REM) et sommeil profond

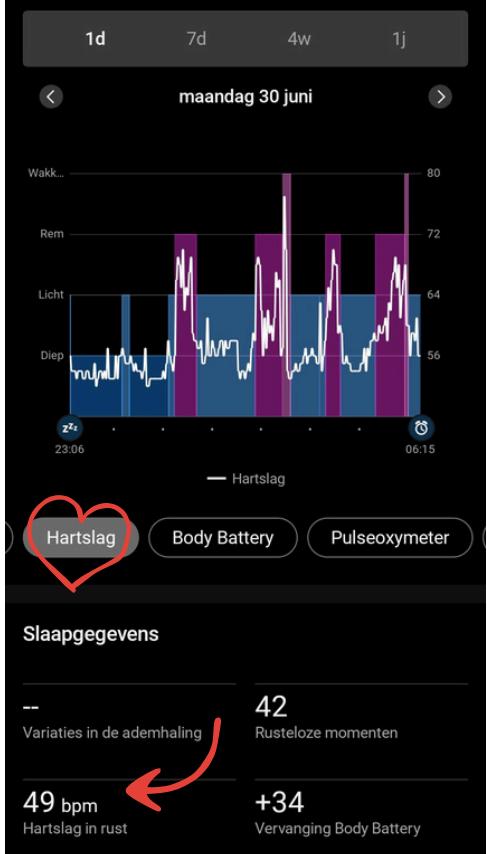
Un sommeil profond moins long, inexistant ou beaucoup plus long que la normale peut être le signe que vous avez besoin de plus de repos ce jour-là. Il en va de même pour une seule période de sommeil profond si vous en avez habituellement plus. Vous pouvez examiner votre sommeil REM de la même manière, mais la plupart des gens semblent se concentrer principalement sur le sommeil profond. Garmin vous donne également un score de sommeil total. S'il est faible, se reposer davantage peut également être opportun.

Fiabilité

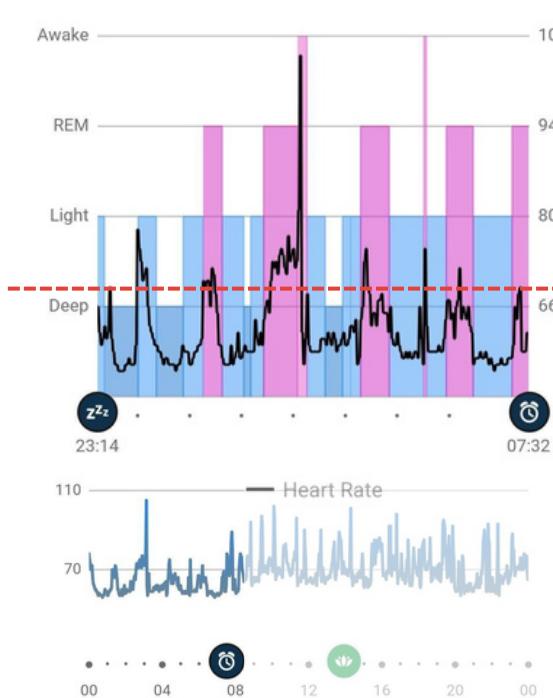
Certaines montres suivent vos phases de sommeil. Sur YouTube, vous trouverez plusieurs personnes qui comparent ces résultats avec ceux obtenus à l'aide d'appareils plus fiables. Résultat : les montres ne sont pas très performantes dans ce domaine. La chaîne Quantified Scientist compare de nombreuses montres connectées à toutes sortes d'équipements coûteux. Elle vaut vraiment le détour. Même si les montres ne sont pas très fiables pour mesurer les phases de sommeil, certaines personnes les trouvent tout de même utiles.

Éveil/Sommeil agité

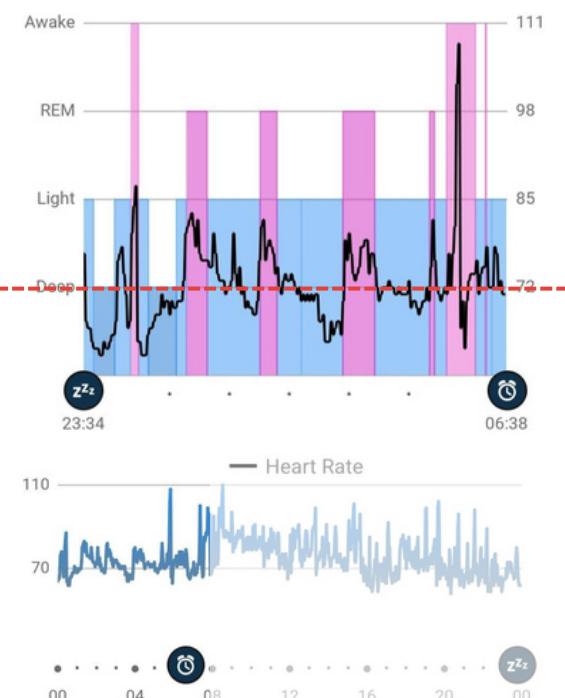
Les blocs rose clair indiquent les phases d'éveil. Une montre Garmin enregistre vos moments d'agitation pendant la nuit. Cela peut également vous donner une idée de votre état de santé. Mais, comme toujours, c'est à vous de déterminer si ces éléments sont vrais et si l'analyse est pertinente.



Une bonne nuit



Une mauvaise nuit

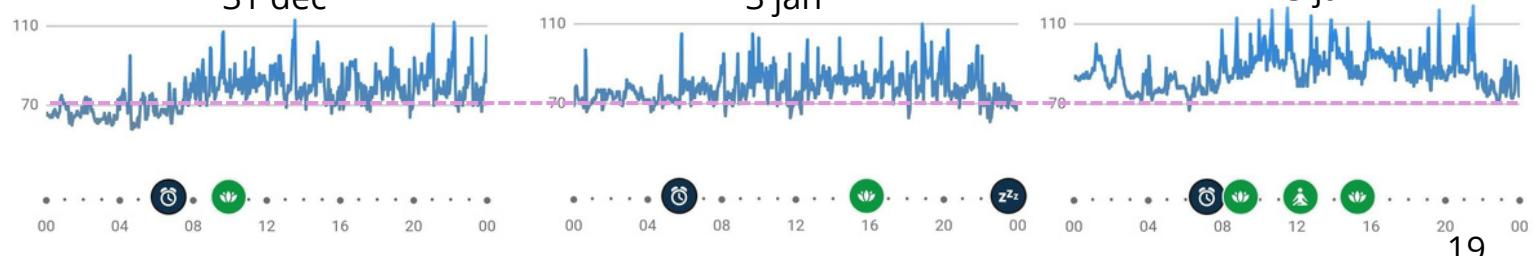


Après le réveillon du Nouvel An, son sommeil a continué à se détériorer et elle a du mal à sortir de son état de MPE.

31 dec

3 jan

13 jan



Score de sommeil

Parmi les trois graphiques présentés dans l'aperçu annuel du sommeil, le score de sommeil semble être le meilleur moyen de déterminer si votre sommeil, et donc peut-être votre santé, a changé. Le score de sommeil et les besoins en sommeil ne sont disponibles que depuis 2021, les modèles plus anciens ne disposent donc pas de cette fonctionnalité.

Durée de sommeil

Dans votre aperçu annuel, vous trouverez un graphique comparant la durée de votre sommeil à vos besoins estimés. Les besoins estimés en matière de sommeil ne sont pas adaptés aux personnes souffrant de maladies chroniques, vous pouvez donc probablement les ignorer. Le graphique indique si votre sommeil a augmenté ou diminué. Il ne semble pas s'agir d'un véritable indicateur de changements en matière de santé, mais une personne a mentionné qu'elle pouvait voir dans ce graphique le moment où elle avait commencé à prendre des somnifères, et celui où elle avait commencé à prendre du LDN.

Régularité du sommeil

Beaucoup de gens trouvent que se coucher toujours à la même heure a un effet positif sur leur énergie et leurs symptômes. En particulier, se coucher une heure plus tard ou se lever une heure plus tôt que d'habitude peut avoir un impact sur votre énergie pendant la journée lorsque vous souffrez d'une maladie chronique. Vous pouvez trouver le graphique de régularité du sommeil sous le graphique de la durée du sommeil par rapport au besoin en sommeil.

← Slaap

...

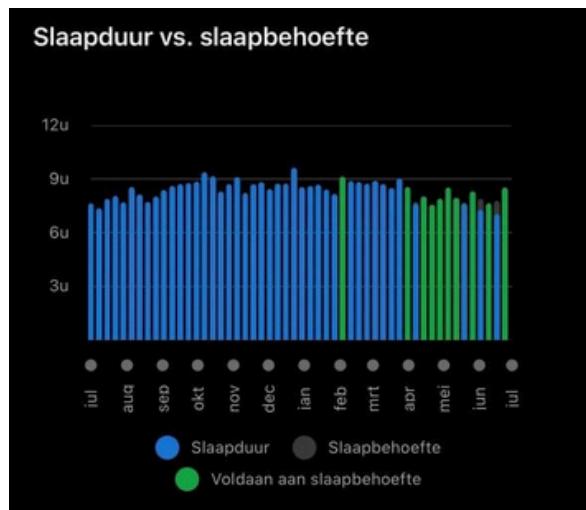




Cette personne a commencé à prendre des somnifères en janvier, ce qui l'aide à mieux dormir.

Signes de MPE

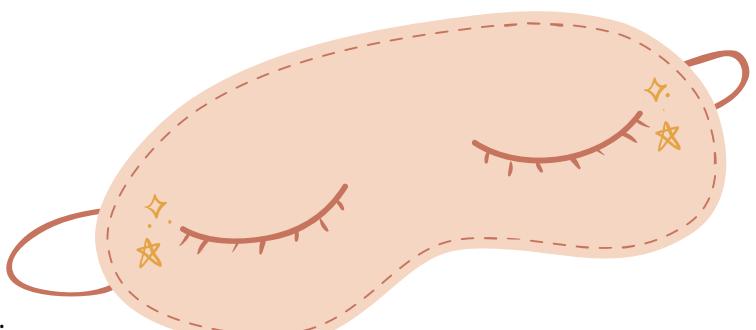
Dormir plus longtemps que d'habitude est un symptôme typique de MPE. Beaucoup d'entre nous se couchent à peu près à la même heure chaque jour et ne mettent pas de réveil, afin que notre corps puisse dormir exactement autant qu'il en a besoin. Au début d'un MPE, il est fréquent de se réveiller une heure ou plus plus tard que d'habitude. Si vous mettez beaucoup de temps à vous endormir après avoir trop forcé, vous pouvez être sûr que vous souffrirez de MPE le lendemain ou le surlendemain. Si vous forcez trop, vous risquez même de ne pas pouvoir vous endormir du tout. Il est tout de même conseillé de vous allonger et de vous reposer correctement. Dépenser plus d'énergie la nuit peut aggraver inutilement les symptômes de MPE du lendemain.



Au début de l'année, cette personne avait besoin de moins de sommeil, mais elle n'a pas l'impression que son état se soit aggravé pour autant. Elle prend du LDN depuis deux mois, ce qui l'a aidée et pourrait également contribuer à réduire son besoin de sommeil.

Brassard connecté Garmin

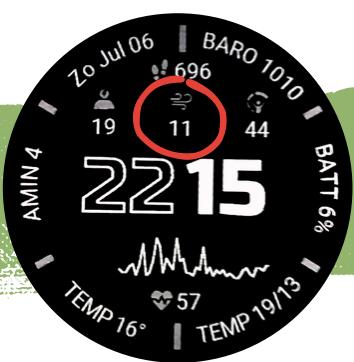
Le brassard de sommeil Index Sleep Monitor est un brassard à 160 € que vous pouvez porter au biceps si vous trouvez qu'une montre au poignet est inconfortable la nuit. Il est également possible d'acheter un bracelet de montre qui se replie sur lui-même. À sa longueur maximale, il peut être porté au biceps. S'il ne s'adapte pas à l'extérieur de votre bras (juste en dessous du muscle de l'épaule), il peut être porté plus bas et plus en arrière ou plus en avant. Cependant, les données sur le sommeil ainsi recueillies peuvent perdre en fiabilité.



1. Manuel d'utilisation de l'Index Sleep Monitor: Putting on the Index Sleep Monitor Sleep Band

FRÉQUENCE RESPIRATOIRE

Lorsque vous inspirez, votre FC augmente légèrement, et lorsque vous expirez, elle diminue à nouveau. Cela permet à votre montre d'estimer le nombre de respirations que vous effectuez par minute. Cependant, d'autres facteurs, comme le fait de bouger par exemple, influencent également votre FC. Il devient plus difficile pour votre montre de faire une estimation correcte. Donc, données à prendre avec des pincettes!



Expirez plus longtemps

Votre respiration peut en dire long sur votre système nerveux autonome. Les deux systèmes qui sont très importants pour nous sont le **système sympathique** (état de stress) et le **système parasympathique** (état de relaxation). Il est important de pouvoir passer facilement de l'un à l'autre. Parfois, nous restons bloqués dans un état de stress alors que nous essayons en fait de nous reposer. Cela se produit souvent lorsque le nombre de respirations par minute est élevé.

Soyez donc très attentif à ce qui constitue pour vous une respiration détendue et gardez cela à l'esprit lorsque vous regardez votre montre pour évaluer votre état.

Respiration abdominale

Il existe de nombreux exercices de respiration et même des techniques de respiration spécifiques pour les syndromes post-infectieux comme l'EM et le Covid long. Focalisons-nous plutôt sur la respiration normale. Pour rappel, l'inspiration active le système sympathique (stress), tandis que l'expiration active le système parasympathique (relaxation). Par conséquent, lorsque vous essayez de vous détendre, il peut être utile de prolonger votre expiration par rapport à votre inspiration. Une pause après l'expiration fonctionne également. Respirer en gonflant et en creusant la **poitrine** indique à votre corps que vous êtes dans un état de stress, comme lorsque vous faites de l'exercice ou que vous fuyez quelque chose. Respirer en gonflant et en creusant l'**abdomen** indique à votre corps que vous êtes dans une situation détendue et sûre. En position allongée, vous pouvez placer une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen pour voir si vous avez inconsciemment commencé à respirer avec votre poitrine. Il existe également des applications pour montre avec des exercices de respiration.

OXYMÈTRE DE POULS

Le saturemètre ou oxymètre de pouls de votre montre connectée mesure la quantité d'oxygène dans votre sang. Les personnes atteintes d'EM et de Covid long affirment que ces mesures sont très peu fiables. J'ai effectivement trouvé des études qui indiquent qu'elles sont souvent erronées, mais j'en ai également trouvé une qui présente un point de vue différent.

Par exemple, une étude porte sur la montre connectée Huawei Band 7. Elle a été testée avec un oxymètre de pouls digital : le Beurer PO 30.

Simultanément, le taux d'oxygène dans le sang a également été mesuré à l'aide d'un équipement médical. En moyenne, la montre affichait un écart de 1,79 point, avec un maximum de 7,43 points en dessous et 4,87 points au-dessus. La montre affichait souvent des valeurs inférieures à celles des gaz du sang. L'oxymètre de pouls digital affichait plus souvent des écarts plus importants et plus bas que la montre. L'étude a été menée sur des personnes atteintes de BPCO. Les chercheurs estiment que la montre est suffisamment précise pour surveiller l'oxygénothérapie à domicile.¹

Dans une autre étude, la montre Garmin fēnix® 6 Pro affichait un écart maximal de quatre points. Elle a été jugée inadaptée à un usage médical, mais cette conclusion me semble inutile. L'étude sur la BPCO indique également qu'il était déjà évident que les montres n'étaient pas des dispositifs médicaux.²

Les patients atteints de Covid long signalent parfois une baisse de leur saturation après être restés debout ou avoir bougé pendant un certain temps. Lorsque les patients consultent leur médecin à ce sujet, celui-ci leur conseille généralement de se recoucher s'ils ressentent des symptômes. Cela s'explique probablement par le fait que les patients eux-mêmes signalent une augmentation de leur saturation lorsqu'ils sont allongés. Ce groupe pourrait peut-être bénéficier à l'avenir de mesures de la saturation en oxygène si davantage d'informations sur le Covid long et l'oxygène dans le sang devenaient disponibles.

La précision avec laquelle une montre connectée mesure le taux d'oxygène dans le sang varie. Assurez-vous de rechercher une étude qui teste votre propre montre. Vous pouvez améliorer la qualité de vos mesures en portant correctement votre montre, en gardant le capteur et votre peau propres et secs, et en rasant les poils sous le capteur, mais selon l'étude, l'effet était très faible.²

La source 3 contient un graphique intéressant qui montre que l'Apple Watch est beaucoup plus performante que la Garmin Venu 2s.³ Ma Venu 3s est tellement moins performante qu'un oxymètre de pouls que j'ai désactivé cette fonction pour économiser la batterie.

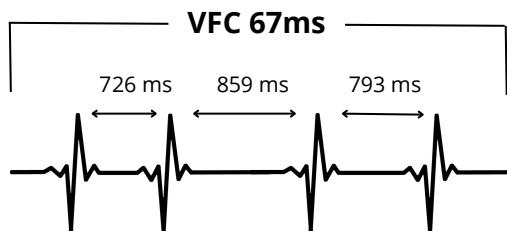
1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12085124/#:~:text=In%20literature%2C%20there%20are%20several,is%20still%20the%20major%20concern>

2. <https://journals.cambridge.org/au/jhtam/volume-5-number-2/accuracy-pulse-oximetry-using-garmin-fenixr-6-pro-watch>

3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10337940/>

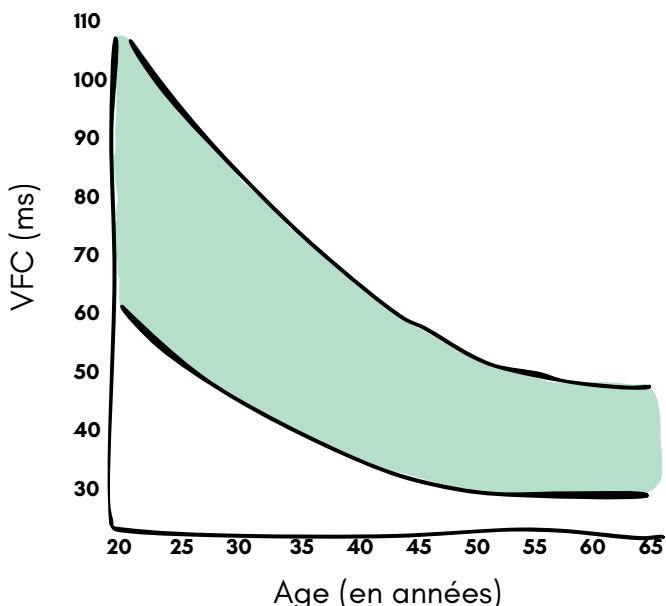
STATUT DE LA VFC

Votre cœur bat plusieurs fois par minute. Le temps entre deux battements varie. Parfois, la différence est plus importante, parfois moins. C'est ce qu'on appelle la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC, HRV en anglais).

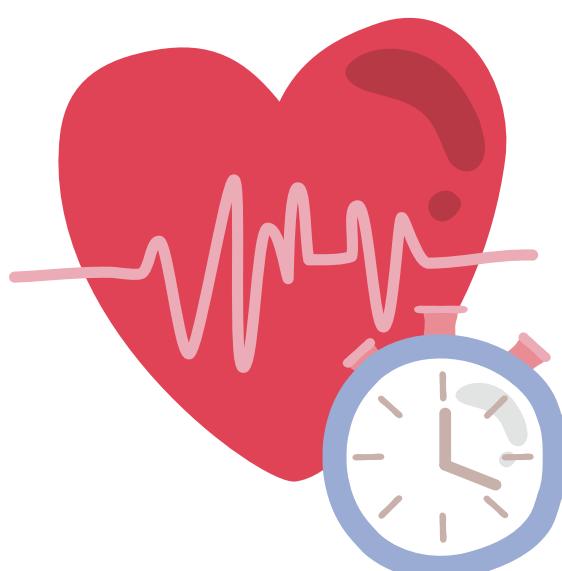


Le système nerveux autonome régule des fonctions telles que la respiration, la digestion et la FC. Il comprend le **système sympathique (stress)** et le **système de parasympathique (relaxation)**. Ces deux systèmes envoient des signaux au cœur, provoquant ainsi des variations. Le graphique montre ce qui est considéré comme normal pour chaque âge. Une variation élevée, c'est-à-dire une VFC élevée, est observée chez les personnes en bonne santé qui se rétablissent bien. Une VFC faible se produit lorsque l'équilibre du système nerveux autonome est perturbé. Cela peut être causé par des maladies chroniques, des maladies mentales comme le SSPT, des facteurs liés au mode de vie et des facteurs externes comme la température et le bruit. Le niveau maximal que peut atteindre la VFC d'une personne dépend de divers facteurs, tels que l'âge, mais il existe également des personnes en bonne forme physique et des athlètes dont la VFC est de 40. Par conséquent, comparer votre VFC à celle d'autres personnes n'est pas toujours utile. Comparez plutôt votre VFC à vos propres mesures précédentes.

Score moyen (50%) de la VFC par âge²



Garmin a séparé votre VFC en VFC nocturne et score de stress. Dans votre graphique de sommeil, vous pouvez cliquer sur votre VFC nocturne. Cela vous montre à quel point votre VFC fluctue pendant la nuit. Il est donc difficile d'en extraire des informations. Une moyenne nocturne est plus facile à interpréter..



1. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1133334/

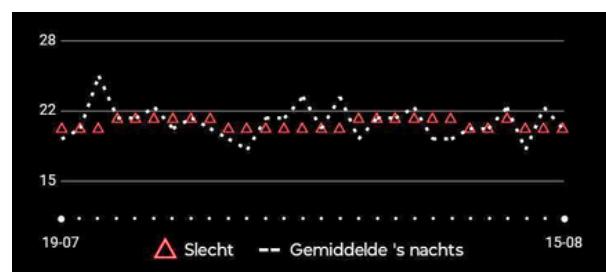
2. www.whoop.com/us/en/thelocker/heart-rate-variability-hrv/

Votre VFC nocturne moyenne vous indique l'impact de la journée précédente sur votre santé. Elle peut fluctuer considérablement. C'est pourquoi les points que vous voyez dans votre statut VFC correspondent à la moyenne des sept derniers jours. Cela permet d'obtenir un graphique plus stable qui vous donne une idée de l'évolution globale de votre VFC. Tous les appareils Garmin n'offrent pas la possibilité de consulter votre statut VFC. Les applications VFC pour montres peuvent contourner cette limitation en vous demandant d'effectuer une mesure le matin. C'est une fonctionnalité très utile que je recommande vivement. Elle vous permet de savoir à peu près quand votre MPE commence, si vous en êtes déjà sorti ou si vous n'en êtes pas encore tout à fait sorti, ce qui signifie que vous devez faire très attention à votre énergie.



Diminution de la VFC

De nombreux facteurs, tels qu'un virus ou le fait d'en faire trop, peuvent entraîner une diminution de la VFC. La clinique néerlandaise spécialisée dans la fatigue affirme qu'une diminution de 10 points de VFC par rapport à la veille peut être le signe d'un MPE. Dans le cas d'un MPE, on constate souvent une baisse de la VFC après plusieurs jours de surmenage. Cela se produit même si la personne s'est bien reposée immédiatement après le surmenage. Les personnes atteintes de maladies chroniques peuvent avoir une VFC généralement plus faible. Si elle est inférieure à ce qui est considéré comme normal pour une personne en bonne santé de votre âge, Garmin n'affichera que des triangles rouges sans ligne de base. Ne vous laissez pas décourager par cela. La ligne de base vous indique uniquement la fourchette dans laquelle se situent généralement vos scores. Si vous souffrez fréquemment de MPE, ceux-ci se situeront dans votre ligne de base VFC.



Augmentation de la VFC

Une augmentation lente de la VFC peut indiquer que votre état de santé s'améliore. Cependant, une VRC plus élevée n'est pas toujours un bon signe. Plus loin dans cet ouvrage, vous découvrirez ce qu'est une augmentation soudaine et importante de la VFC. Il a également été rapporté que certaines personnes ont constaté une augmentation de leur VFC au début d'un rhume, par exemple.

Moyennes nocturnes

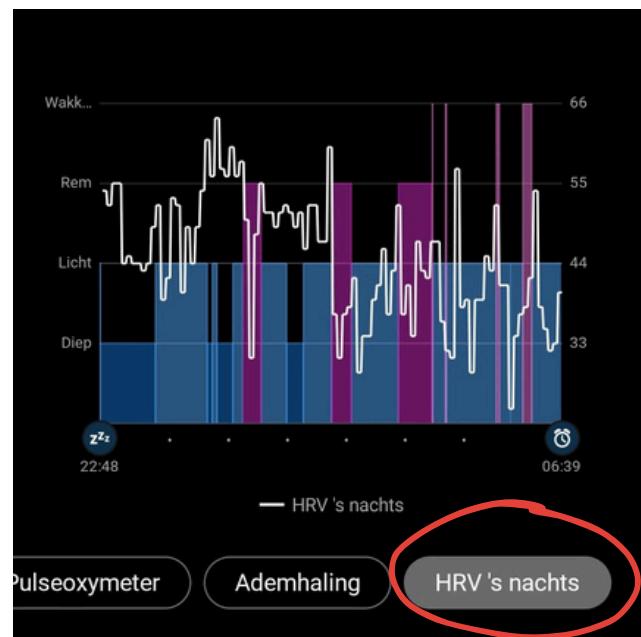
Il est utile de cliquer sur le bouton « Moyennes nocturnes » dans votre aperçu sur 4 semaines. Cela vous aidera à voir si votre VFC baisse soudainement de manière significative. Cela peut vous aider à prédire si vous allez avoir un MPE ou à déterminer s'il serait judicieux de lever le pied. Si votre VFC diminue lentement et que vous savez que vous avez beaucoup sollicité votre corps pendant un certain temps, vous pouvez également considérer cela comme un signe qu'il faut ralentir.

VFC au réveil

Beaucoup d'athlètes utilisent la VFC. Comme l'exercice physique a un impact sur votre VFC pendant des heures, voire des jours, vous remarquerez peut-être qu'elle est plus élevée ou plus basse pendant la nuit, ce qui influe sur votre score VFC. Les athlètes préfèrent donc mesurer la VFC le matin avant de se lever. Vous pouvez le faire manuellement en cliquant sur « Aperçu santé » dans vos applications. Vous devrez rester allongé sans bouger pendant deux minutes, sans parler ni avaler. De même, vous pouvez télécharger des applications qui affichent votre VFC sur cinq minutes au lieu de deux, ou même en temps réel si vous préférez.



Wekelijkse gemiddelden



Heart Rate

acrosssthekyle
1K+ | 4.3★ (13) | Toestel-app



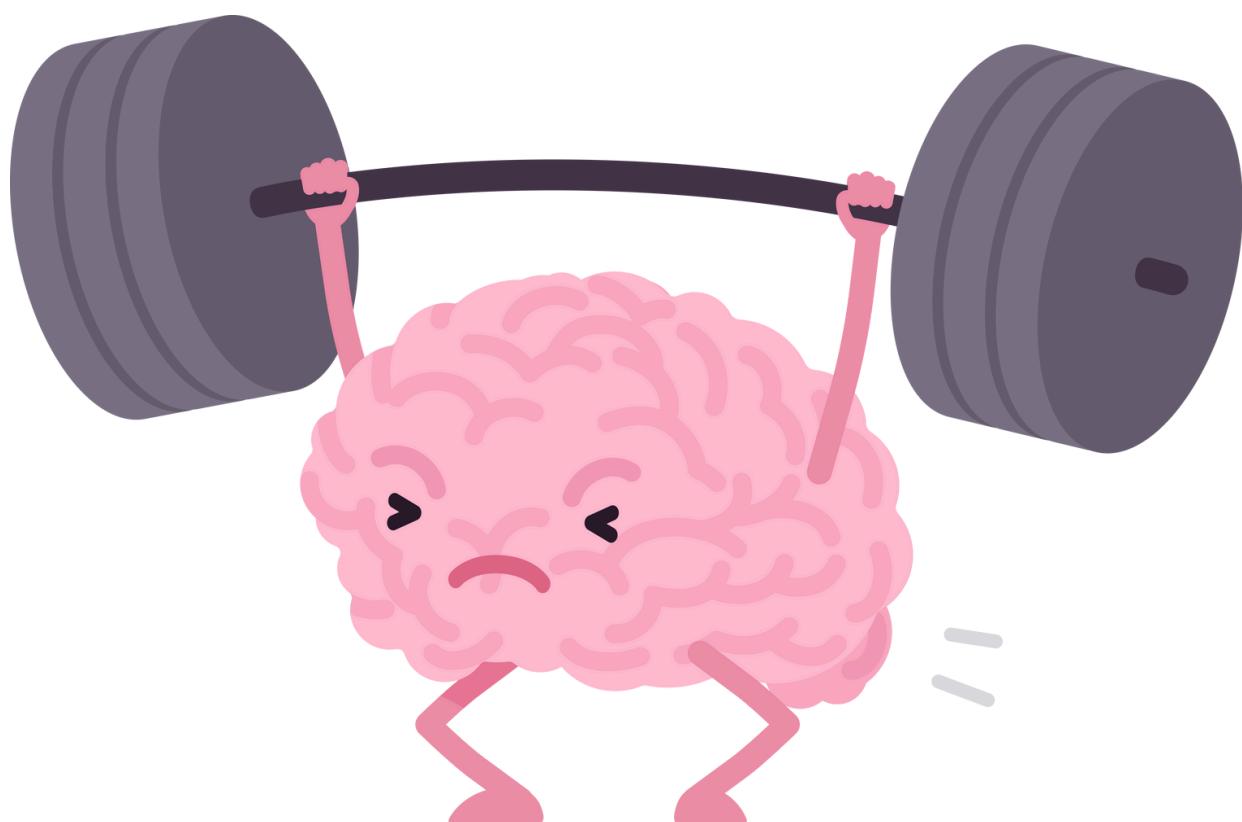
Étude de la VFC chez les patients atteints de Covid long

Une étude a été menée sur les changements de la VFC dans les 24 heures suivant l'exercice chez des personnes en bonne santé et chez des personnes atteintes de Covid long. L'étude montre que la VFC des personnes en bonne santé augmente et diminue en formant un arc. Chez les personnes atteintes d'un Covid long léger ou grave, leur capacité de récupération était moins bonne. La VFC augmentait beaucoup moins et, pendant un exercice intense, elle n'augmentait pratiquement pas. Cela indique que les personnes atteintes de Covid long récupèrent moins bien après un exercice physique. Une étude intéressante à lire !

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.03.18.25320115v1.full>

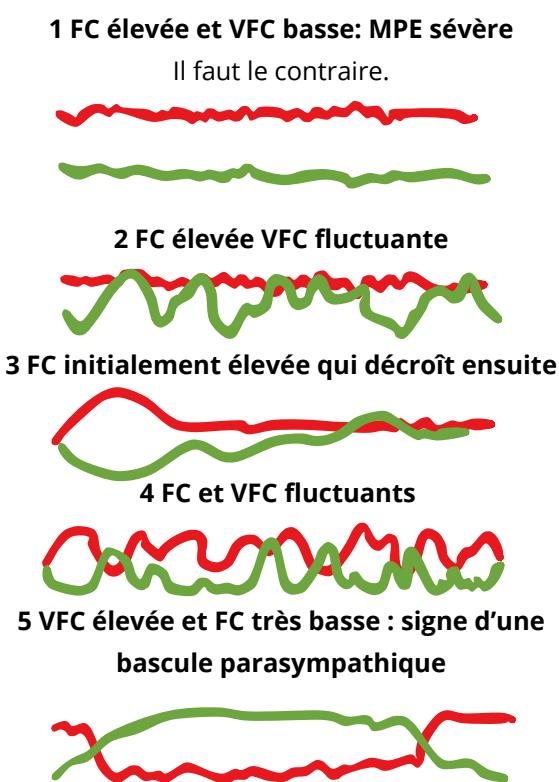
Entraînement VFC

Il existe un entraînement VFC. Il s'agit généralement d'exercices de respiration qui agissent sur votre FC. Si vous trouvez le rythme respiratoire qui augmente votre HRV, vous pouvez respirer de cette manière deux fois par jour pendant 15 minutes pendant quelques semaines. Votre cœur devrait alors adopter automatiquement ce rythme amélioré au repos. Si vous souhaitez en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter Leah Lagos, psychologue spécialisée dans la santé et la performance. Son travail consiste à optimiser la VFC des personnes.



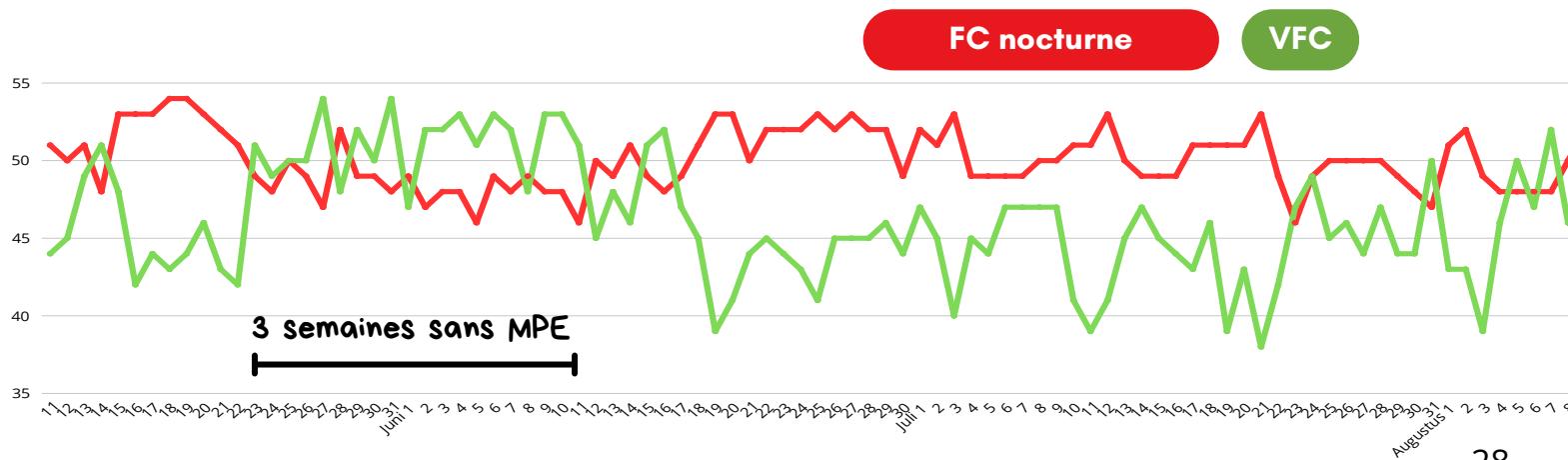
COURBES DE VFC ET FC NOCTURNES

Vous pouvez recueillir beaucoup d'informations à partir de votre FC nocturne et de votre VFC. Des augmentations et des diminutions plus importantes que la normale indiquent que vous avez fait un effort excessif. Angela Flack utilise l'application iOS Sweetbeats (application payante) avec sa sangle thoracique. Elle y observe souvent certains schémas de surcharge. Elle peut ainsi déterminer, à partir de son graphique nocturne, si elle doit lever le pied ce jour-là.



Dans l'annexe 5 (tableau récapitulatif annuel), vous trouverez une méthode pour obtenir un graphique présentant ensemble votre VFC et votre FC au repos à l'aide d'un site web. Cela aide à mettre les MPE en évidence.

Pendant un certain temps, je me suis efforcée de ne pas avoir de MPE pendant un mois. J'ai saisi manuellement mes données dans un graphique Canva. Ce graphique montre clairement les moments où j'ai réussi. Ma VFC et ma FC au repos nocturne sont restées assez stables. Après ces trois semaines stables, ma ligne de base avait légèrement augmenté. Malheureusement, lors du premier MPE, j'ai connu un MPE supplémentaire. Un double MPE augmente le risque de détérioration et c'est malheureusement ce qui m'est arrivé. Je suis revenue à mon ancien niveau de référence. La chaleur estivale a également commencé, ce qui m'a empêchée de me remettre de ces MPE pendant un mois entier. Mon objectif est d'être à nouveau aussi stable que possible pendant au moins quelques semaines. J'espère que cela augmentera mon niveau d'énergie de référence.



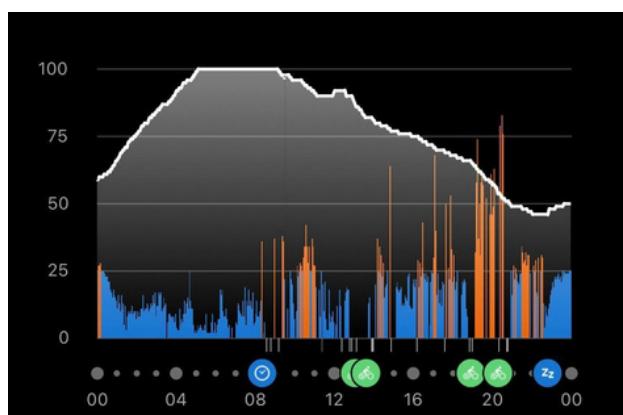
STRESS

Dans le chapitre consacré au statut de la VFC, vous avez appris ce qu'est la VFC. Garmin a créé des chiffres beaucoup plus faciles à comprendre pour votre VFC diurne. Un score compris entre 0 et 100 est appelé « stress ». Le mot « stress » peut prêter à confusion. Il s'agit en fait du stress ressenti par votre corps. Ce score peut être influencé par toutes sortes de facteurs, et pas seulement par le stress mental.

Idéalement

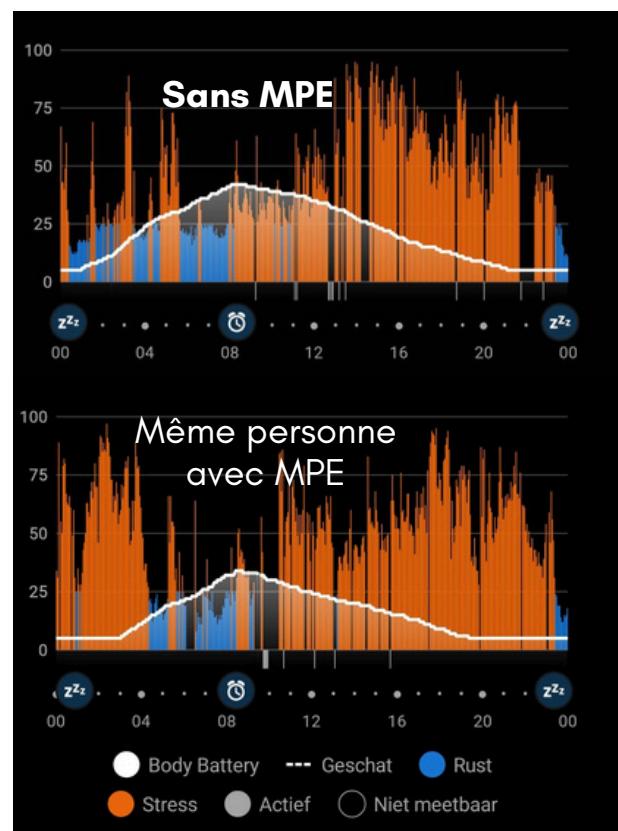
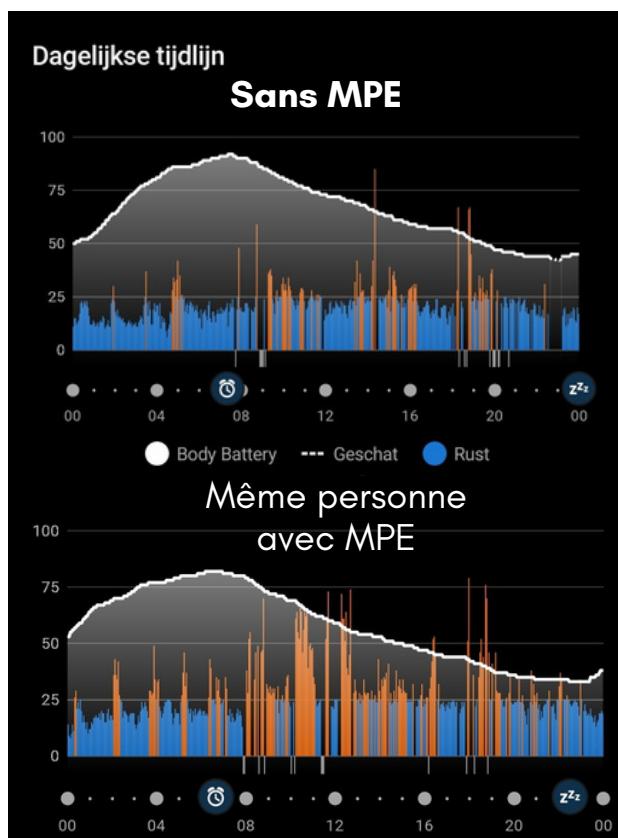
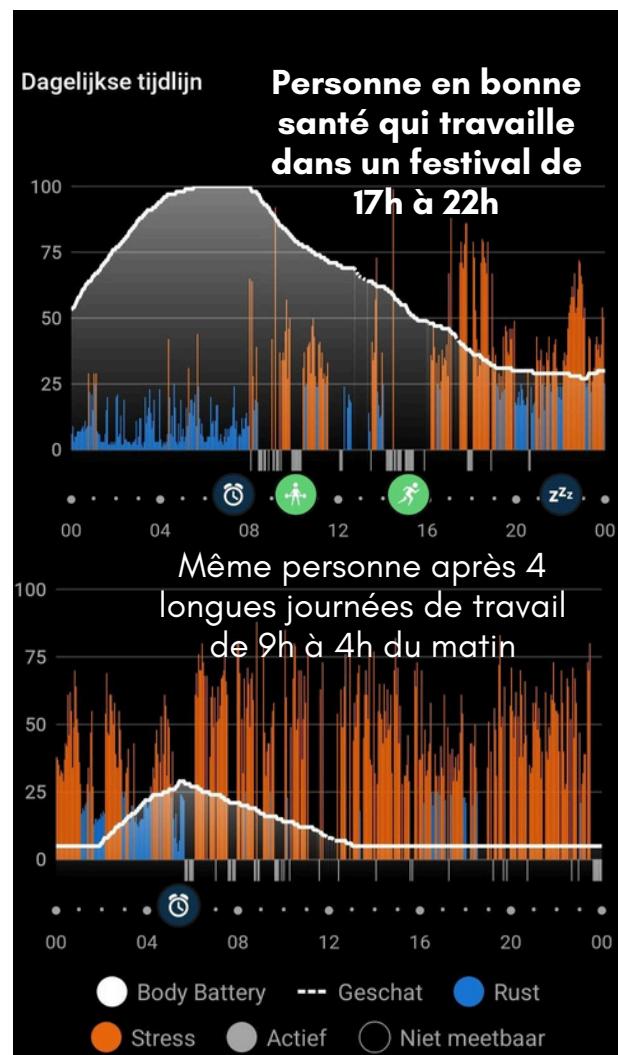
Vous devriez voir un score de stress bleu bas lorsque vous êtes détendu et donc en **mode relaxation**, et un score de stress orange plus élevé lorsque vous êtes en **mode stress**. Vous n'avez pas besoin de vous détendre toute la journée. Un système nerveux sain peut facilement et rapidement passer d'un mode à l'autre. Vous devriez observer une sorte de motif en dents de scie au cours de la journée. Alternez les périodes d'activité avec des périodes de relaxation/récupération. Si vous récupérez bien, vous pouvez avoir beaucoup d'orange pendant la journée sans trop de conséquences, comme la fatigue.

Pour les personnes atteintes d'une maladie chronique, il est souhaitable de voir davantage de bleu, en particulier lorsqu'elles font quelque chose pour se rétablir, comme s'allonger. Vous voulez voir que votre corps est réellement capable de se détendre et de récupérer.



Stress nocturne

Vous récupérez pendant la nuit. Vous souhaitez que cela se reflète dans vos scores de stress nocturne. Les nuits bleues sont bonnes. Chez les personnes en bonne santé, on observe souvent des vagues bleues très faibles. C'est une bonne chose. Les personnes atteintes d'EM et de Covid long voient souvent plus d'orange pendant la nuit. Si vous voyez plus d'orange la nuit que ce qui est normal pour vous, cela peut indiquer que vous souffrez de MPE ou que vous aurez besoin de plus de repos ce jour-là. Lorsque vous êtes perturbé de cette manière, vous constatez souvent des fréquences cardiaques plus élevées et plus variables. Il est alors plus difficile pour votre montre d'estimer avec précision quand vous vous endormez, vous réveillez, faites une sieste ou pratiquez une activité. Par conséquent, ces données peuvent parfois être inexactes.



Stress comme outil de pacing

Au cours de la journée, vous pouvez voir quand une activité vous donne un score de stress plus élevé. Vous pouvez alors réfléchir à ce que vous avez fait et déterminer l'impact des activités sur votre score de stress. Si vous voyez du bleu, vous pouvez également vous rappeler quelles activités ou circonstances l'ont provoqué et éventuellement faire davantage ce type d'activités. Parfois, il suffit de faire une activité pendant moins longtemps ou à un rythme plus lent. Parfois, il vaut mieux attendre que votre corps et votre système nerveux autonome soient plus stables pour pratiquer une activité intense. Il peut être difficile de déterminer par vous-même ce qui affecte votre score de stress, mais une fois que vous le savez, cela n'a pas de prix. Grâce à ces informations, vous pouvez mieux gérer votre énergie tout au long de la journée et vous assurer de vraiment récupérer pendant les périodes de repos. Malheureusement, il n'y a pas de recette magique, cela varie énormément d'un individu à l'autre. Il peut être utile de suivre vos activités pendant quelques jours, par exemple à l'aide du tableau de suivi des activités (annexe 4), afin de pouvoir les comparer à votre graphique de stress. Cela peut vraiment vous aider à identifier des schémas récurrents.

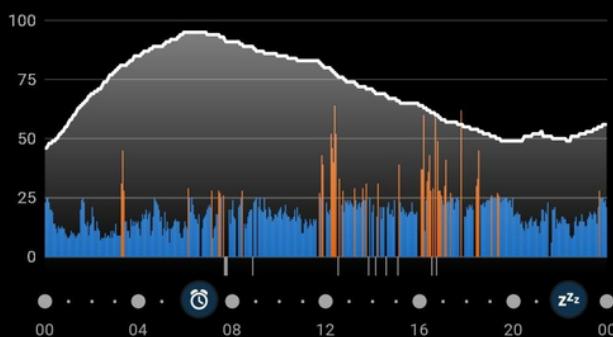
“Murs” de stress

Lorsque vous avez des murs entièrement orange pendant la journée, il est beaucoup plus difficile de déterminer ce qui influence votre niveau de stress. Le graphique de FC présenté dans le chapitre dédié peut s'avérer plus utile. Les facteurs suivants peuvent maintenir votre niveau de stress à un niveau élevé :

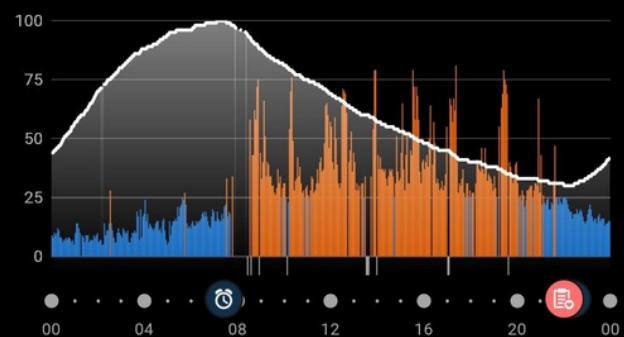
- Consommer des aliments que vous ne tolérez pas ou auxquels vous êtes allergique, tels que le gluten ou le lactose.
- Maladies non traitées telles que la dysautonomie et le syndrome d'activation mastocytaire (SAMA).
- Alcool.
- Malbouffe ou repas copieux.
- Les compléments alimentaires ou les médicaments que votre corps ne supporte pas
- Une grippe peut soudainement déclencher un pic de stress
- Tout ce qui provoque beaucoup de stress, comme une stimulation excessive
- Les émotions intenses
- Les dîners tardifs
- Le fait de dépasser vos limites au point que votre FC au repos reste élevée et que votre niveau de stress ne diminue pas pendant longtemps & MPE
- Le lendemain d'un effort excessif, vous pouvez constater des pics de stress beaucoup plus rapides, même au repos
- L'ovulation et les règles



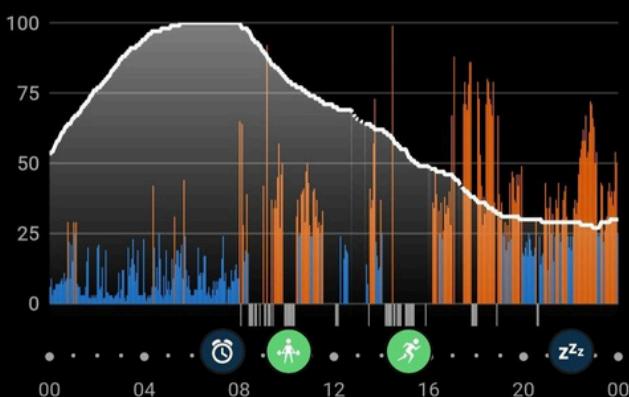
Une bonne journée pour une personne avec EM/SFC modérée, 1400 pas par jour



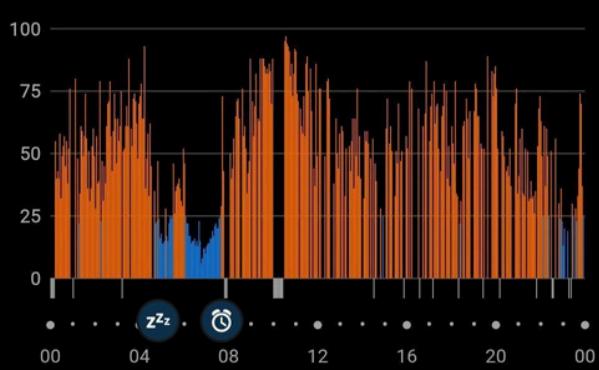
Avec anti-histaminique



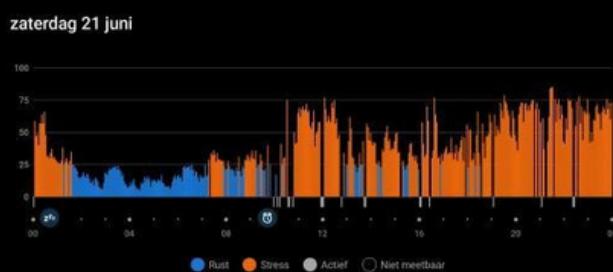
Personne saine travaillant de 17h à 22h



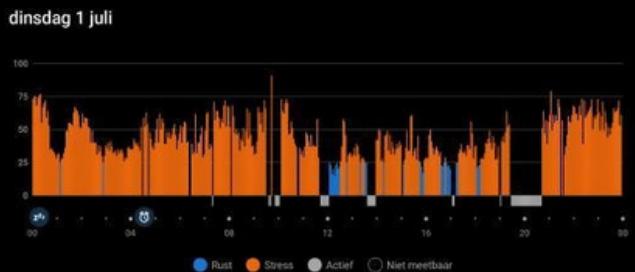
A travaillé beaucoup + allergies



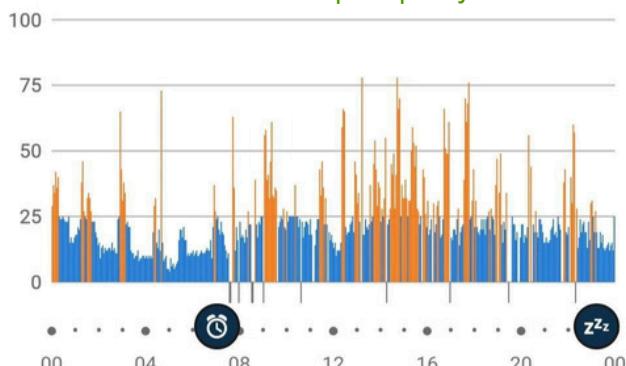
Une journée correcte pour une personne avec Covid long très sévère avec MPE 500-700 pas par jour



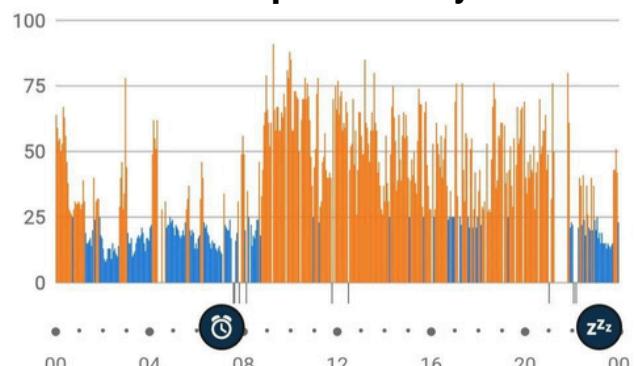
Journée d'été très chaude
Bleu = allongé sur un tapis rafraîchissant



Une bonne journée pour une personne avec Covid long modéré/sévère avec MPE 900-1200 pas par jour



En ayant un rhume.
Sur le canapé toute la journée

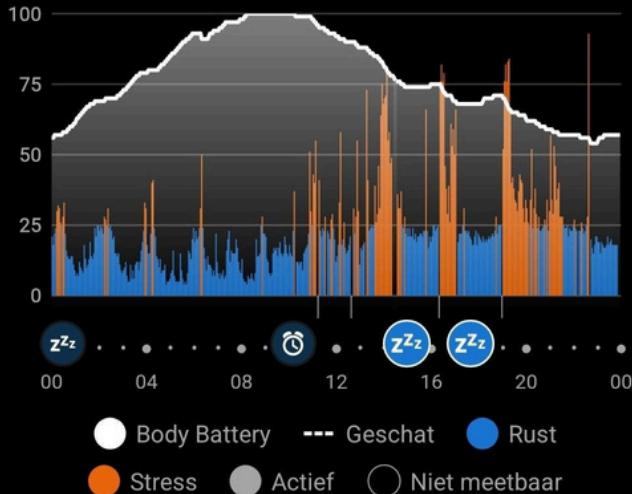


Classifications de l'EM: forme légère : réduction d'environ 50 % de l'activité, modérée : principalement confinée à domicile, sévère : principalement alitée, et très sévère : alitée et dépendante d'une aide pour les fonctions physiques. 32

Covid long avec MPE, modéré à sévère

En moyenne 470 pas par jour

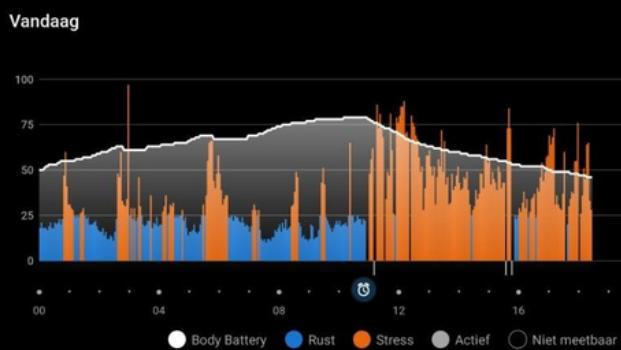
Une bonne journée pour cette personne



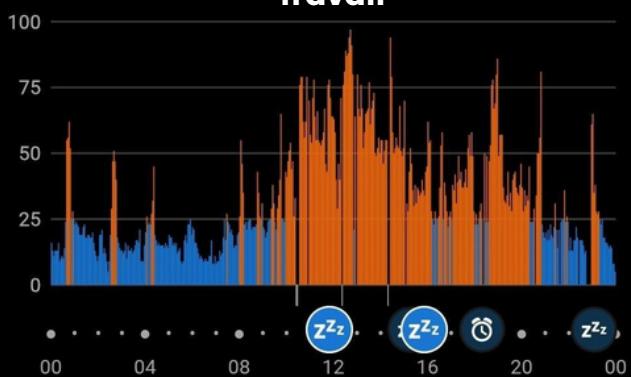
Réinfection au Covid



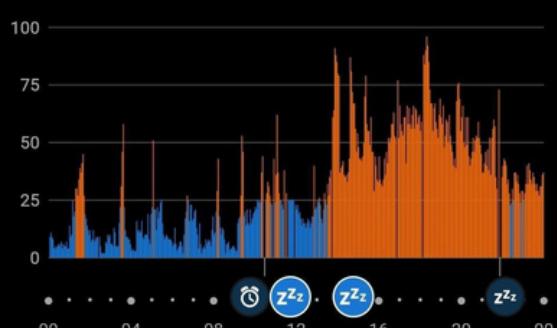
MPE après en avoir trop fait la veille



Stress qui est resté élevé après avoir parlé avec le médecin du travail



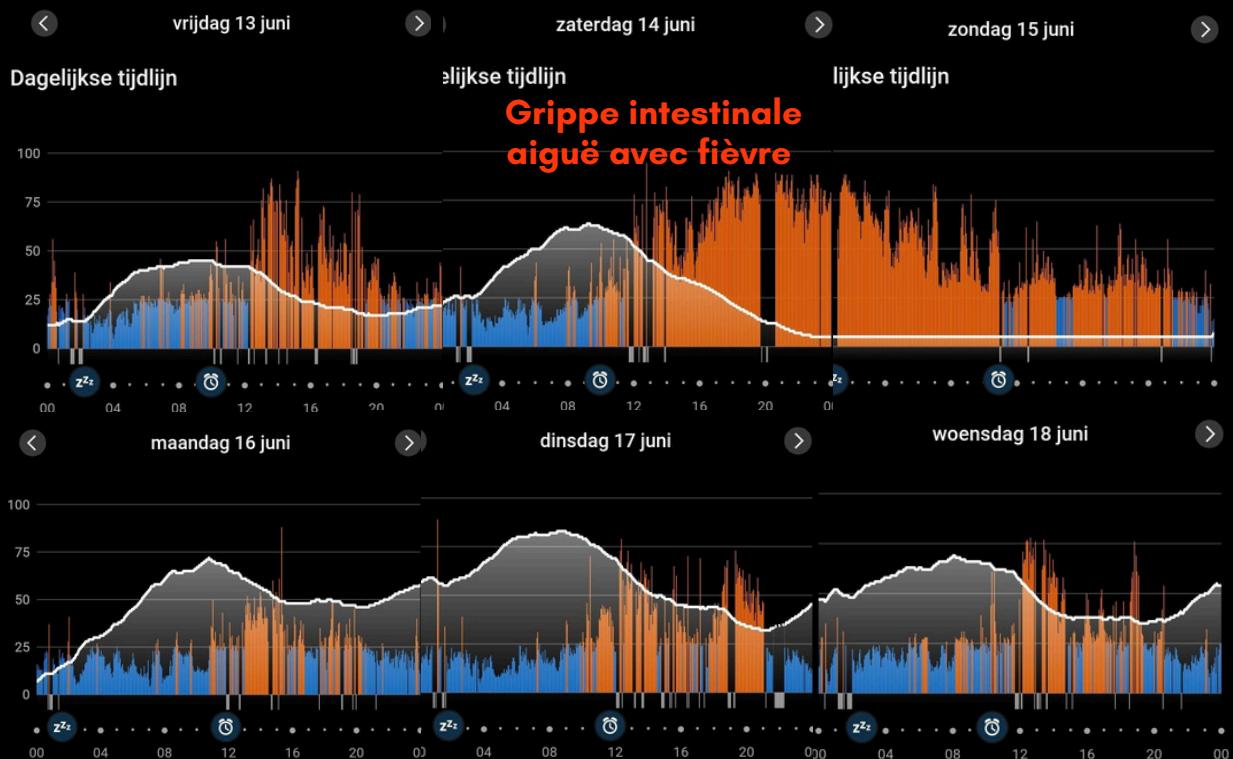
A célébré son anniversaire pendant 1h, le stress est resté élevé.



A mangé une pizza un peu avant 19 h. Son corps ne supportant pas la malbouffe, cela a déclenché des palpitations cardiaques.



Covid long modéré avec MPE En moyenne 3444 steps par jour



Covid long léger avec MPE En moyenne 8896 pas par jour



Covid long modéré avec MPE En moyenne 2100 pas par jour

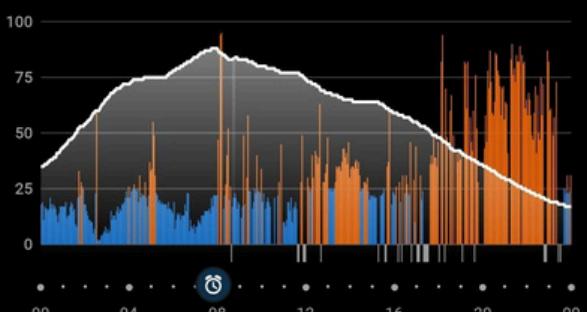


Personne avec Covid long avec MPE
En moyenne 3.959 steps par jour
Est allongée 16 à 20h par jour

Journée normale

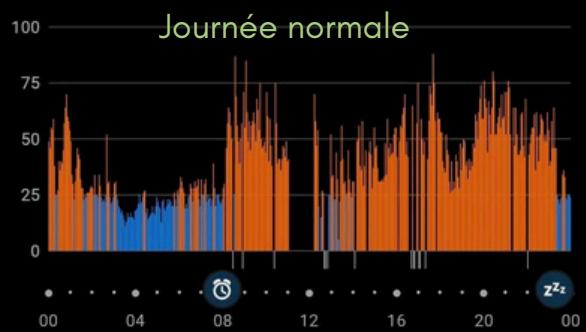


Est sortie dîner



Personne avec Covid long avec MPE
En moyenne 1978 steps par jour

Journée normale

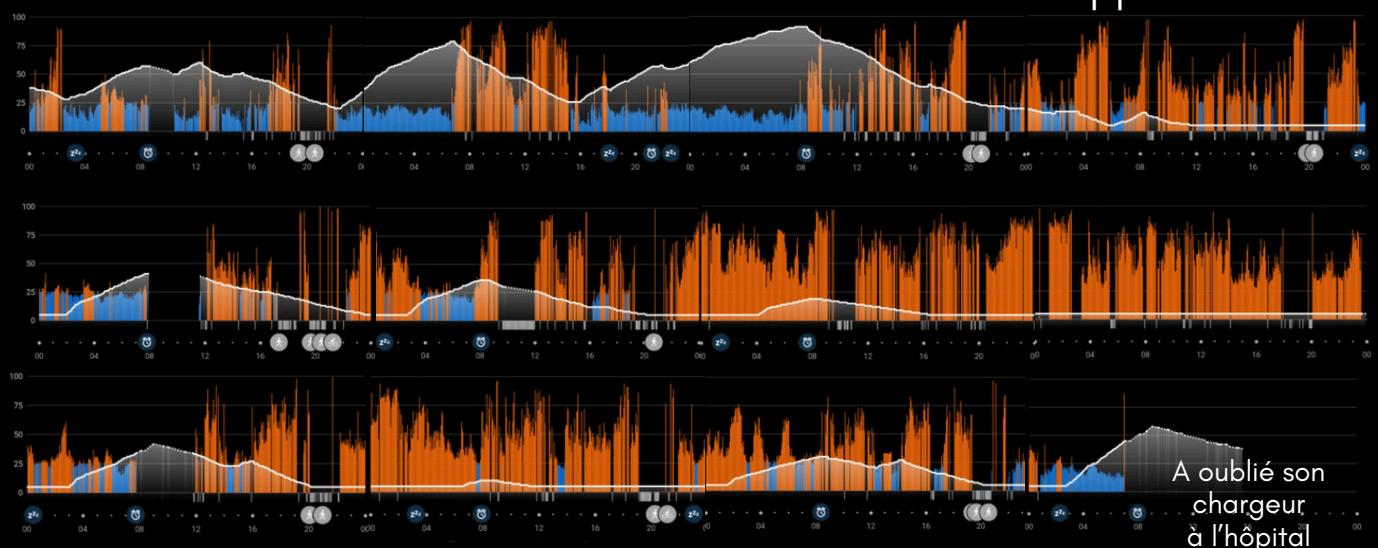


En a trop fait la veille donc beaucoup de stress pendant la nuit et le jour suivant



Personne avec POTS, gastroparésie et probable EM
En moyenne 4000 pas par jour

Grippe B



Bloqué.e en mode Stress

Lorsque vous venez de faire quelque chose et que vous vous allongez, vous souhaitez revoir du bleu. Parfois, généralement lorsque votre système nerveux est un peu instable en raison, par exemple, d'un MPE ou d'un faible volume sanguin, votre stress reste élevé. L'activité que vous venez de pratiquer était probablement trop déstabilisante dans votre état actuel. Vous pouvez vous sentir agité, avoir une énergie semblable à celle provoquée par l'adrénaline, et peut-être bâiller fréquemment, déglutir ou ressentir le besoin de vous étirer souvent. Ces choses sont censées vous aider à vous détendre, mais vous avez du mal à vous relaxer à ce moment-là. Après un certain temps dans cet état, vous pouvez soudainement ressentir le besoin de faire des choses, en ressentant une énergie que vous n'avez pas réellement. Vous pouvez essayer des activités qui stimulent le système de relaxation, le système nerveux parasympathique. Il s'agit notamment d'activités relaxantes, mais aussi de choses comme appliquer une poche de glace sur votre cou, surélever vos jambes au-dessus de votre cœur (si vous souffrez de POTS) ou faire des exercices pour le nerf vague.

Parfois, vous ne pouvez tout simplement pas vous en sortir. Dans ces cas-là, vous n'êtes pas obligé.e de rester allongé. Vous pouvez poursuivre vos activités qui ne déclenchent normalement pas de crise et attendre que votre corps soit à nouveau capable de se détendre. Lorsque les choses « tournent mal » comme ça, cela peut être très frustrant. Si cela vous dérange trop, arrêtez toute activité pendant un jour ou plus. En particulier lorsque vous vous remettez d'un MPE, il peut être beaucoup plus agréable d'attendre que vous vous sentiez mieux pour analyser vos données.



Causes de stress dans la maladie chronique :

- Dans l'exemple de la page précédente, j'avais un faible volume sanguin, ce qui se traduisait par des maux de tête et des vertiges lorsque je me levais. M'asseoir pour manger me causait alors un stress supplémentaire, et manger réduisait également temporairement mon volume sanguin. Cela me donnait froid et j'avais envie de mettre un pull.
- Monter les escaliers avec un volume sanguin aussi faible m'a causé un stress permanent (POTS).
- Prendre un bain trop chaud.
- Nettoyer la maison sans bas de contention (POTS).
- Ne pas consommer suffisamment de sel la veille (POTS).
- Faire trop d'activités à la suite sans pause.
- Une activité physique qui maintient la FC élevée pendant trop longtemps.
- L'adrénaline provoquée par la présence de visiteurs.
- Recevoir deux personnes ou plus augmente le risque de rester stressé.e.
- Manger de la malbouffe (aliments gras). Grâce à une pilule « complexe enzymatique », moi, Laure, je peux manger des aliments gras sans aucune réaction.
- Poussées de douleurs physiques.
- Bruit.
- Évènements imprévus qui vous font dépenser plus d'énergie que prévu.
- Rester assise trop longtemps (POTS).

Ce que d'autres personnes atteintes d'une maladie chronique ont essayé pour apaiser leur système de stress :

Découvrez par vous-même le type de repos dont vous avez besoin à ce moment-là.

Repos physique

- Allongé.e, les yeux fermés et dans un environnement calme (sans stimuli : masque de sommeil et casque antibruit)
- Une sieste
- Un livre audio
- Des câlins

Repos cognitif

- Pensées apaisantes
- Méditation/Yoga Nidra
- Exercices de respiration
- Produits de bien-être/ massages/parfums

Repos émotionnel

- Gérer ses émotions
- Jeu vidéo
- Un passe-temps relaxant, même s'il augmente votre FC

Autres

- Exercices pour le nerf vague.
- Un tapis rafraîchissant (pour les chiens), une poche de glace sur votre cou ou votre poitrine.
- Un bêtabloquant supplémentaire (demandez conseil à votre médecin pour savoir si cela est autorisé).
- Si rien ne fonctionne : levez-vous et allez boire un verre d'eau ou allez aux toilettes. Parfois, faire de l'exercice aide à se détendre. L'exercice physique peut vous aider à éliminer l'adrénaline.



Il existe d'autres manières de se reposer. N'hésitez pas à explorer.

Se détendre

Ce serait formidable si le fait de mener une vie plus calme, de mieux gérer le pacing et de faire davantage d'activités relaxantes pouvait instantanément vous procurer des journées pleines de bleu. Malheureusement, cela ne fonctionne pas ainsi. En général, il faut prendre son temps avant que le corps ne retrouve sa paix intérieure.

Les personnes atteintes de maladies telles que l'EM et le Covid long disent parfois qu'elles ne se sentent pas fatiguées, mais elles présentent néanmoins de nombreux symptômes. Notre théorie est que le corps produit trop d'adrénaline lorsque l'on en fait trop. Surtout si l'on en fait trop tous les jours. Elle persiste pendant longtemps. Par conséquent, on n'a pas l'impression d'avoir besoin de repos, ou on se sent même plein d'énergie alors qu'on a vraiment besoin de se reposer. Si l'on se repose pendant quelques jours, on donne à son corps la possibilité d'éliminer l'adrénaline. On peut alors commencer à se sentir épaisé.e. Dans ce cas, c'est une bonne chose.



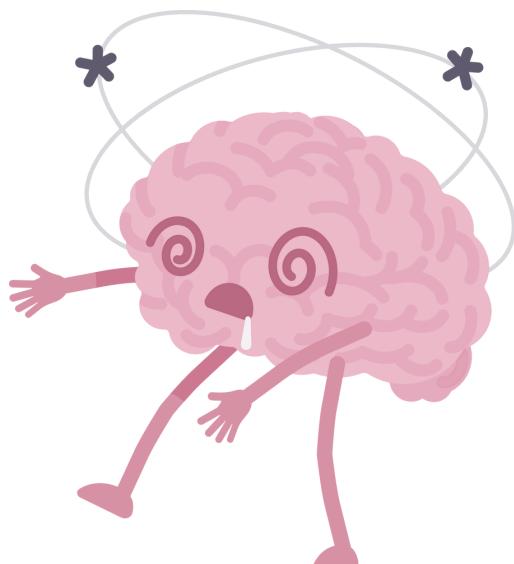
Lorsque vous êtes plein d'adrénaline, vous ne pouvez pas écouter votre corps, car vous vous sentez plein d'énergie alors que vous n'en avez pas. Si vous vous réveillez le matin plein d'énergie ou si vous êtes occupé.e par une activité et que vous vous sentez en pleine forme et plein d'énergie, vous pouvez considérer cela comme un signe avant-coureur que quelque chose ne va pas.

L'adrénaline en faisant des choses agréables

Même les activités vraiment amusantes peuvent vous donner de l'adrénaline. Je serais capable de mieux gérer mon énergie si je ne réalisais pas de vidéos ou ce genre de documents. J'aime beaucoup trop les créer. Cela me donne de l'énergie à chaque fois. Il m'est donc difficile de sentir quand j'ai besoin de repos et de m'arrêter. Je peux avoir une énergie débordante pendant plusieurs jours après. Faire des choses amusantes qui sont également apaisantes, comme colorier dans un livre de coloriage, faire des peintures au diamant, du crochet et d'autres passe-temps agréables, est préférable pour mettre votre système nerveux dans un état de relaxation. Elles sont moins susceptibles de vous donner de l'adrénaline. Avec de telles activités, vous êtes également beaucoup plus susceptible de pouvoir vous arrêter à temps. Les câlins avec vos animaux, vos enfants, votre partenaire ou d'autres personnes vous aident également à vous détendre. Il existe d'autres moyens d'aider votre système nerveux à se mettre en mode relaxation. Il est bon de le faire souvent. Les visualisations dans lesquelles vous vous imaginez en train de faire quelque chose de relaxant ou de vous remémorer des souvenirs agréables fonctionnent également.

Score de Stress global

Dans le tableau de bord de votre application Garmin, vous verrez un score global de stress quotidien. Vous verrez un cercle et la proportion de ce cercle qui est orange par rapport à celle qui est bleue. Les bons jours, moins d'un quart du cercle est orange. De cette façon, vous pouvez également estimer la proportion d'orange qui est acceptable pour vous. Moins vous avez d'orange, plus vous avez de chances de vous ressourcer davantage le lendemain.



Score de Stress annuel

Votre aperçu de stress annuel comprend une courbe de stress. Si vous avez prêté attention à vos propres scores de stress, vous savez peut-être qu'une journée avec un score de 40 est beaucoup plus fatigante qu'une journée avec un score de 30. Une telle différence semble très faible sur le graphique, mais ce n'est pas le cas. Ce graphique montre une sorte de marche d'escalier. Cette personne s'est surmenée et sa santé se détériore en conséquence. Vous trouverez plus d'informations sur cette personne dans l'annexe « Données provenant de personnes atteintes de syndrome post-infectieux ».



BODY BATTERY (GARMIN)

Garmin fournit également une courbe en parallèle de votre score de stress qui indique dans quelle mesure vous vous rechargez pendant la nuit et à quelle vitesse vos activités diurnes épuisent votre énergie.

Les personnes atteintes d'EM et de Covid long trouvent étrange de voir leur Body Battery à 100 %, car elles ne se sentent pas chargées à 100 %. Il est plus juste de comparer cela à un téléphone dont la batterie est très faible. Vous pouvez le charger à 100 %, mais dès que vous ouvrez une application pendant une heure, il est déjà descendu à 50 %. C'est pourquoi vous devez toujours faire très attention à votre Body Battery. Votre chargeur ne fonctionne pas correctement non plus. Votre appareil Garmin indique la quantité de Body Battery que vous avez rechargée. Il est judicieux de ne pas dépenser plus de Body Battery que vous n'en gagnez pendant la nuit. Si vous pouvez en dépenser moins que vous n'en gagnez, vous pourrez peut-être atteindre une Body Battery à 100%.

Vous pourriez vous sentir mieux et stabiliser davantage votre maladie chronique si vous parvenez à maintenir votre Body Battery au-dessus de 70 à 80 %, et de préférence au-dessus de 100 %. L'idée de vivre au sommet de votre capacité énergétique est de pouvoir absorber les dépenses énergétiques imprévues et prévenir le déclin. Pour y parvenir, vous devez bien contrôler ce qui vous donne et vous prend de l'énergie. Si vous y parvenez, votre pacing est très bien géré. Certaines personnes atteintes d'EM/SFC progressent lentement de cette manière. La capacité de recharge de votre Body Battery dépend de votre type de montre et de facteurs tels que votre FC et les zones de FC définies.

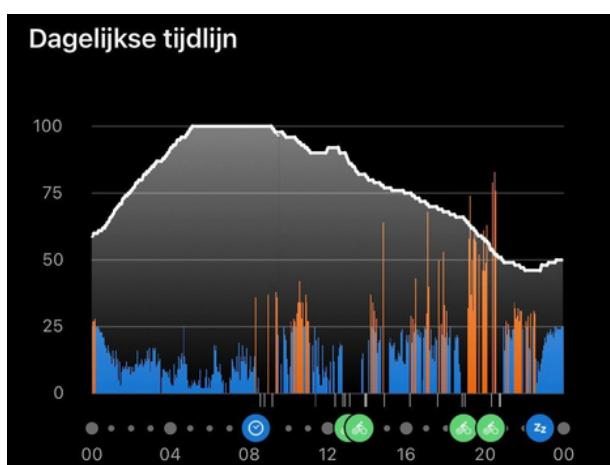
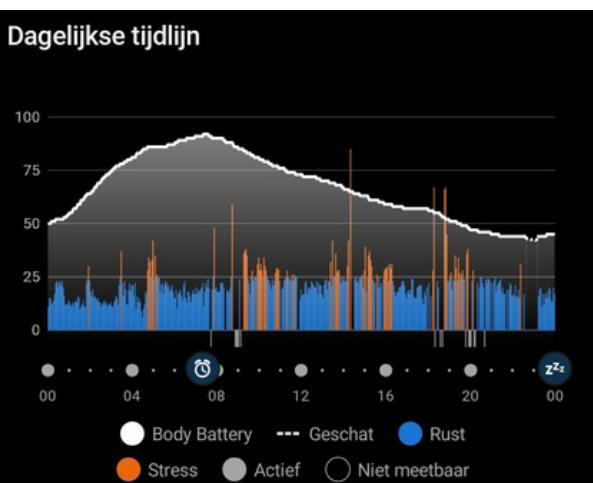
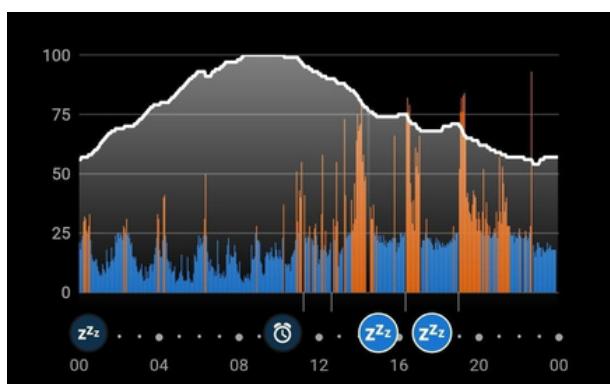
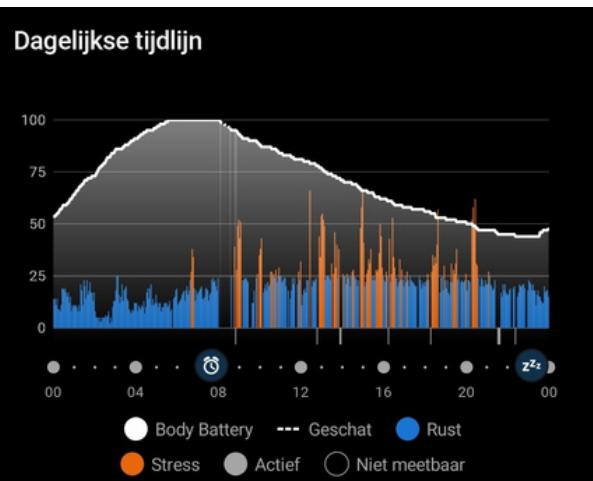
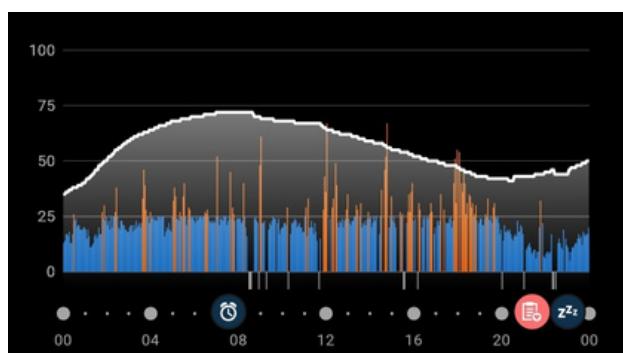


La courbe de Body Battery idéale

Idéalement, vous souhaitez obtenir une belle courbe ascendante pendant la nuit, où vous rechargez à plus de 100 %. Le matin, votre Body Battery diminuera alors lentement selon une courbe. Les personnes en bonne santé peuvent utiliser toute leur batterie, car elles se rechargent complètement le lendemain. Cependant, il est également préférable pour les personnes en bonne santé de laisser une marge de sécurité. Pour les personnes souffrant d'une maladie chronique, il est préférable de ne pas dépenser plus d'énergie qu'elles n'en génèrent. Il est possible de se fixer un objectif spécifique tel que « ne pas descendre en dessous de ... % », mais cela peut rapidement devenir frustrant. Il est préférable de se concentrer sur la FC et le niveau de stress. C'est d'ailleurs sur cela que se base la courbe de votre Body Battery.

Recharge en soirée

Certaines personnes remarquent que leurs lignes bleues diminuent le soir et qu'elles commencent déjà à se recharger. Si vous pouvez y parvenir, profitez-en sans hésiter. Dans mon graphique ci-dessous, vous pouvez voir que je commence à me recharger vers 20h. Pour maintenir cela, je m'assure de ne pas faire d'activités ou de choses stressantes le soir.



“BASCULE” PARASYMPATHIQUE

Bascule parasympathique

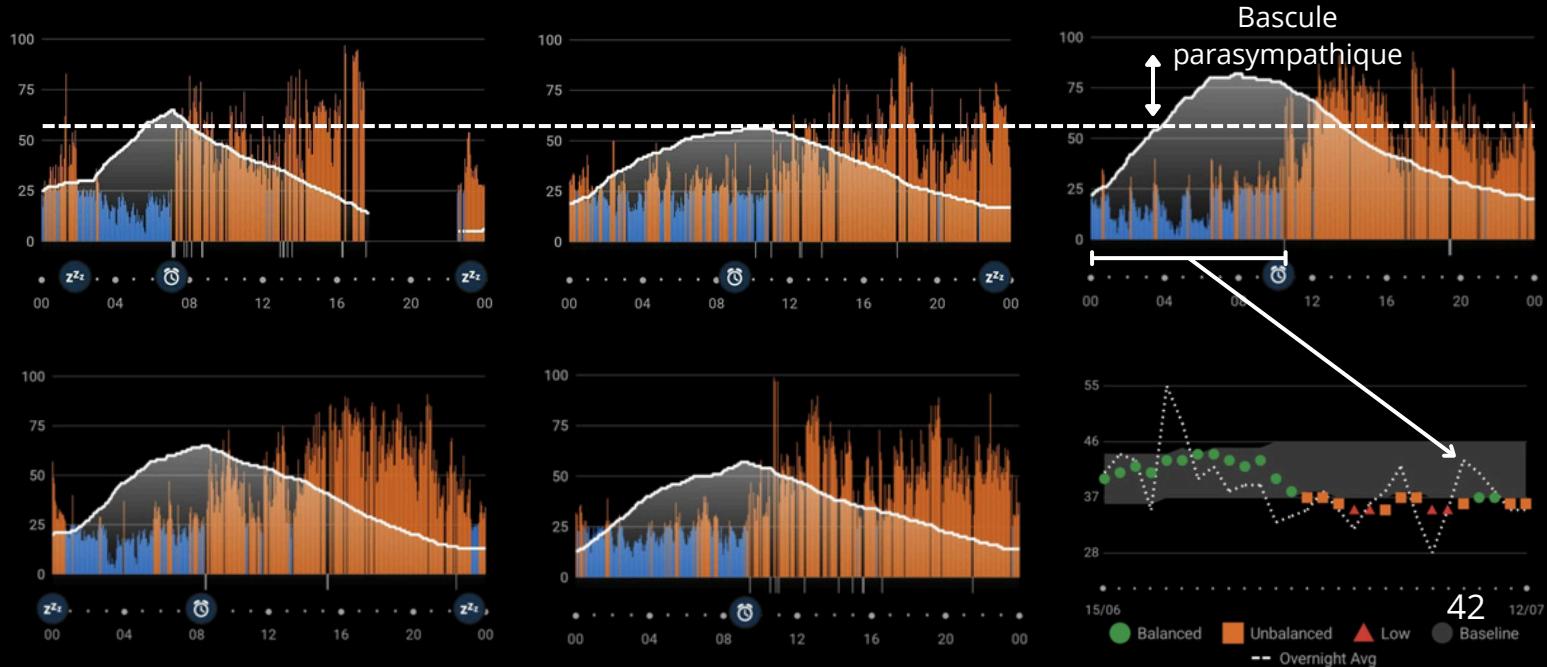
Cette personne a dépensé beaucoup d'énergie le premier jour, comme le montrent les images. La courbe de la Body Battery chute assez fortement, et le lendemain, elle présente davantage d'orange pendant la nuit. C'est un signe de surcharge, voire de MPE. On pourrait s'attendre à ce que les jours suivants soient similaires, mais elle passe soudainement une très belle nuit avec de faibles vagues bleues et beaucoup moins d'orange. Elle se recharge même beaucoup plus que d'habitude. Cette réaction inhabituelle à un effort excessif est appelée « bascule parasympathique » par les utilisateurs de montres connectées. Le corps tente probablement de récupérer en laissant le système parasympathique prendre le dessus ou en restant quelque peu bloqué dans celui-ci. Vous pouvez également observer un pic dans les mesures de la VFC. Malheureusement, cela ne signifie pas que vous avez beaucoup d'énergie ce jour-là ou que vous allez très bien. La courbe de Body Battery chute généralement plus rapidement que la normale.

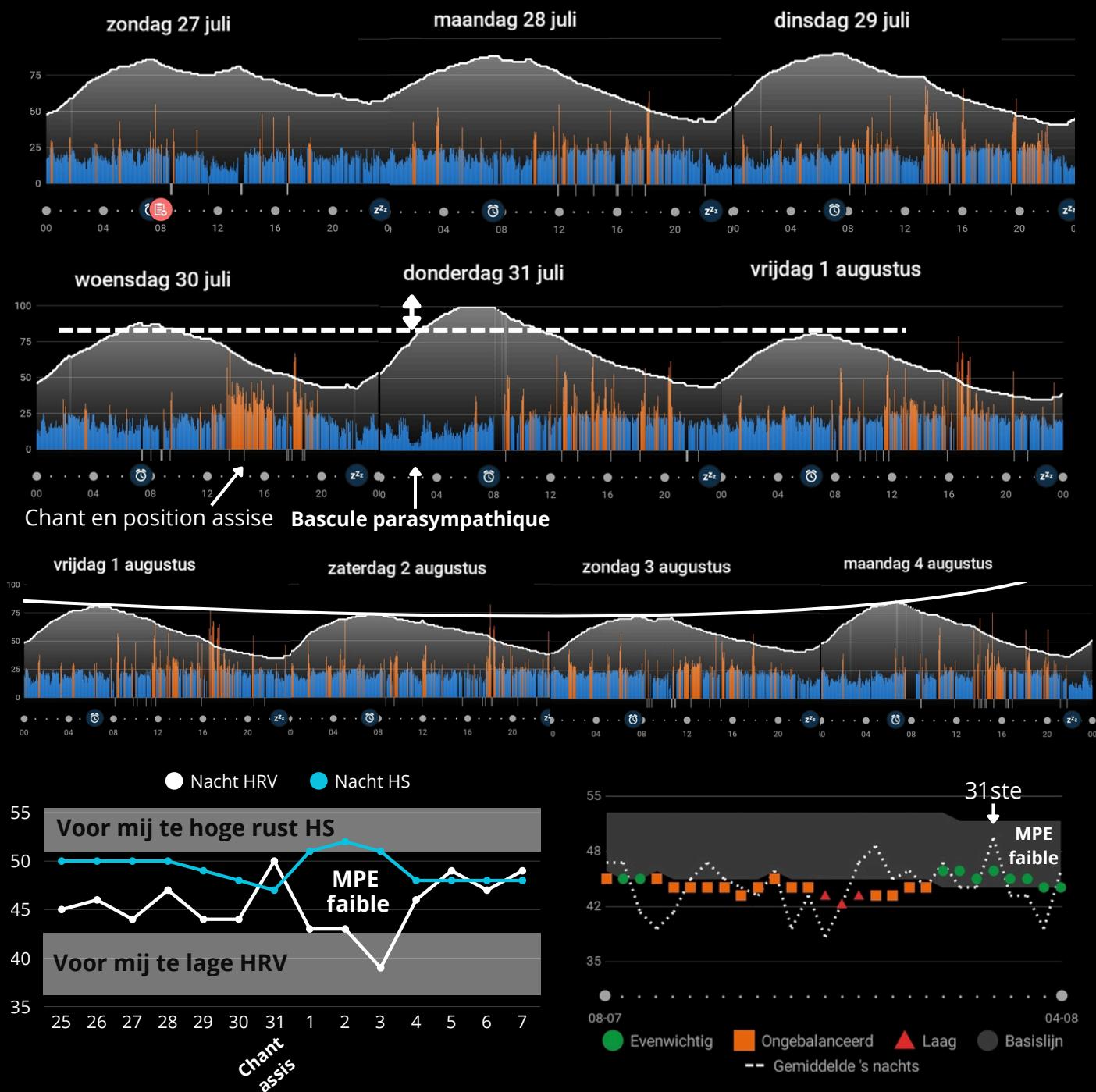
Vous pouvez plus facilement connaître des pics de stress élevés pendant la journée.

Vous pouvez donc vous réveiller le matin avec une Body Battery élevée, mais vous pouvez aussi voir soudainement apparaître des lignes bleues très basses en milieu de journée, indiquant une Body Battery en hausse. Cela peut être dû à une sieste, mais si vous savez que vous venez de dépenser trop d'énergie et qu'il n'est donc pas logique que vous vous rechargez soudainement, il pourrait très bien s'agir d'une bascule parasympathique.

MPE cognitif

Une activité cognitive excessive, comme travailler sur votre ordinateur portable ou écrire, passe souvent inaperçue dans votre Garmin, mais elle peut tout de même provoquer un MPE. Elle entraînera également une baisse de votre VFC cette nuit-là ou la nuit suivante. Sachez donc que votre montre Garmin ne peut pas vous avertir de tout.

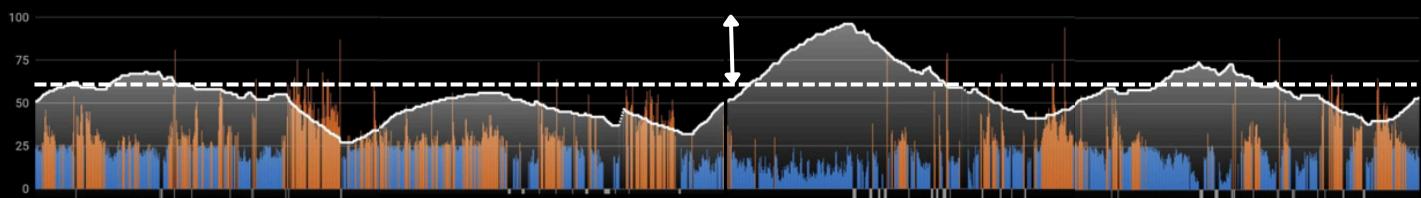




Graphique de la VFC et de la FC nocturne

Le graphique ci-dessus montre clairement comment ma VFC a atteint son pic le 31. Le 30, j'ai chanté joyeusement tout en restant assise. Mon corps n'a pas apprécié cela et a déclenché la bascule parasympathique cette nuit-là. Ne vous laissez pas tromper par ces « bonnes » valeurs. J'étais surmenée. C'est pourquoi j'ai veillé à me reposer encore plus. Malgré cela, j'ai quand même ressenti un léger MPE. Ma VFC a chuté et ma FC nocturne a augmenté pendant quelques jours. Vous pouvez voir ma Body Battery diminuer au fil des jours.

Pour contrer cela et sortir du MPE le plus rapidement possible, je m'accorde un repos intensif : pas de lumière, pas de bruit. Il existe plusieurs programmes pour cela, comme par exemple 20 min de repos toutes les 60 min. Je le fais une ou deux fois par jour, aussi longtemps que je peux le supporter. Cela peut également aider à lutter contre le stress. Grâce à ce repos supplémentaire et à une consommation importante d'eau et de sel pour le POTS, je suis parvenue à diminuer la baisse de ma Body Battery et le stress supplémentaire.



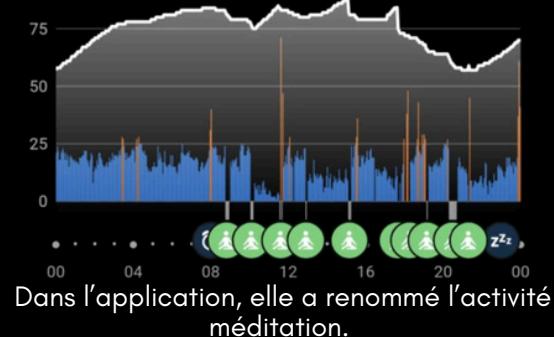
Stress orthostatique

Comme vu précédemment, votre système nerveux autonome détermine votre score VFC. Si vous souffrez d'une forme de dysautonomie telle que le syndrome de POTS, votre système nerveux autonome a du mal à assurer une bonne circulation sanguine lorsque vous êtes debout ou assis. Cela se reflète probablement dans le graphique de stress. En particulier, manger en position assise entraîne souvent une baisse de la VFC chez les personnes atteintes de POTS, mais aussi chez celles qui souffrent uniquement d'EM ou de Covid long, et donc un score de stress plus élevé dans le graphique de stress.

La gestion du POTS, par exemple à l'aide de vêtements compressifs, de changements de mode de vie, de médicaments et d'un apport suffisant en eau et en sel, peut contribuer de manière significative à réduire votre niveau de stress pendant la journée. Si votre niveau de stress est élevé lorsque vous êtes allongé.e au repos, vous pourriez également avoir besoin d'un apport supplémentaire en liquides et en sel (sels de réhydratation orale ou électrolytes).

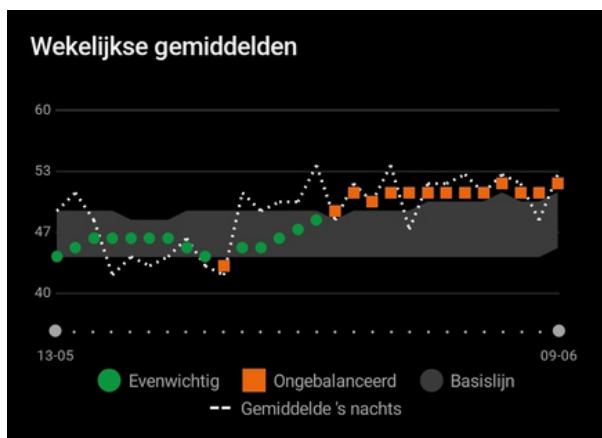
La personne qui subit la bascule parasympathique décrite ci-dessus présente également généralement des pics de stress pendant les repas. Parfois, son corps se rebelle, ce qui fait qu'elle ne voit (presque) pas d'orange/de stress de toute la journée, même pendant les repas. C'est également un signe qu'elle s'est surmenée et qu'elle a besoin de plus de repos.

Aucun stress même pendant les repas



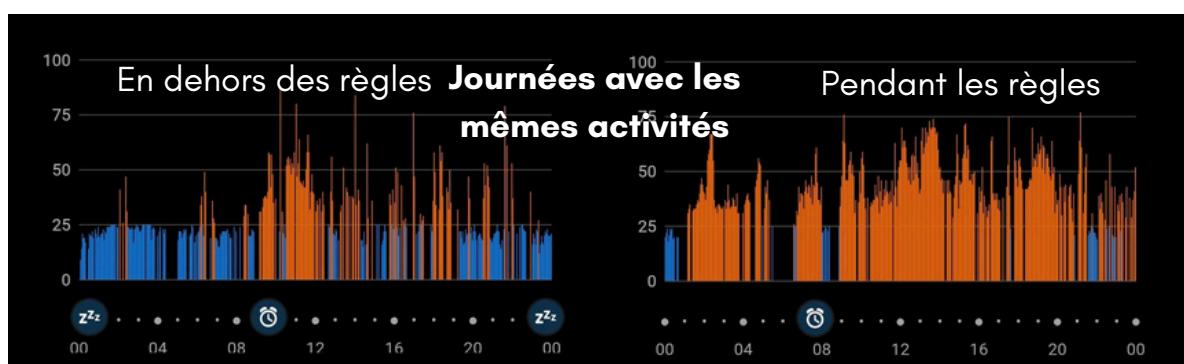
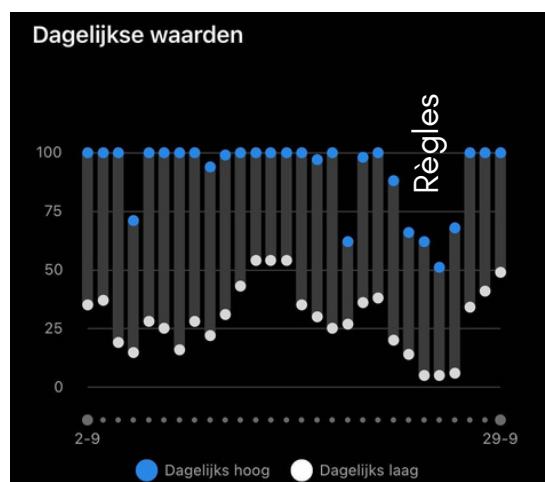
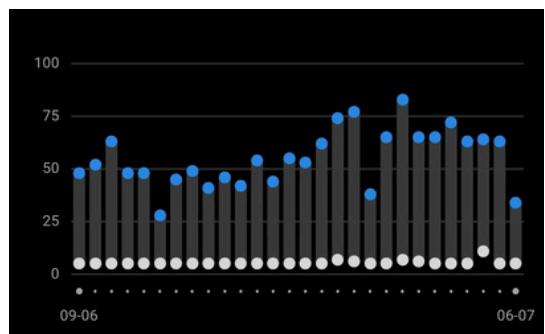
Médicaments et VFC

Dans un chapitre précédent, vous avez vu comment des médicaments tels que les bêta-bloquants peuvent avoir un impact significatif sur votre FC. De même, certains médicaments peuvent également affecter la VFC. Dans l'image ci-dessous, vous pouvez voir comment la VFC a augmenté de 10 points après le début du traitement au propranolol. Il faut un certain temps pour que votre VFC de référence s'ajuste en conséquence. Elle est basée sur vos scores précédents. Tout ce qui se trouve juste en dehors de cette plage est représenté par des carrés orange. Tout ce qui se trouve nettement en dehors de cette plage est représenté par un triangle rouge.



Body Battery sur 4 semaines

Le graphique de Body Battery sur 4 semaines vous indiquera si vous vivez au milieu, au sommet ou au bas de votre capacité. Il est toujours préférable de conserver au moins un peu d'énergie en réserve. Il n'est pas souhaitable de vivre au bas de votre graphique de Body Battery. Le milieu est une bonne position, mais il est probablement préférable de recharger autant que possible chaque jour.

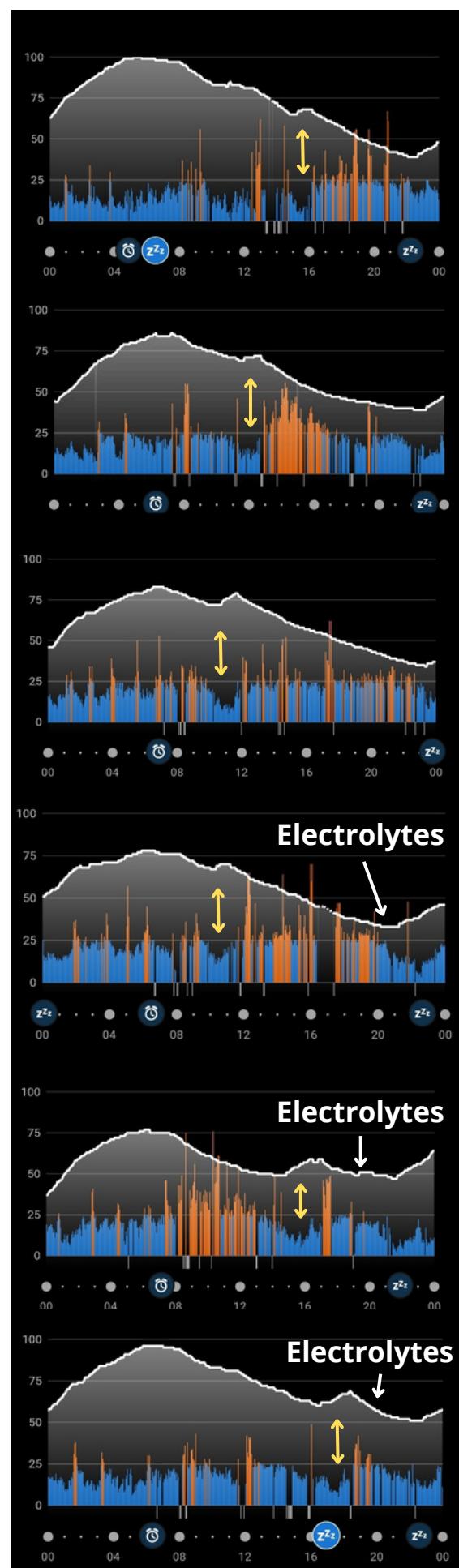


Reconnaître les schémas

Il peut être utile de reconnaître les schémas récurrents dans votre stress, votre VFC et votre Body Battery. Voici un exemple de schéma que j'ai découvert dans mes propres données. Parfois, je me sens complètement épuisée et faible sans raison apparente. Cela peut prendre des heures avant que je réalise que quelque chose ne va pas et que je me souvienne qu'il y a quelque chose que je peux faire pour y remédier. Selon la gravité, je prends un ou deux sachets d'électrolytes. (Je souffre de POTS.) Cela augmente mon volume sanguin. Ces sachets contiennent également du potassium, une substance dont je semble rapidement manquer. Depuis que j'ai commencé à prendre du potassium quotidiennement (avec l'accord de mon médecin !), je ne suis plus jamais dans un état tel que je ne peux plus marcher, mais je suis encore parfois très fatiguée. Je ne sais pas si ce schéma est dû à un manque de potassium ou à un faible volume sanguin, mais il peut certainement être résolu avec suffisamment d'électrolytes.

Quand cela se produisait, je regardais mes données et remarquais toujours une baisse suspecte du stress, accompagnée d'une augmentation de la Body Battery. Je me sentais comme droguée et parfois même je m'endormais. Après cela, mon niveau de stress restait relativement bas/bleu. Cependant, si j'essayais de faire quoi que ce soit, cela basculait rapidement vers l'orange.

Depuis que j'ai identifié ce schéma, je prends des électrolytes dès que je constate une baisse de mon niveau de stress. Cela m'aide tellement que désormais, je ne souffre d'épisodes d'épuisement ou de faiblesse que lorsque j'ai trop bougé sans boire d'électrolytes. C'est super utile !



APPLICATIONS

Vous pouvez télécharger des applications pour montre dans l'application Connect IQ Store.



Connect IQ™ Store

Garmin

#80 in Utilities

4.5 • 72K Ratings

Free



LES APPLICATIONS DE PACING

Jens, le mari d'une personne atteinte d'un syndrome post-infectieux, a créé quatre applications de pacing. (UN VRAI HÉROS !) Un guide complet est disponible sur le site Web de Garmin. Vous pouvez télécharger ces applications à partir de l'application Connect IQ de Garmin.



Daily Resilience

Par jenshansen

Le widget Resilience peut être téléchargé en tant qu'application autonome. Il est déjà inclus dans l'application Pacing (Activity) et le cadran de montre, donc les gens le téléchargent souvent lorsqu'ils n'utilisent pas les autres applications. Cette application me donne une bonne indication pour savoir si je souffre d'un PEM ou si je suis en train d'en développer un.

-  1 Prudence
-  2 Moins bien
-  3 Stable
-  4 Mieux
-  5 Bon

Par rapport aux 30 derniers jours, votre Body Battery et/ou votre FC au repos sont

	1 Beaucoup plus basse	Beaucoup plus haute
2 Plus basse	Plus haute	
3 Identique	Identique	
4 Plus haute	Plus basse	
5 Beaucoup plus haute	Beaucoup plus basse	

 Au-dessus de la température paramétrée



Voir page suivante pour l'interprétation de la barre verte.



Pacing(Activity)

Par jenshansen

Une application que vous activez comme une activité. Elle déclenchera une alarme si vous dépassiez la limite de FC que vous avez définie.



Le -47 (qui semble être légèrement en retard par rapport à la FC réelle) vous indique l'écart avec la FC définie que vous ne souhaitez pas dépasser.



Pacing(Datafield)

Par jenshansen

Lorsque vous sélectionnez une activité, vous pouvez personnaliser ses champs de données dans les paramètres. Si vous choisissez les applications IQ, vous pouvez sélectionner le champ de données "pacing". Celui-ci affiche votre FC et la différence entre celle-ci et la FC que vous ne souhaitez pas dépasser. Il émet également une vibration ou un bip si vous la dépassiez. Même sans cette application, il est toujours possible de définir une alarme de FC dans les paramètres de l'activité elle-même.

LES APPLICATIONS DE PACING



Pacing(watchface)

Par jenshansen

Ce cadran affiche du rouge lorsque vous dépassiez la FC que vous avez définie. Dans cet exemple, le graphique "multiple" est sélectionné dans les paramètres.



C'est là que s'affiche le score de résilience. Pour les montres à écran tactile, vous devez maintenir l'écran enfoncé pour voir le score.

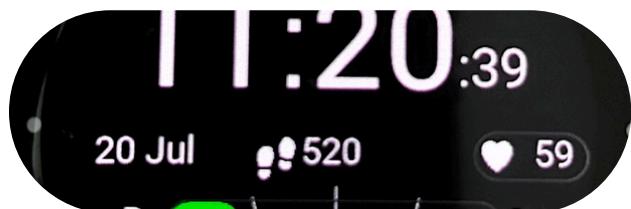
Interprétation -->



Par rapport aux 30 derniers jours, votre Body Battery et/ou votre FC au repos sont

1 Beaucoup plus basse	Beaucoup plus haute
2 Plus basse	Plus haute
3 identique	Identique
4 Plus haute	Plus basse
5 Beaucoup plus haute	Beaucoup plus basse

Au-dessus de la température paramétrée



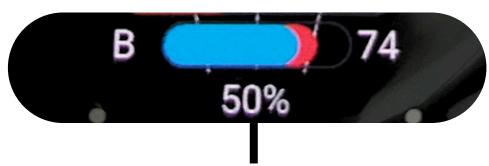
Date - Pas ou Fréquence respiratoire - FC

Niveau de pacing 21%

La barre vert indique où vous vous situez entre votre FC de repos et la FC de pacing.



Votre score de stress entre 1 et 100% est actuellement: 41.



La barre bleue et 74 représentent votre Body Battery actuelle. La barre rouge représente la quantité de Body Battery utilisée au cours des 2 dernières heures.

La ligne du milieu représente 50%. Celle de droite marque 75%, et celle de gauche 25%.

Un guide complet sur l'application de pacing est disponible à cette adresse :
<https://sites.google.com/view/pacing-with-garmin/other-languages/english>

AUTRES APPLICATIONS



Body Accounting and Rest Reminder

Par individual-it ([Payant - \\$4 - après 7 jours](#))

Vibre lorsque votre Body Battery a diminué d'une valeur définie dans un délai spécifique. Vous pouvez faire de même avec les niveaux de stress. Mes paramètres :

Body Battery: 5 en 30 minutes

Stress: 50 en 20 minutes



JMG-WGT Zones & Alert HR

Par Surfy66

Une application qui, tant que vous la laissez ouverte, émet une alarme ou vibre lorsque votre FC dépasse la valeur que vous avez définie.



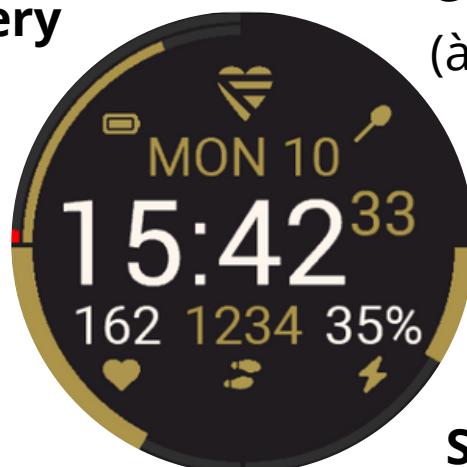
Pacing Watch Face

Par Fitigued

Plus facile à trouver dans la boutique IQ si vous recherchez Fitigued.

Le cadran de la montre affiche une image rouge si vous dépassiez la FC définie.

Body Battery



Cuillères

(à venir)



Symple HRV

Par Trudelta ([Payant pour fonctions supplémentaires](#))

Certaines montres peuvent mesurer la VFC, mais n'affichent pas votre statut VFC. Avec une application VFC comme celle-ci, vous pouvez tout de même obtenir un graphique de votre VFC. Il est préférable de mesurer votre VFC tous les matins avec cette application. Vous devez acheter l'application pour voir le graphique.



AK Pollen

Par NoSignal

Divers problèmes de santé interagissent entre eux. Si vous êtes gêné par le pollen, il peut être utile de savoir quand il y en a davantage dans l'air.



FibroTrack - Pain & Symptom Diary for Fibromyalgia

Par FeliXGear ([Payant](#))

Cette application compare vos symptômes à votre FC au repos et à votre VFC. Cela permet d'identifier les tendances en matière de santé.

HYDRATE+

Par MobileDriveway

Le suivi d'hydratation de Garmin n'affiche pas votre consommation d'eau sur les cadraux de montre. Cette application affiche votre consommation d'eau sur le cadran de votre montre (si compatible), mais malheureusement, elle ne transfère pas ces données dans l'application Garmin.



CGM Gauge Widget

Par RoboleoApps

Si vous mesurez votre glycémie en continu à l'aide d'un glucomètre, vous pouvez voir ces valeurs sur votre montre et même sur certains cadraux. **Certaines personnes avec syndrome post-infectieux, même sans être diabétiques, tirent un bénéfice considérable de la surveillance de leur glycémie.** Des recherches supplémentaires sont en cours pour déterminer pourquoi.¹

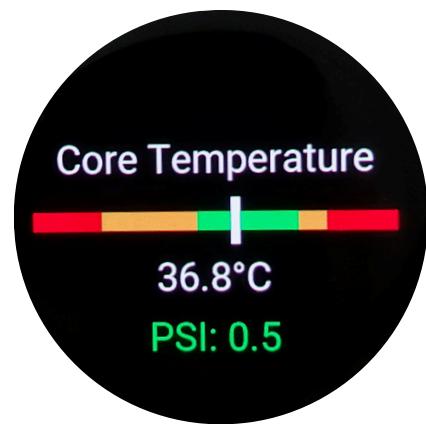
1. <https://www.healthline.com/health/covid-hypoglycemia>

TEMPÉRATURE

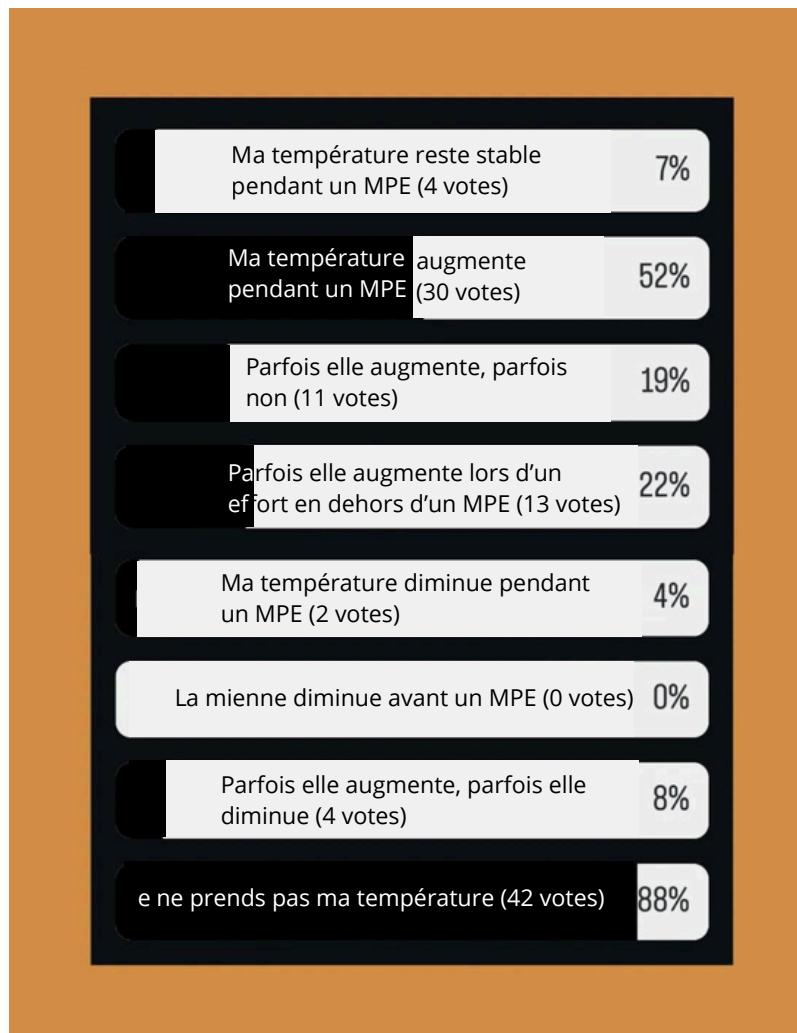
Core (Body) Temperature 2

Par Trudelta

La température mesurée au poignet n'est pas la même que celle que vous mesurez avec un thermomètre. C'est pourquoi cette application utilise davantage vos données pour estimer votre température corporelle. Avec la Garmin Venu 3s, vous pouvez appuyer sur l'écran pour afficher un graphique couvrant plusieurs heures.



Beaucoup de personnes signalent une augmentation de leur température pendant un MPE, voire avant un MPE. Un petit nombre d'entre elles signalent une baisse de température. Lorsque vous interprétez votre température, gardez à l'esprit qu'elle fluctue tout au long de la journée et au fil des saisons. Cela vaut également pour votre cycle menstruel. Cette application devrait donc disposer d'une fonction permettant de suivre ces fluctuations.



2 sondages Instagram

BAROMÈTRE

Barometer

Par [acrossthekyle](#)

Votre montre mesure la pression atmosphérique, vous n'avez donc pas besoin d'une application pour la voir sur le cadran de votre montre si celui-ci dispose de cette option. Cette application affiche non seulement la pression atmosphérique dans votre aperçu, mais vous offre également la possibilité de régler une alarme si la pression chute rapidement en peu de temps.



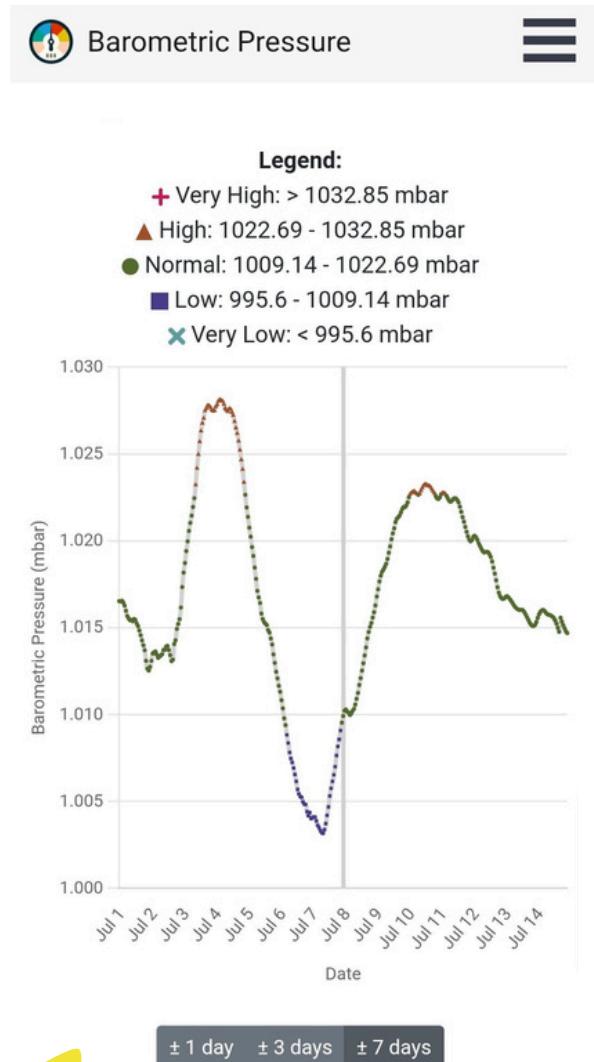
Pourquoi mesurer la pression atmosphérique?

Les personnes souffrant de migraines savent très bien que les changements de pression atmosphérique peuvent provoquer des symptômes. Il existe des alarmes qui leur signalent une baisse ou une hausse importante de la pression en peu de temps, car cela peut déclencher une crise de migraine.

Pour les personnes ayant un faible volume sanguin, comme celles atteintes de POTS, les changements de pression ou simplement une pression atmosphérique basse en général peuvent être désagréables. L'air exerce une pression sur notre corps comme une grande chaussette de compression. Lorsque la pression est très basse, on a l'impression de ne porter aucune compression ou une compression très faible. Cela peut provoquer des vertiges et une grande fatigue.

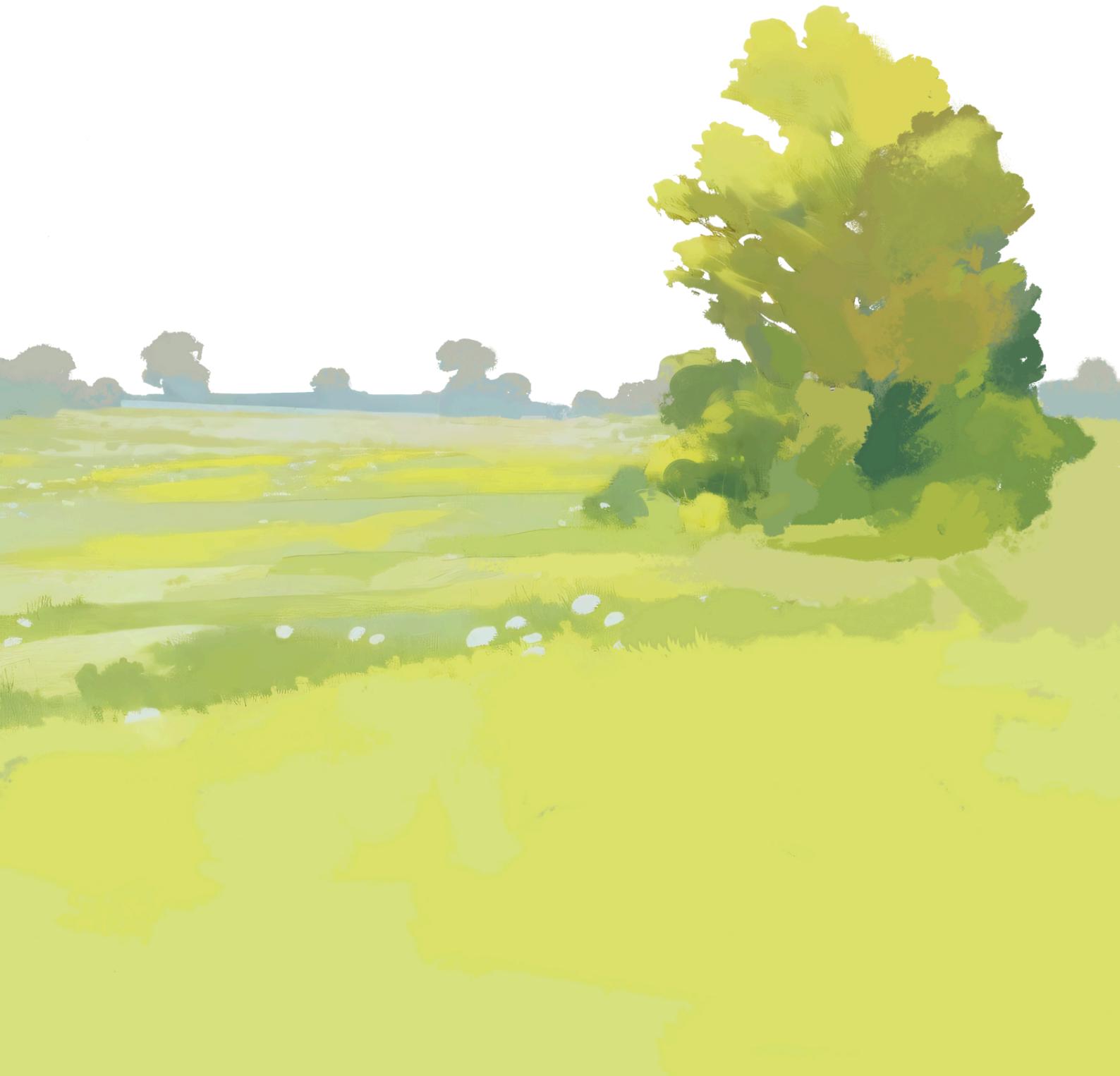
Lorsque la pression barométrique est basse, je porte des vêtements de compression plus résistants et je prends des électrolytes supplémentaires. Lorsque la pression barométrique est inférieure à 980 mBar, je me sens faible et je passe la journée (involontairement !) allongée jusqu'à ce que la pression remonte. Voici un bon site web pour suivre les variations de pression :

<https://barometricpressure.app/>



DONNÉES DE PERSONNES EN BONNE SANTÉ

J'ai demandé à des personnes en bonne santé de m'envoyer des captures d'écran d'une période stable et heureuse de leur vie afin que nous puissions nous faire une idée de ce à quoi ressemblent de vraies bonnes valeurs.



SUJET SAIN

Données d'une personne en bonne santé lors d'une période stable

Femme, 27 ans

Incapable de travailler en raison de TSA et TDAH

Dans une bonne période de sa vie

Fait du bénévolat 6h par semaine

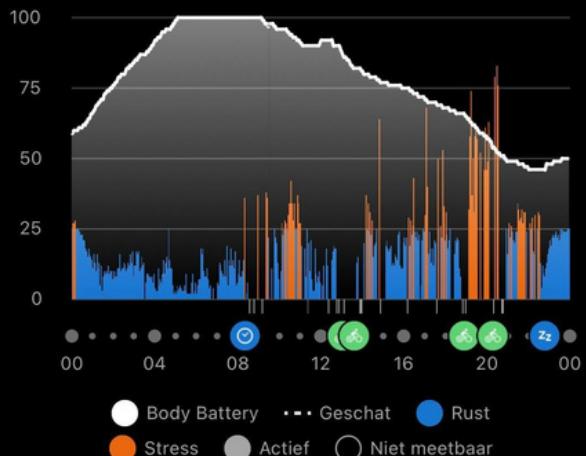
Promène son chien 3 à 4h par jour

Nombre de pas par jour : 9 919 (moyenne)

Garmin: Forerunner 255s

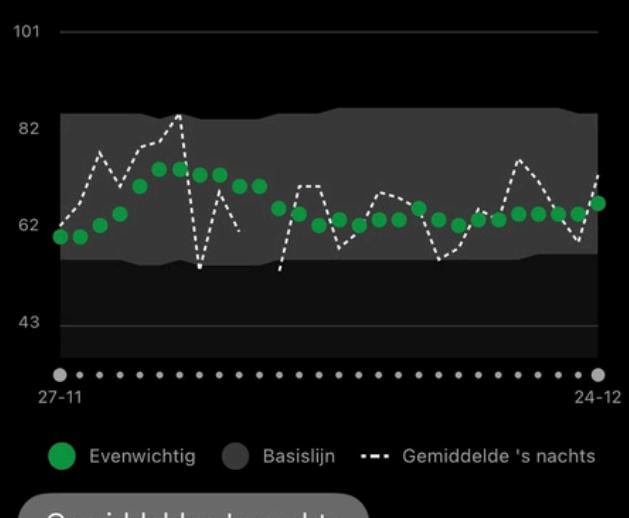
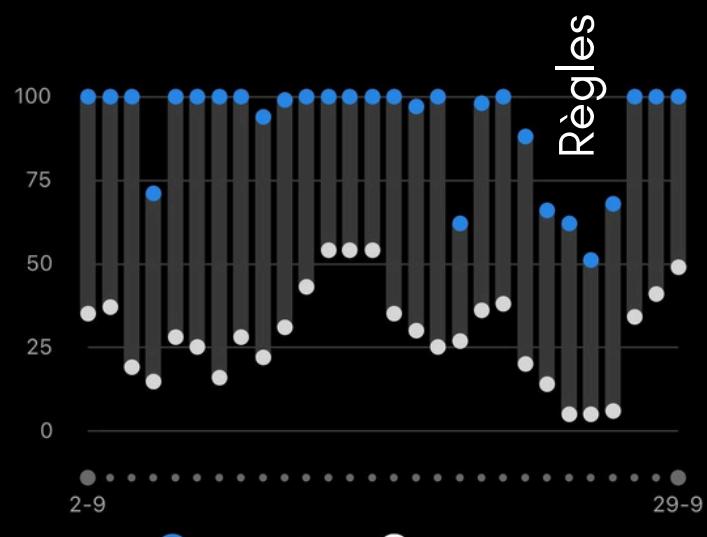
dagelijkse tijdlijn

Jour normal



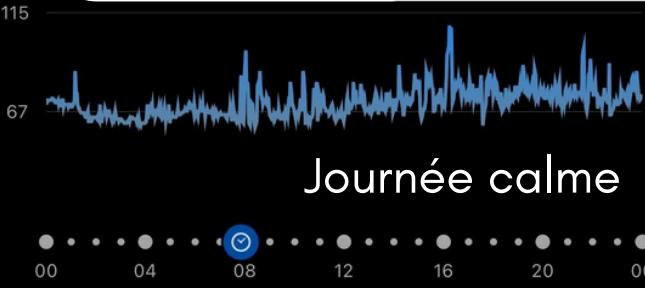
Dagelijkse waarden

Wekelijkse gemiddelden



VFC sur une année

<-



62 bpm
In rust

109 bpm
Hoog



60 bpm
In rust

150 bpm
Hoog

Données d'une personne en bonne santé lors d'une période relativement stable

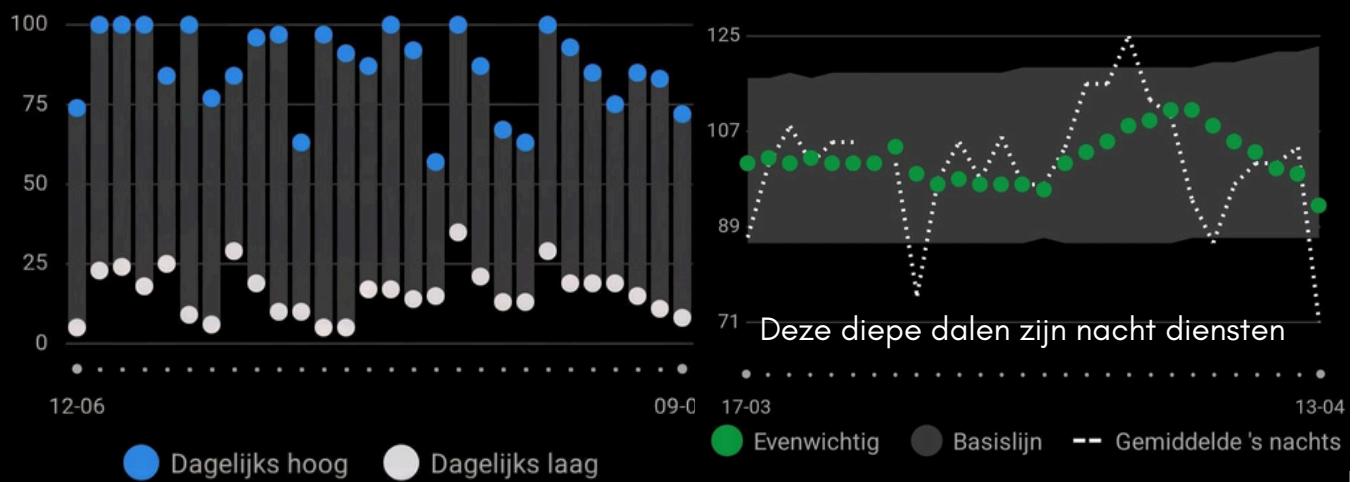
Femme, 25 ans
Travaille en tant qu'infirmière à cette période, et aussi la nuit
Activités: Renforcement musculaire, cyclisme, course, nage, padel, et beaucoup de marche

Garmin: Fenix 6 solar



Dagelijkse waarden

Nombre de pas moyen: 13 586 Wekelijkse gemiddelden
Ne porte PAS sa montre au travail



Dagelijkse tijdlijn

Journée calme



Journée active

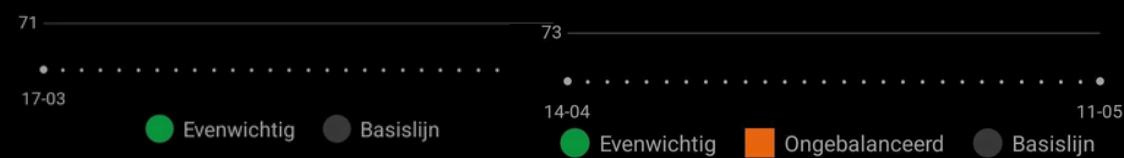
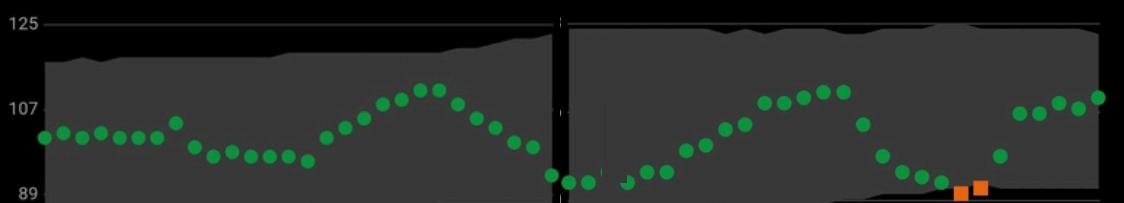
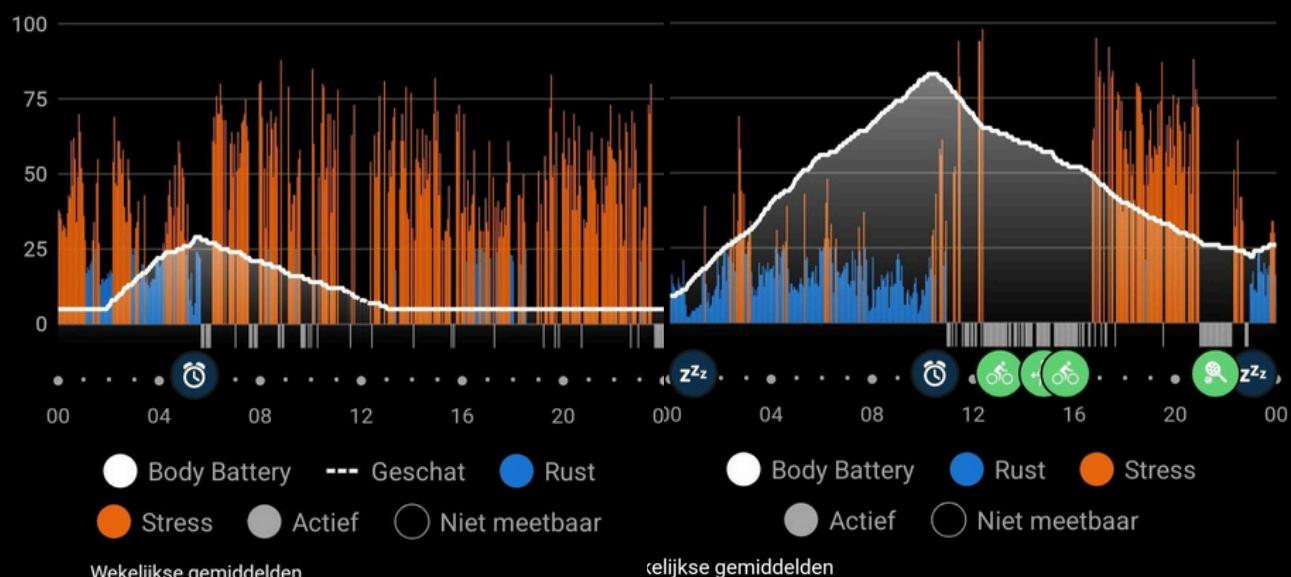


BONUS:

Les données précédentes correspondent une période stable, lorsqu'elle travaillait comme infirmière. Elle a également partagé ses données correspondant à une période plus stressante, lorsqu'elle travaillait comme infirmière lors d'un festival de plusieurs jours. Lors de cette période, elle a travaillé de 9h à 4h du matin pendant quatre jours consécutifs. Elle a ensuite dormi de 22h à midi pendant deux nuits, ce qui lui a permis de se ressourcer complètement.

Dagelijkse tijdlijn

2 journées consécutives où on voit à quel point elle récupère vite et bien!



Gemiddelden 's nachts

Gemiddelden 's nachts

100 ms
Slaapgem.

101 ms
Gem. wakker

102 ms
Slaapgem.

100 ms
Gem. wakker

DONNÉES DE PERSONNES AVEC SYNDROME POST-INFECTIEUX

Curieux de savoir à quoi ressemblent les données pour les personnes avec un syndrome post-infectieux?

Ne cherchez pas plus loin, c'est ici!





Données de quelqu'un qui fait des progrès avec EM/SFC

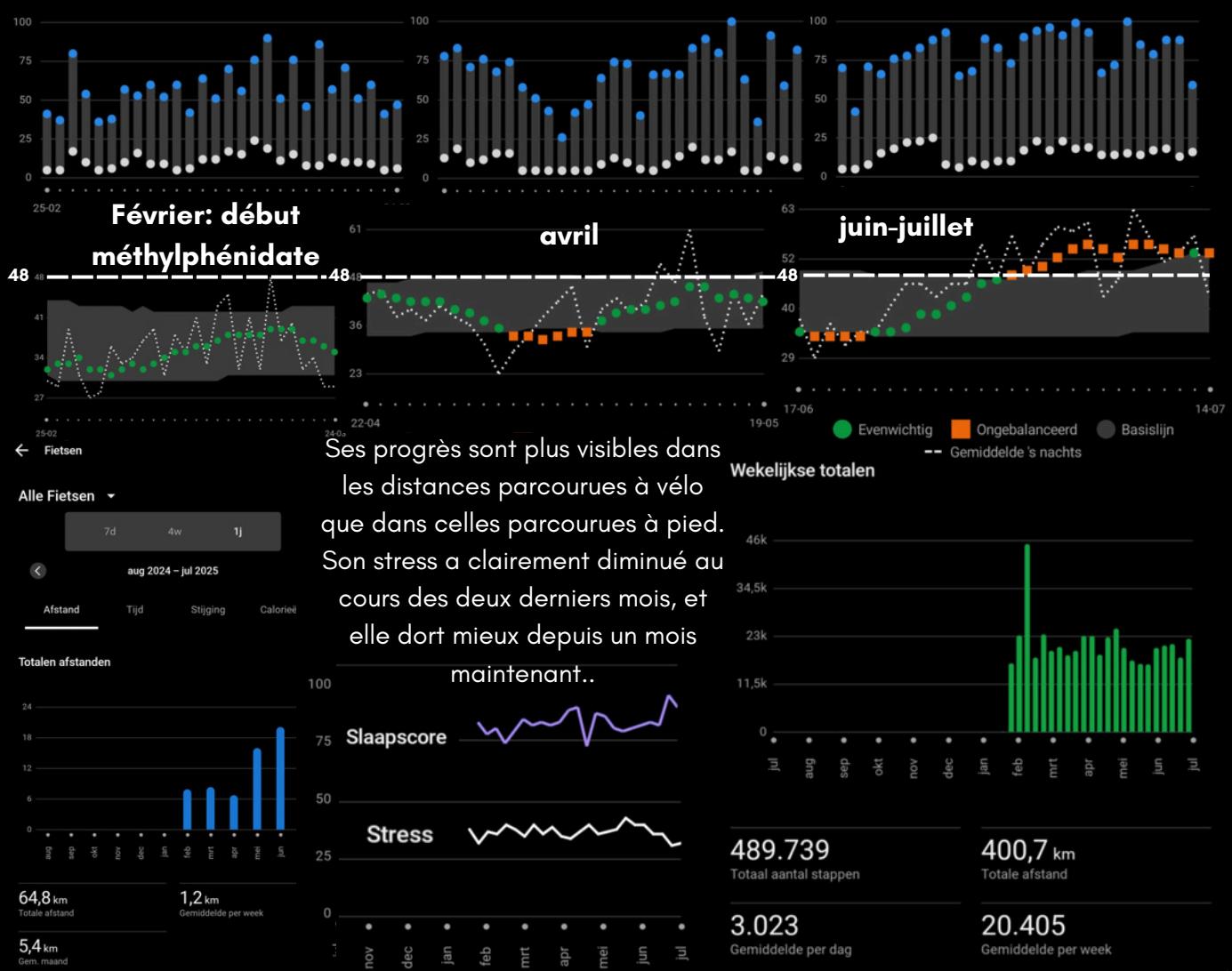
Femme, 34 ans

Ne travaille pas, maman d'un jeune enfant
Éducation de l'enfant partagée avec l'autre parent, école
et garderie.

Se repose allongée 1 à 2h par jour. Sinon, tâches ménagères les bons jours.

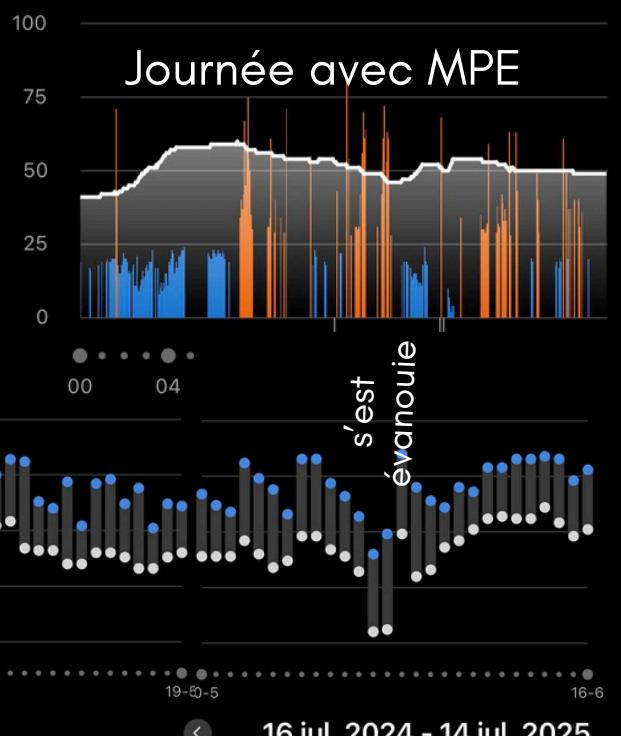
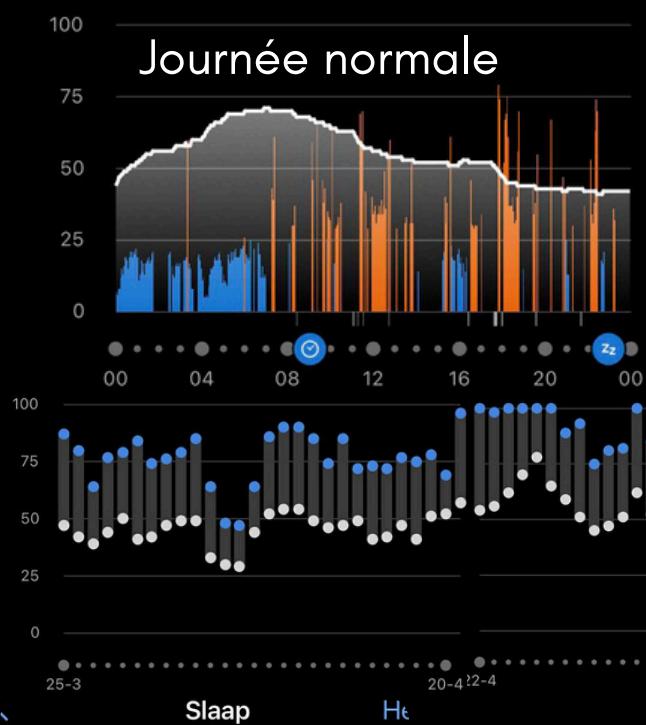
Garmin: Vivoactive 5

égère amélioration depuis quelques mois. Semble passer d'un EM modéré à léger. Elle a commencé l'ergothérapie en septembre dernier et a fait beaucoup de sacrifices à l'automne/hiver pour maintenir un bon rythme (repos de 4 à 6 heures par jour en position allongée). Elle a atteint un niveau de base stable à partir de là au début de cette année. Elle a commencé à prendre du méthylphénidate en février et à porter des bas de contention en juin. Les deux l'aident.



**Données d'une personne avec
EM/SFC sévère dont l'état s'améliore
et décline alternativement**

Femme, 49 ans
Malade depuis 34 ans,
2 enfants, 13 ans et 17 ans
22h par jour au lit
Lit au rez-de-chaussée et à l'étage
1140 pas en moyenne par jour
Garmin: Lily



Les variations de Body Battery sont souvent liées à des choses comme: se laver les cheveux, essayer de se doucher, chaleur, en faire trop, etc.



9u 3m
Gem. wekelijkse slaapduur

51 bpm
In rust

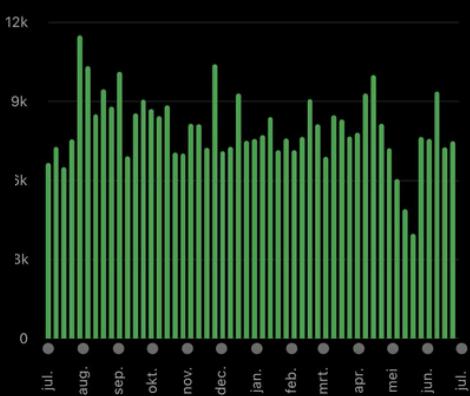
96 bpm
Hoog

115.090
otal stappen

298,7 km
Totale afstand

140
Gemiddelde per dag

7.982
Gemiddelde per week



Données d'une personne avec EM/SFC modérée à sévère dont l'état s'améliore et décline alternativement

Femme, 38 ans

Est tombée malade enfant. Elle passe environ 14h par jour au lit. Sinon, elle reste majoritairement à la maison et fait occasionnellement de courtes sorties en fauteuil électrique.

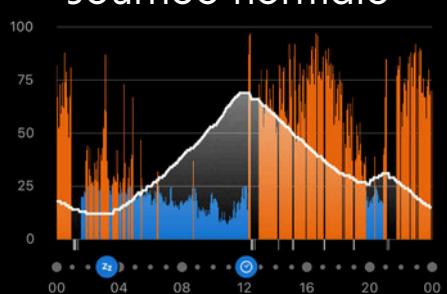
Nombre de pas moyen par jour: 900-1000

Garmin: Venu 2 Sq

"Je fais encore trop de choses sous l'effet de l'adrénaline, même si je sais que ce n'est pas bon pour moi, mais sinon c'est impossible à supporter mentalement."

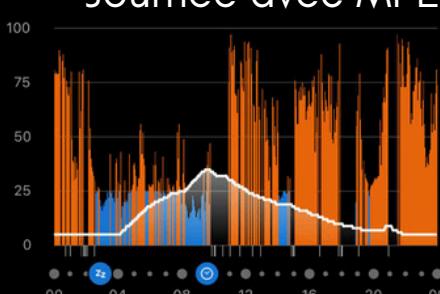


Journée normale

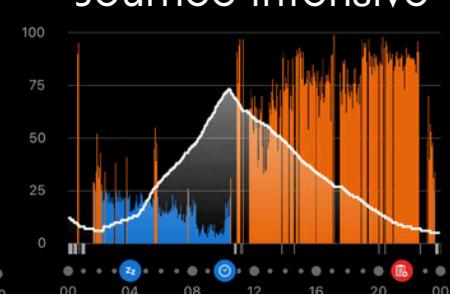


Elle n'a du bleu que lorsqu'elle dort

Journée avec MPE

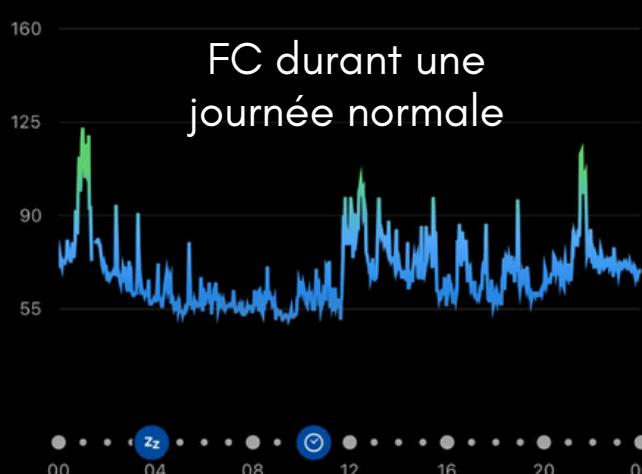


Journée intensive



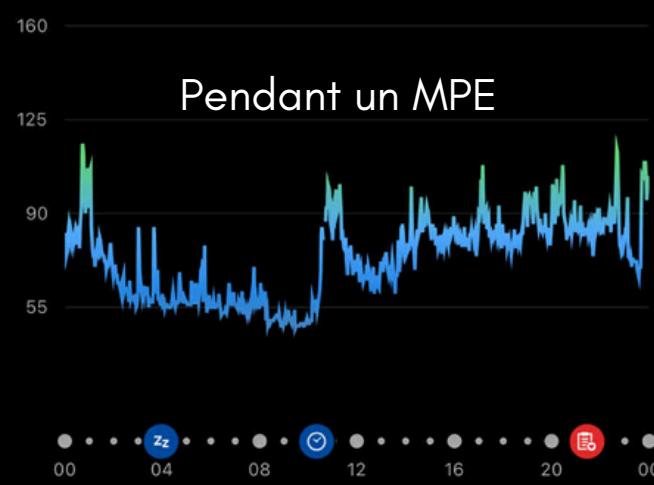
Dagelijkse tijdlijn

Elle a un traitement pour le POTS. Sinon, sa FC monterait en flèche.



52 bpm
In rust

123 bpm
Hoog



48 bpm
In rust

116 bpm
Hoog

COVID LONG

Données d'une personne avec covid long dont l'état s'améliore

Femme, 45 ans

Ne travaille pas, vit seule

Passe la majeure partie du temps sur le canapé

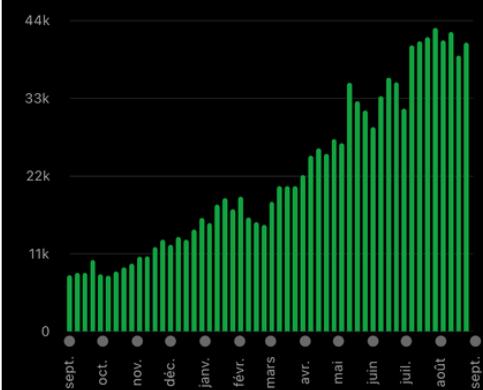
Peut marcher pendant 30 min

Nombre de pas moyen par jour:
environ 5000 (2024 : 1300)

Amélioration régulière au niveau de la capacité à
l'activité physique depuis janvier 2025.

Garmin: Forerunner 255S

Taux hebdomadaires



1154584

Nombre total de pas

853,1 km

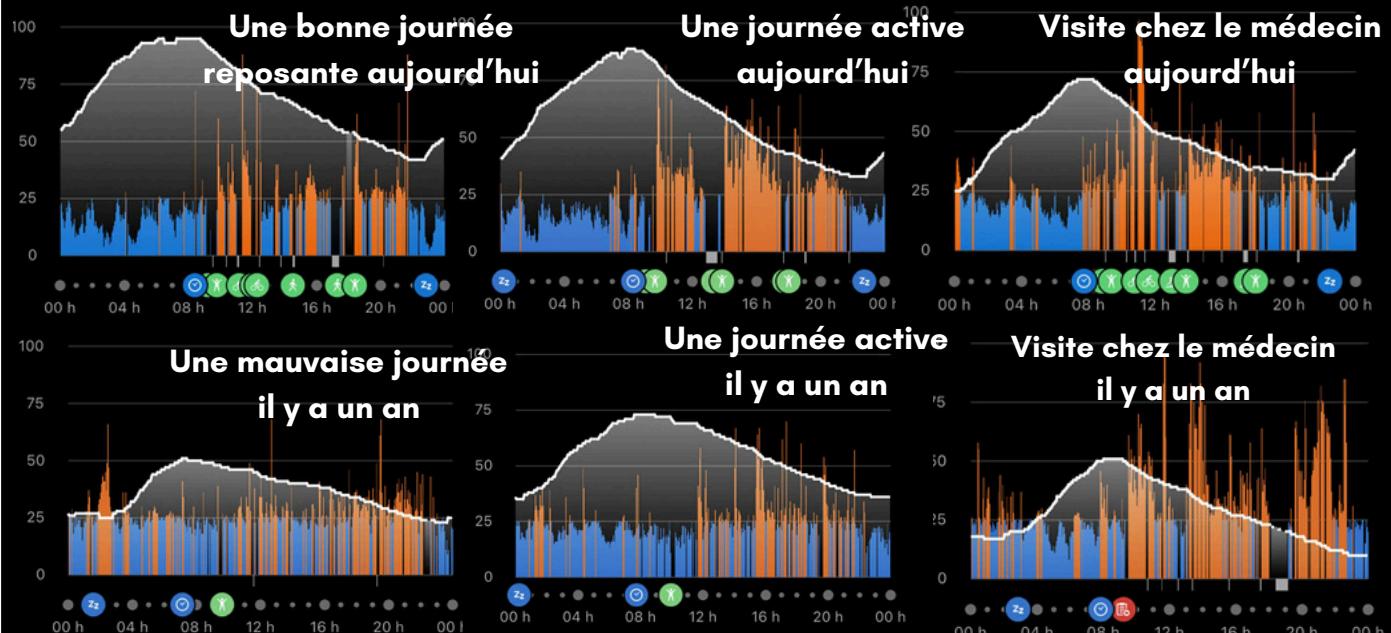
Distance totale

3171

Moyenne quotidienne

22203

Moyenne hebdomadaire



Journée normale il y a un an

sans pacing



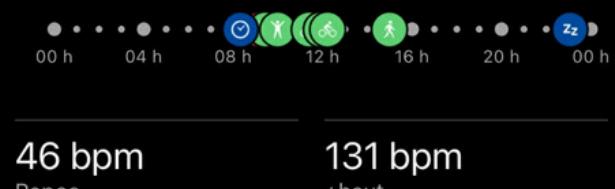
57 bpm
Repos

125 bpm
+haut

pacing strict basé sur la FC



Journée normale maintenant



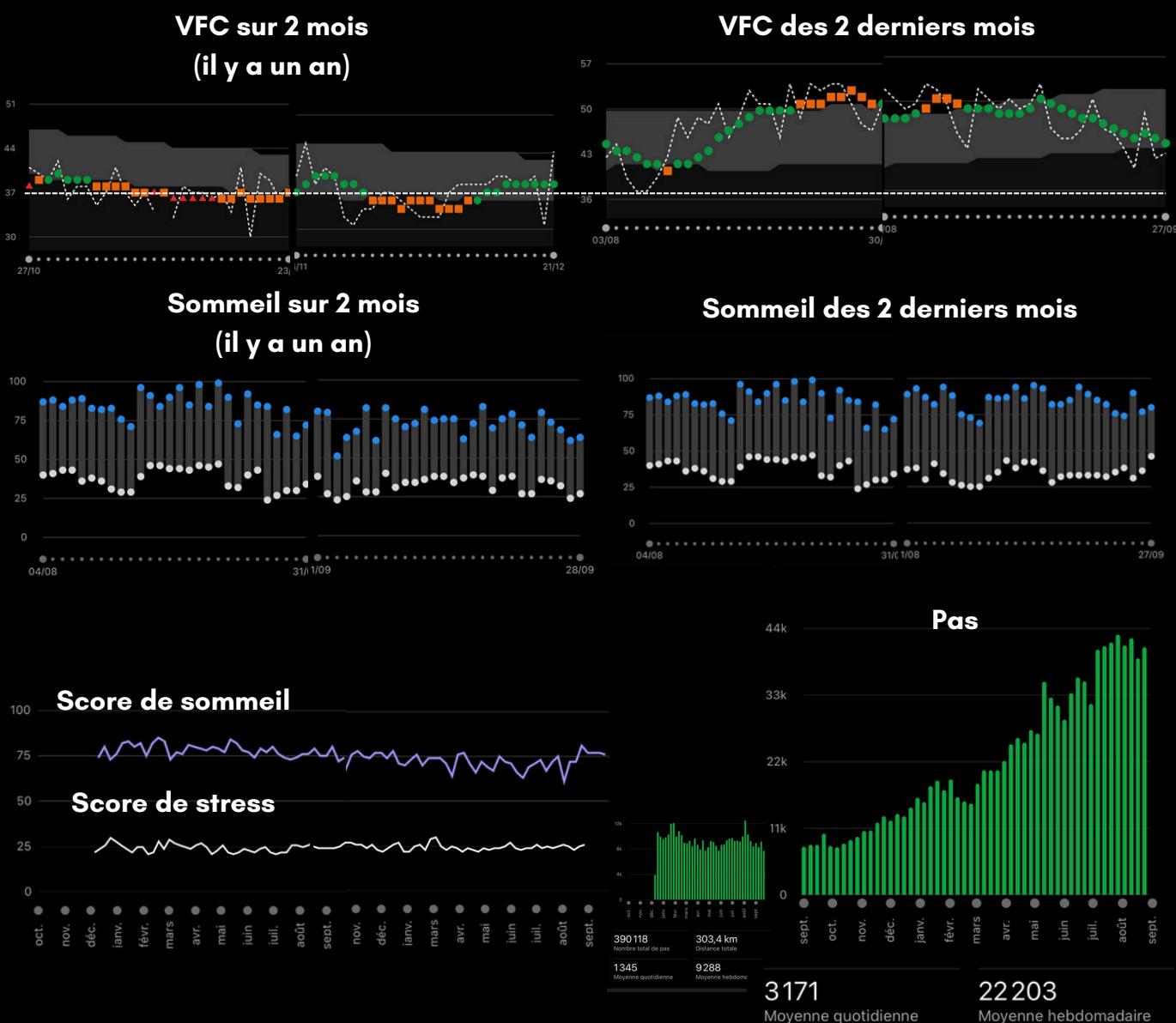
Son histoire

J'ai été infectée par le COVID en octobre 2022 et j'ai développé un COVID long en janvier 2023. Peu après, j'ai quitté mon emploi et j'ai commencé à pratiquer le pacing. Un an et demi plus tard, j'ai commencé à aller mieux. Je ne sais pas si c'est grâce au pacing que je vais mieux ou si je fais simplement partie des chanceux qui progressent au cours des premières années. Pour aller mieux, je pratique un pacing strict et j'augmente lentement mon activité physique à mesure que ma capacité à la pratiquer s'améliore (et uniquement lorsque c'est possible).

Ma stratégie est la suivante:

- Garder ma FC aussi proche que possible de ma FC de repos.
 - Seulement faire les activités que je ressens comme "faciles" (pas d'essoufflement ni de fatigue après) et faire en sorte que ma FC revienne à la FC de repos rapidement après.

Je n'ai plus de vrais mauvais jours maintenant et je n'ai pas eu de MPE depuis presque 2 ans maintenant.



COVID LONG

Données d'une personne avec covid long qui décline

Homme, 36 ans

Travaille entre 2 et 4h par jour

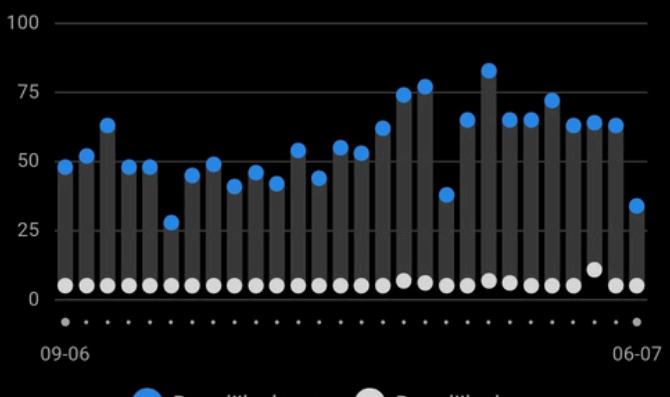
Environ 18h par jour au lit

Nombre de pas moyen par jour: 3164

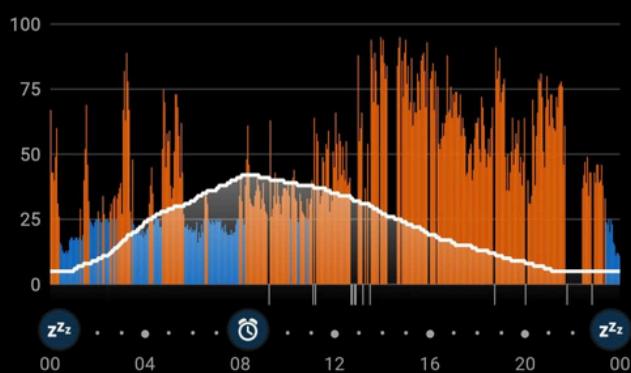
De nombreux nouveaux symptômes ces 2 derniers mois. Il s'aggrave mais est toujours dans le déni par rapport à ça.

Garmin: Venu 3

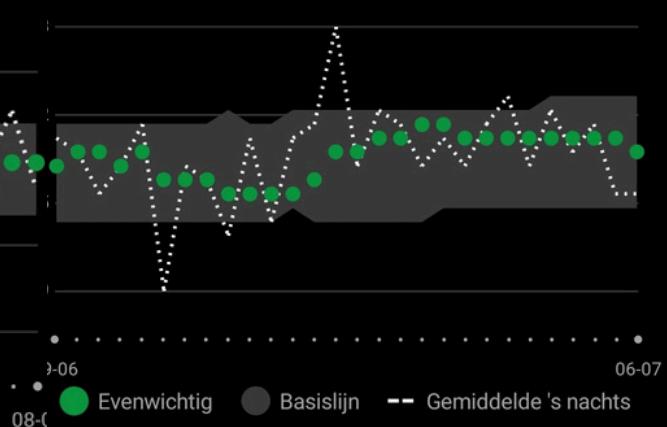
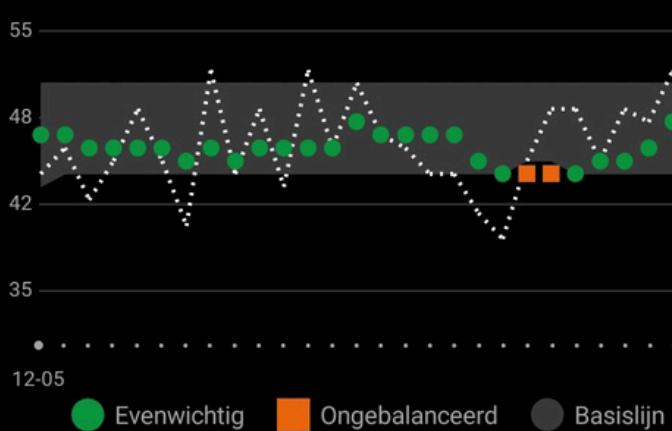
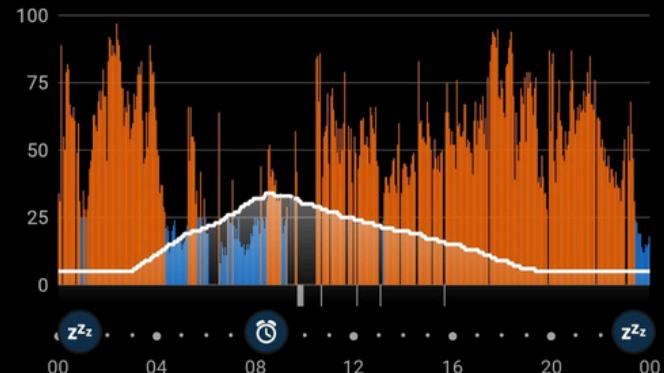
Waarde waarden



Journée normale



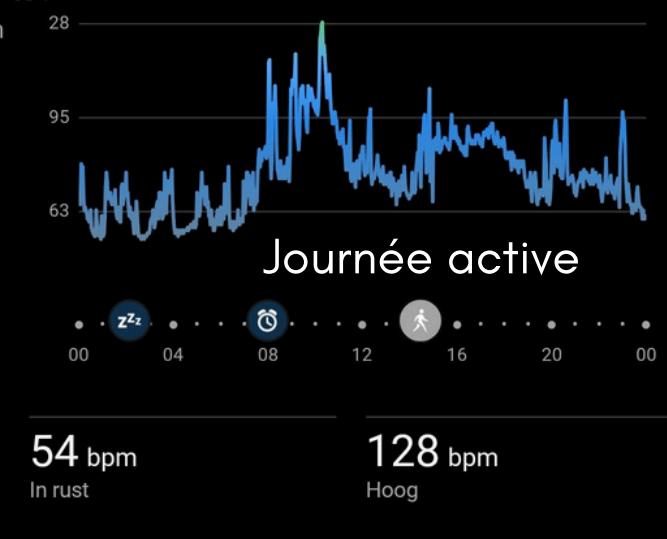
Journée avec MPE



Journée calme



Journée active



52 bpm
In rust

111 bpm
Hoog

54 bpm
In rust

128 bpm
Hoog

Bonus:

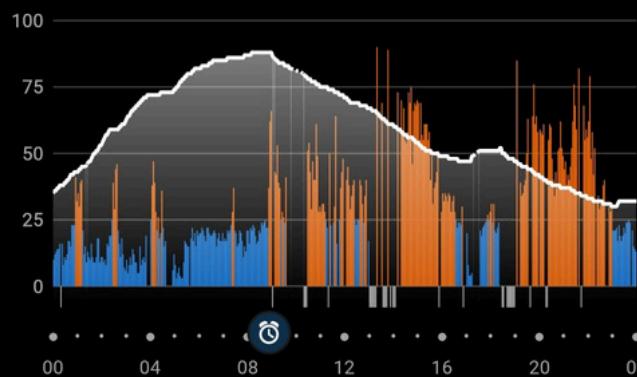
Après avoir réalisé que son état s'était effectivement aggravé au cours des deux derniers mois, il a recherché son niveau de Body Battery avant son déclin. Voici deux exemples qui sont bien meilleurs que sa situation actuelle.

+62

Opgeladen

-65

Leeg

Dagelijkse tijdlijn

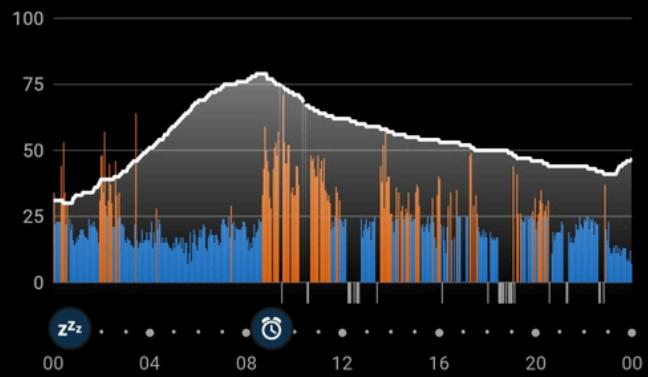
Le graphique des pas vous donne une idée de la façon dont les choses se sont déroulées. « En avril et début mai, tout allait plutôt bien. Le pic, qui a été la semaine la plus difficile, n'a pas été très bonne. Après cela, j'ai eu une migraine. » Et après cela, le nombre de pas diminue.

+56

Opgeladen

-40

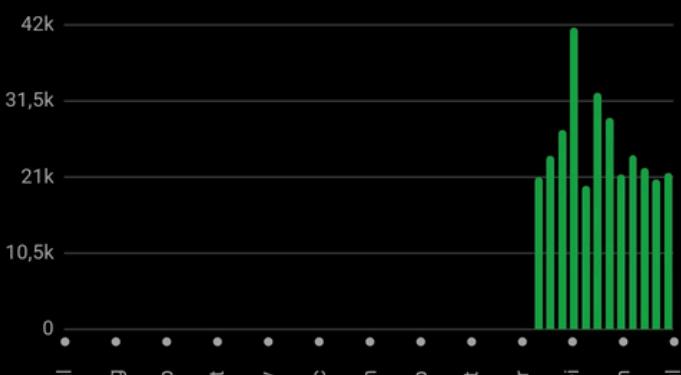
Leeg

Dagelijkse tijdlijn

Le graphique annuel de stress montre également une sorte d'augmentation. Elle semble minime, mais en termes de stress, une telle augmentation peut avoir un impact significatif sur votre énergie, surtout si vous n'en aviez pas beaucoup au départ.

← Stress

⋮

**305.473**

Totaal aantal stappen

272,5 km

Totale afstand

3.725

Gemiddelde per dag

25.456

Gemiddelde per week

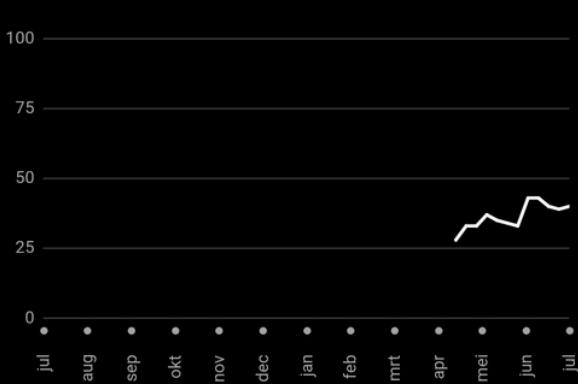
1d

7d

4w

1j

9 jul 2024 – 7 jul 2025

Wekelijkse gemiddelen

Données d'une période **stable** d'une personne avec covid long

Femme, 30 ans

Modérée/sévère

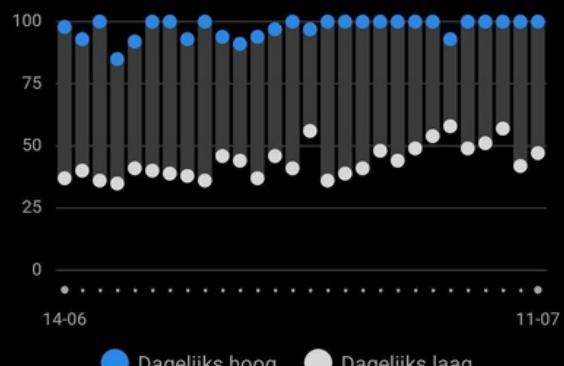
Environ 16-17h par jour au lit

Passe le reste du temps les pieds surélevés sur le canapé

Nombre de pas moyen par jour: 470

Garmin: Venu 3s

Dagelijkse waarden

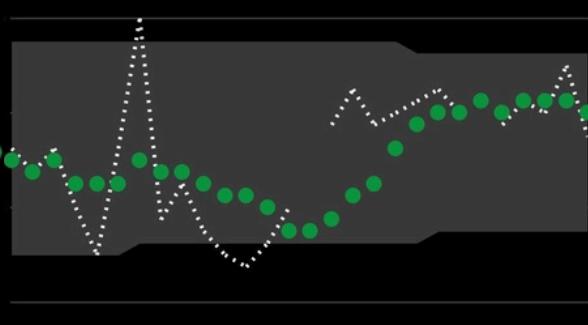
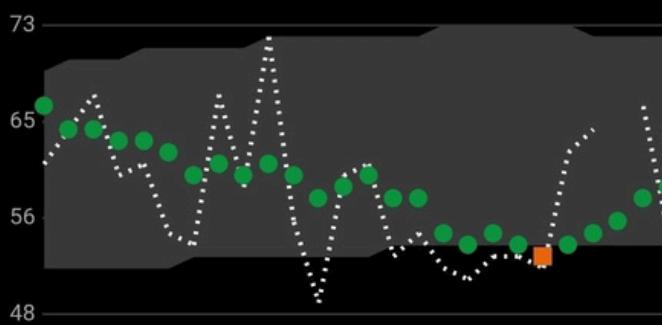
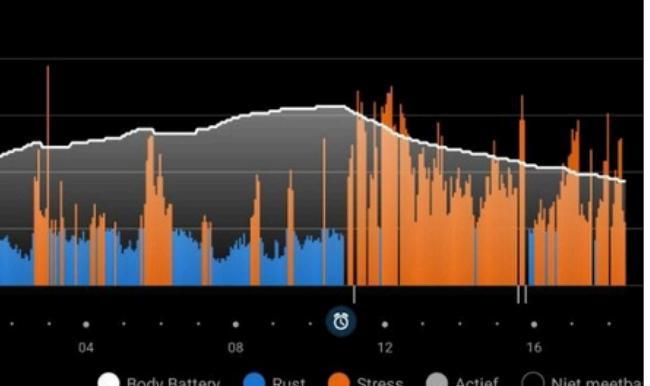


Dagelijkse tijdlijn

Journée normale



Journée avec MPE



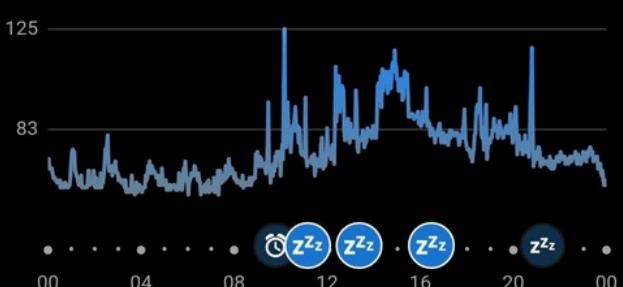
Journée calme



57 bpm
In rust

102 bpm
Hoog

Journée active



57 bpm
In rust

125 bpm
Hoog

Bonus:

Je crois que je suis obligée d'être aussi stricte avec le pacing. Mon corps ne récupère pas bien après un MPE, donc je dois faire très attention pour ne pas risquer une nouvelle dégradation de mon état (habituellement, je ne récupère pas complètement même après un MPE léger). Dès que j'évite le MPE pendant une période assez longue, je commence à "m'améliorer" petit à petit.

Ce qui m'aide, c'est généralement de m'en tenir à un planning fixe, où je peux choisir une activité qui me plaît chaque jour. Au cours des dernières années, j'ai également appris à être beaucoup plus indulgente envers moi-même et à gérer la frustration et la tristesse lorsque mon corps me dit d'arrêter, au lieu de me mettre en colère et de continuer à me pousser au-delà de mes limites (ahah).

Le fait d'être si bien entourée m'aide aussi beaucoup, car cela me permet de me concentrer sur les choses agréables de la vie plutôt que de simplement essayer de rester en vie, ce qui contribue énormément à réduire au minimum les efforts excessifs.

Dagelijkse tijdlijn**Journée normale****Wekelijkse totalen**

165.458

Totaal aantal stappen

123,9 km

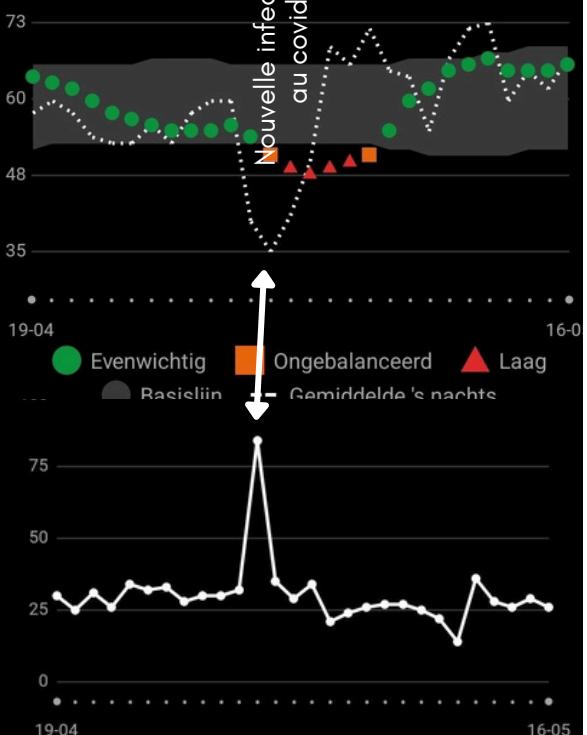
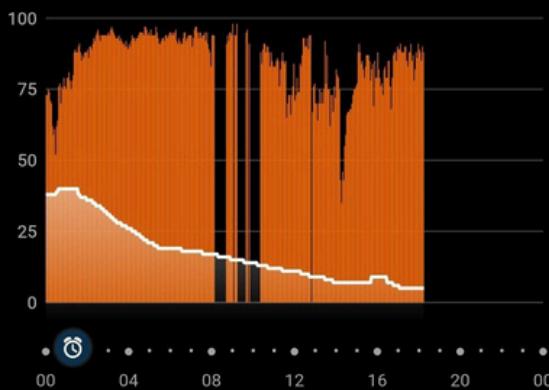
Totale afstand

470

Gemiddelde per dag

3.244

Gemiddelde per week

**Réinfection au covid**

COVID LONG

Données d'une personne avec covid long modéré dont l'état s'améliore et décline alternativement

Nombre de pas moyen par jour: 3215

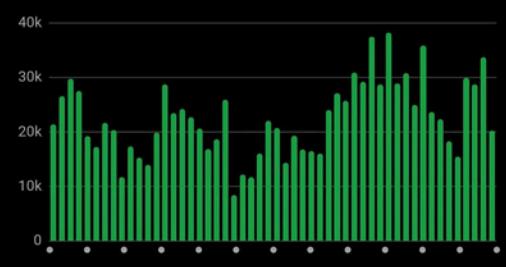
Se définit comme quelqu'un qui pousse et crashe (pusher/crasher) et qui a du mal à appliquer le pacing

Garmin: Vivoactive 5

Journée normale avec un bon sommeil et sans MPE



Wekelijkse totalen



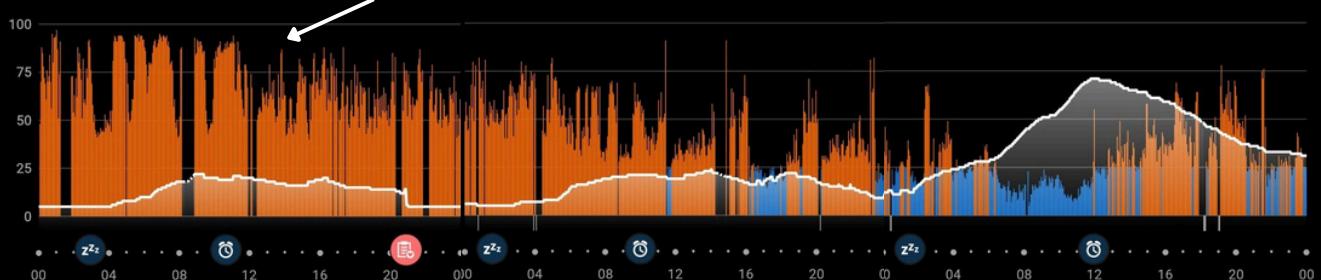
Wekelijkse gemiddelen

Réinfection au covid



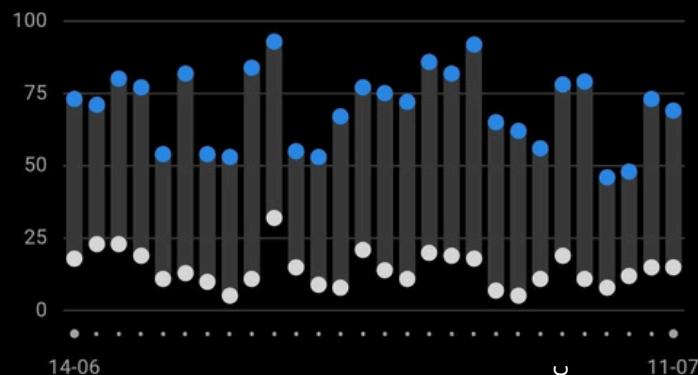
Dagelijkse tijdlijn

Réinfection au covid

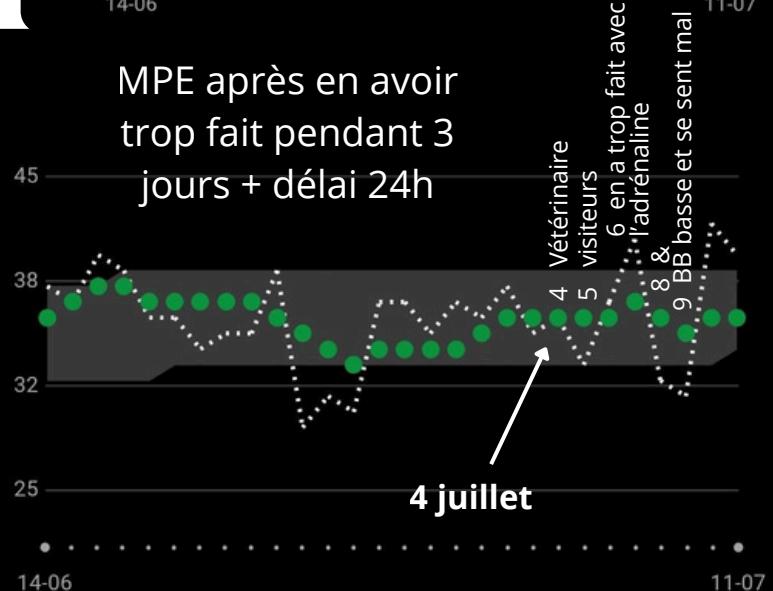


COVID LONG

arden

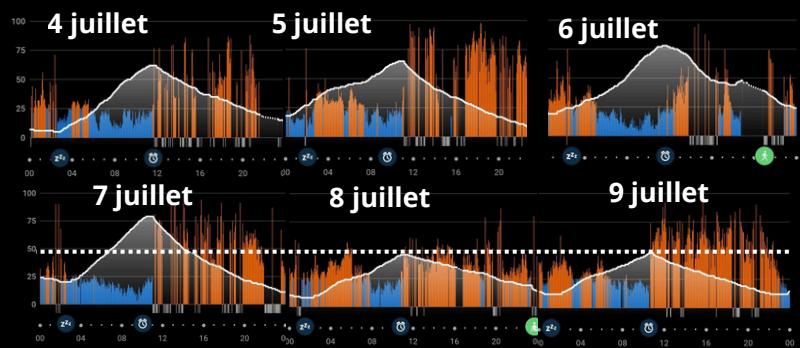


MPE après en avoir trop fait pendant 3 jours + délai 24h



4 juillet

1er jour était stressant. Vétérinaire en urgence. Cela a engendré une augmentation du stress pendant la nuit. Le jour d'après, elle a eu de la visite. Le 6, elle a fait du ménage en surfant sur l'adrénaline/fausse énergie et 24h plus tard, elle était épuisée/MPE.



maandag 9 dec 2024

dinsdag 10 dec 2024

COVID LONG

Données d'une personne avec covid long dont l'état s'améliore

Femme, 27 ans

L'achat de la montre était exactement le coup de pouce dont elle avait besoin pour faire des progrès significatifs. Après une période de convalescence, elle constate que son corps est soudainement plus détendu. C'est comme si quelque chose avait « cliqué ». Cela se reflète également dans son score de sommeil soudainement plus élevé et dans son niveau de Body Battery, qui a augmenté ces derniers jours.

NOTE: Sa FC maximale est 150, ce qui peut affecter ses données. Elle fait tout son possible pour éviter les MPE. Elle s'en sort plutôt bien. Elle est passée d'une vie clouée au canapé (parfois au lit) et où elle avait du mal à prendre soin d'elle-même à une vie où elle peut marcher 18 minutes par jour, jouer à des jeux tranquilles, se rendre à ses rendez-vous ou prendre une douche. Elle ne peut toujours pas passer l'aspirateur ni soulever des objets lourds.

Garmin: Vivosmart 5

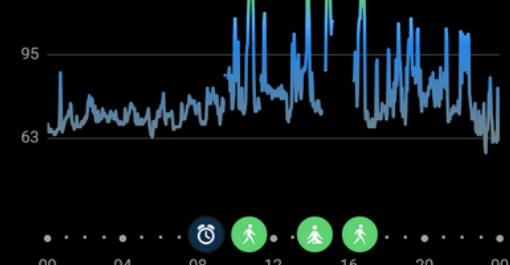
Journée normale il y a 8 semaines



Avant que quelque chose "clique"

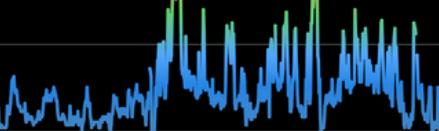


FC correspondant à ces 2 journées



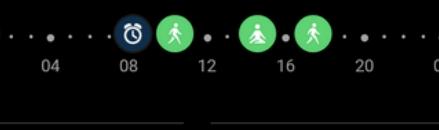
65 bpm
In rust

131 bpm
Hoog



62 bpm
In rust

136 bpm
Hoog



COVID LONG

← Slaapscore

← Stappen

← Hartslag

HELP

1d 7d 4w 1j

1d 7d 4w 1j

1d 7d 4w 1j

16 jul. 2024 – 14 jul.
2025

16 jul. 2024 – 14 jul.
2025

16 jul. 2024 – 14 jul.
2025

Slaapscore



50
Gem. score

54
Gem. hoogste score

46
Gem. laagste score

1er entraînement



← Krachttraining



Overzicht Statistieken Grafieken Uitrusting

	TRAININGEN	WIJZIGEN		
Set	Naam	Tijd	Herhal.	Gewicht
1	Fietscrunch	0:1 8	5	Romp
2	Fietscrunch	0:3 2	10	Romp
3	Lunge	0:2 2	5	Romp
4	Cardio	--	20	--

Wekelijkse totalen

Maandelijkse totalen

Wekelijkse totalen

Intéressant:

Elle a parfois connu des périodes de plateau pendant plusieurs semaines pour ensuite faire de grands bonds en avant.

← okt. nov. dec. jan. feb. mrt. apr. mei. jun. jul.

654.949

Totaal aantal stappen

452,6 km

Totale afstand

4.145

Gemiddelde per dag

28.476

Gemiddelde per week

Score Visible de capacité fonctionnelle (questionnaire)

Monthly check-in

3.8 02 Jul 2025

3.7 31 May 2025

3.6 01 Mar 2025

3.0 30 Jan 2025

3.7 31 Dec 2024

4.6 01 Dec 2024

5.1 01 Nov 2024

Réinfection au covid

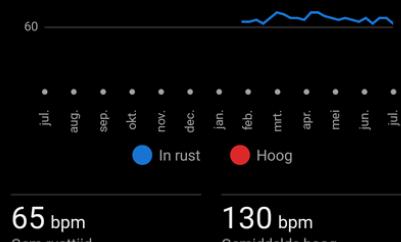
5.3 02 Oct 2024

5.1 31 Aug 2024

Wekelijkse gemiddelden

Sa FC peut aller très haut même

sans MPE



Entraînement le plus récent

← Krachttraining



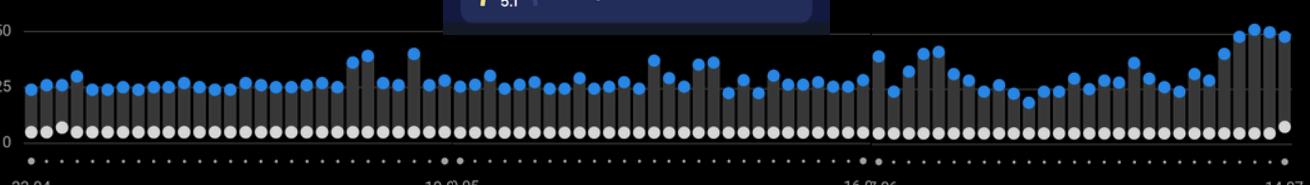
Overzicht

Statistieken

Grafieken

Uitrusting

1	Hammer curl naar press	1:1	20	1,0
2	Squat	0:4	15	Romp
3	Eenbenige barbell deadlift	1:2	20	1,0
4	Hammer curl naar press	1:1	20	1,0
5	Eenbenige barbell deadlift	1:2	20	1,0
6	Squat	1:0	20	Romp
7	Hammer curl naar press	1:0	20	1,0
8	Eenbenige barbell deadlift	1:1	20	1,0
9	Squat	0:5	20	Romp



COVID LONG

Données d'une personne avec covid long léger dont l'état s'améliore et décline alternativement

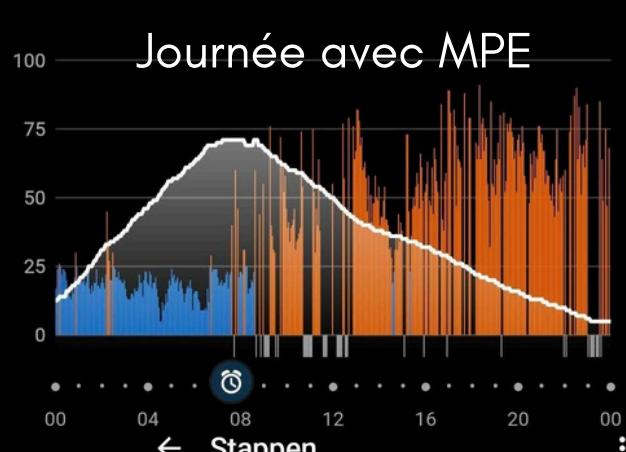
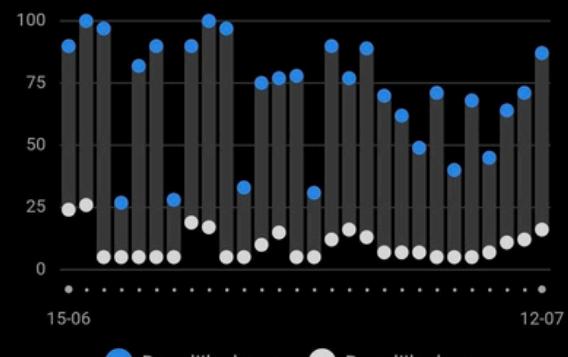
Femme

2 enfant de plus de 10 ans avec son mari

Nombre de pas moyen par jour: 8896

"Je pense que mes résultats s'amélioreraient si j'en faisais beaucoup moins. Même si je suis capable de le faire, ça a un coût sur mon état de santé."

Dagelijkse waarden



VFC
et FC au repos
(app. Visible)

Score de stabilité
et FC au repos
(app. Visible)



1d 7d 4w 1j

14 jul 2024 – 12 jul
2025

Wekelijkse
totalen

Maandelijkse
totalen

Wekelijkse totalen



3.229.523
Totaal aantal stappen

8.896
Gemiddelde per dag

1.494,6 mi
Totale afstand

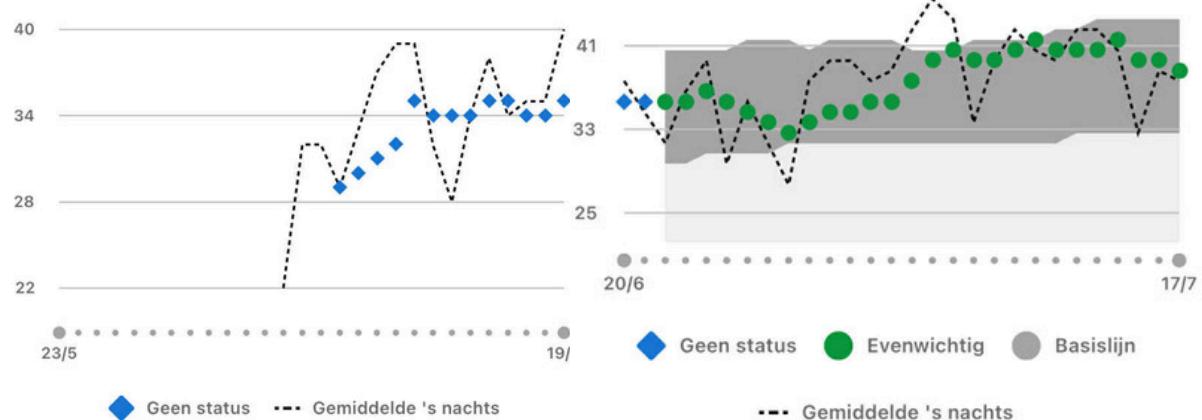
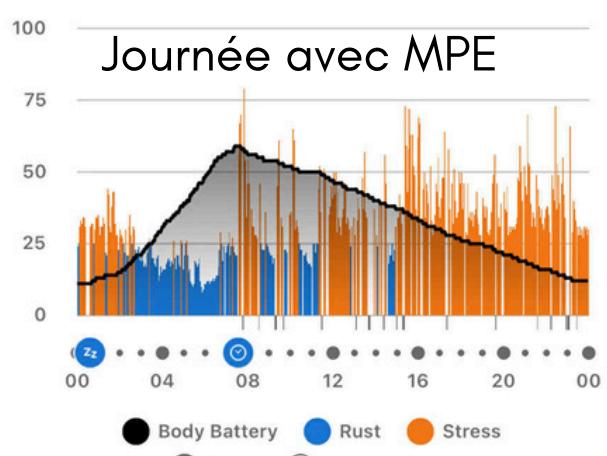
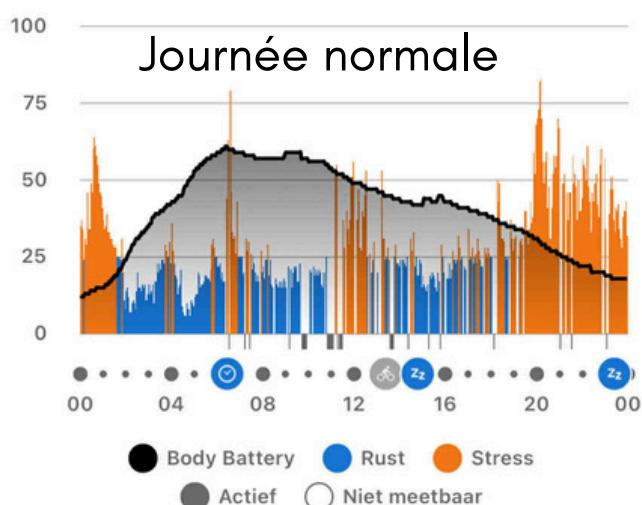
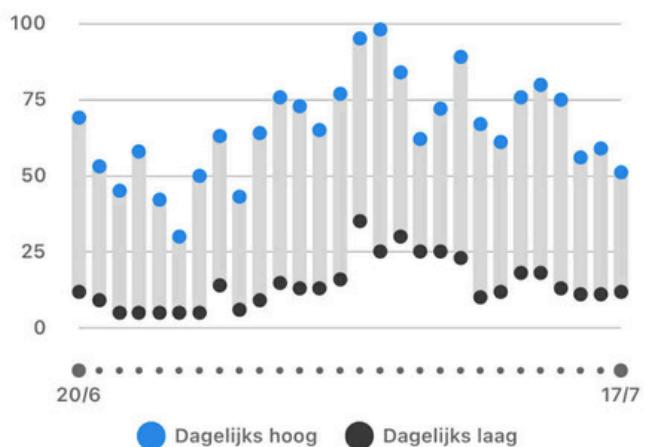
62.106
Gemiddelde per week

COVID LONG

Données d'une personne avec covid long dont l'état décline

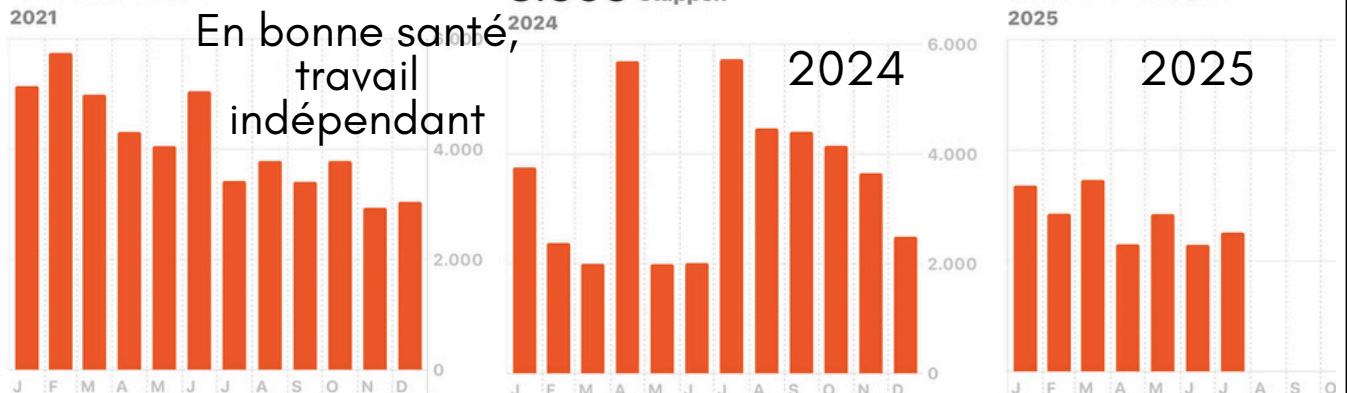
Femme, 57 ans
Reste à la maison
Nombre de pas moyen par jour: 2954
Promène son chien sur 500m
Se détériore chaque année

Garmin: Venu 3s



GEMIDDELDE PER DAG
4.133 stappen
2021

En bonne santé,
travail
indépendant



GRILLES DE PACING

Ces tableaux sont utiles pour comparer vos symptômes, vos sensations et les données de votre montre connectée. Vous pouvez ainsi déterminer plus rapidement quelles données sont normales pour vous et lesquelles sont inhabituelles. Le tableau nutritionnel vous aide à déterminer si votre alimentation pourrait également être à l'origine de vos symptômes. Vous verrez le mot néerlandais « Activiteitenweger » que j'ai librement traduit par « échelle d'activité ». Un ergothérapeute nous apprend, à nous les Néerlandais, comment l'utiliser. Je n'ai pas trouvé d'explication en français. Je vais faire de mon mieux pour l'expliquer ici :

Explication de l'échelle d'activité

Commencez par noter tout ce que vous faites pendant la journée au moment où vous le faites. Pour faciliter la notation des activités, essayez de les regrouper par tranches de 15, 30, 45 ou 60 minutes.

Vous pouvez par exemple décider de noter toutes les 15 minutes, mais pour simplifier, tenez-vous en à la notation utilisée dans l'exemple (au-dessus du tableau à droite).

Dressez une liste des activités que vous considérez comme reposantes, légères, modérées ou intenses si elles sont pratiquées pendant une heure (si vous attribuez des points par heure). Par exemple, dessiner peut sembler reposant si vous le faites pendant quelques minutes, mais si vous le faites pendant une heure, cela ne semble plus reposant. Tenez-vous en à votre liste et ne vous fiez pas à ce que vous ressentez sur le moment.

Après quelques jours, vous pourrez déterminer le nombre de points que vous devez pas dépasser. Vous pouvez partager vos journées avec un ergothérapeute ou avec un groupe tel qu'un groupe Facebook pour les personnes atteintes d'EM ou de Covid long. D'autres personnes peuvent vous aider à voir où vous en faites peut-être trop, où vous avez besoin de plus de repos ou comment vous pouvez adapter vos activités pour mieux gérer le pacing. Cet outil devrait vous aider à savoir combien d'activités vous pouvez faire et pendant combien de temps. Vous n'avez pas besoin d'utiliser les tableaux indéfiniment.



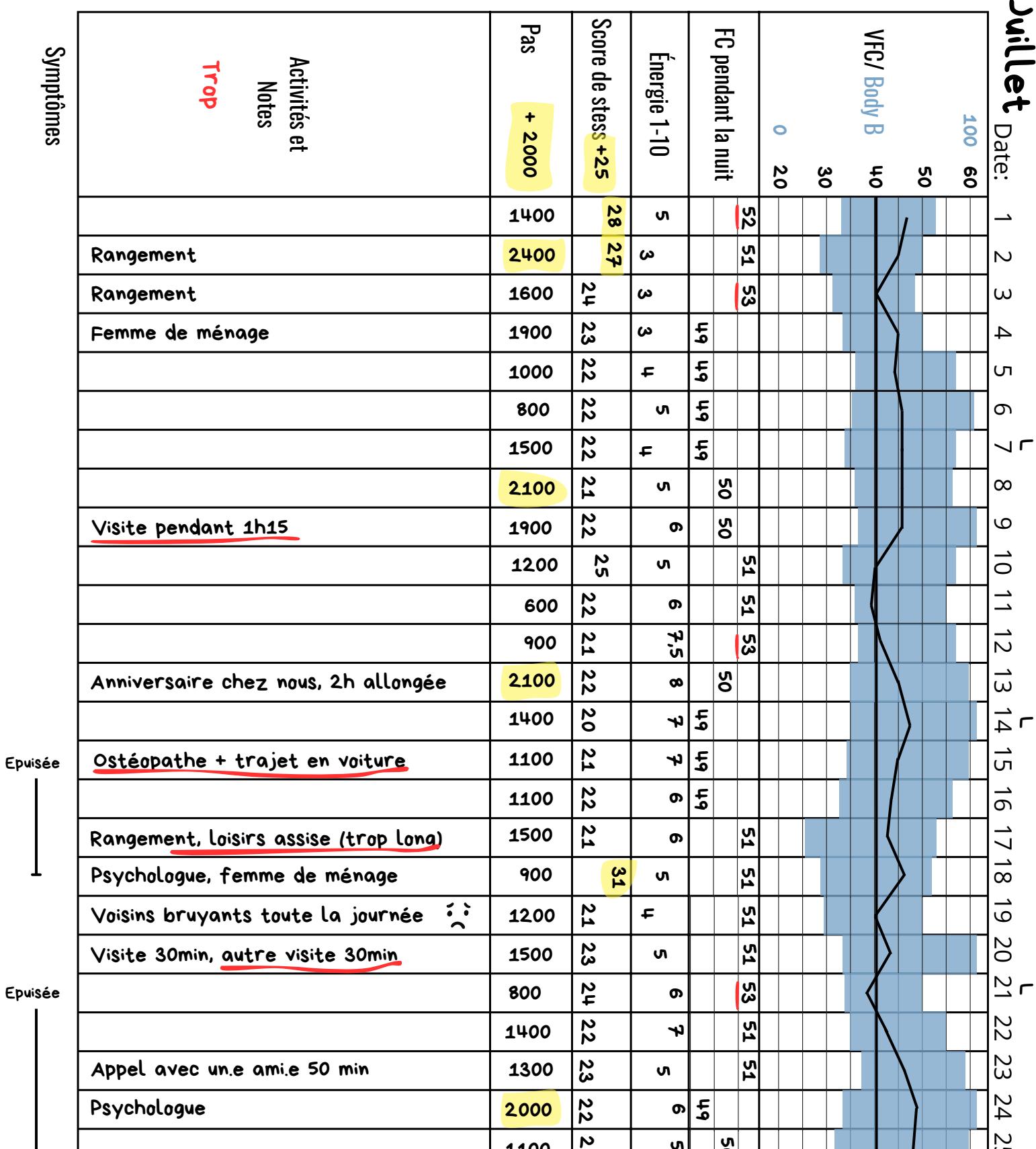
Symptômes:

Constatations

J'ai commencé au milieu du mois, ce qui m'a permis de remplir immédiatement deux semaines.

Après avoir examiné ces données pendant un certain temps, j'ai pu constater que ma FC au repos est de 49 lorsque je vais bien. Je constate également deux baisses de ma VFC lorsque j'ai fait plus de 2 000 pas. Lorsque ma VFC atteint 40, je ne pense pas souffrir de MPE (je n'ai pas eu de MPE complet ce mois-ci !), mais les choses ne vont pas très bien non plus. Je constate que je ne prévois pas beaucoup de jours de récupération entre les visites et les autres activités fatigantes. De plus, je trouve que mes symptômes sont assez stables. Après avoir appris ces choses sur moi-même, je suis capable de réaliser beaucoup plus rapidement que je dois y aller plus doucement. Je sais aussi mieux à quoi faire attention pour ne pas me pousser trop fort.

C'est génial !



Date:

Score d'activité par:

Echelle d'activités

Repos: Légère: Modéré: Intense:

Heure	Activités	FC	score
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Total:

Une journée de récupération

Avec un ergothérapeute, j'avais déjà déterminé qu'il serait bon pour moi de rester en dessous de 22 points. Ce jour-là, tout s'est bien passé. Je voulais récupérer d'une FC au repos élevée et d'une baisse de la VFC après avoir eu trop de visites (voir graphique précédent). J'ai bien alterné les activités modérées et légères. Je me suis même reposée sans stimulation, ce que je n'aime pas faire. En raison de la faible pression atmosphérique pendant la tempête, je me suis également endormie pendant une heure. Je suis très satisfaite de cette journée. Le lendemain, la VFC et ma FC au repos étaient meilleures.



Une journée moyenne mais sans MPE

Date: 21-07-2025 Laure Wiggers Score d'activité par Heure

Echelle d'activités

Repos: 0 Léger: 1 Modéré: 2 Intense: 3

	Heure	Activités	FC	Score
Repos	6			
Repos sans stimulation	7:30	L réveillée, allongée un peu plus relevée, écran	63	0,5
Léger Allongée Écran	8:00	I s'habiller, se préparer	74	1,5
	8:30	L allongée au rez-de-chaussée + screen time	65	0,5
Modéré Assise	9:00	M petit-déjeuner - assise	80	0,5
	9:15	L allongée + écran	61	0,75
Intense Debout	10		55	1
	11:00	M 2ème petit-déjeuner + vider/remplir machine à laver assise	81	0,5
	11:15	R Repos allongée avec casque et masque pour les yeux	53	0
	12:00	M Enregistrement d'une vidéo d'explication pour quelqu'un	70	0,5
	12:15	R Repos allongée avec casque et masque pour les yeux	59	0
	13:00	L allongée + écran	60	0,25
	13:15	M Déjeuner	80	1
	13:45	L allongée + écran	60	0,25
	14			1
	15:45	M commande de courses (assise avec déplacements)	74	0,5
	16:15	L allongée, discussion et câlins avec petit ami	60	0,5
	16:30	M fruit et discussion assise	59	0,25
	17:00	L allongée + écran	51	0,5
	17:30	M dîner	81	1,5
	18:15	L allongée + écran	62	1,5
	19:00	R Sieste en raison de la faible pression 1006mbar	61	0
	20:00	L allongée + écran	59	1
	21:00	L jeux, allongée	55	1,25
	22:15	I préparation au coucher	52	1,5
	22:45	Au lit		

Total: 17,25

Grille alimentation & symptômes

Heure	FC	Nourriture	Symptômes
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Pizza

Ce jour-là, j'ai mangé une part de pizza le soir parce que celle de mon petit ami sentait vraiment bon. Peu après, j'ai eu des ballonnements et des maux d'estomac. Dans ce cas, la cause des symptômes est assez évidente, mais ceux-ci peuvent aussi apparaître 24, voire 48 heures plus tard. Par exemple, le lendemain soir, j'ai eu des démangeaisons incroyables au bas des jambes pendant quinze minutes. Pour moi, c'est un symptôme du MCAS. Je ne savais pas auparavant qu'une part de pizza pouvait déclencher cette réaction.

Grille alimentation & symptômes

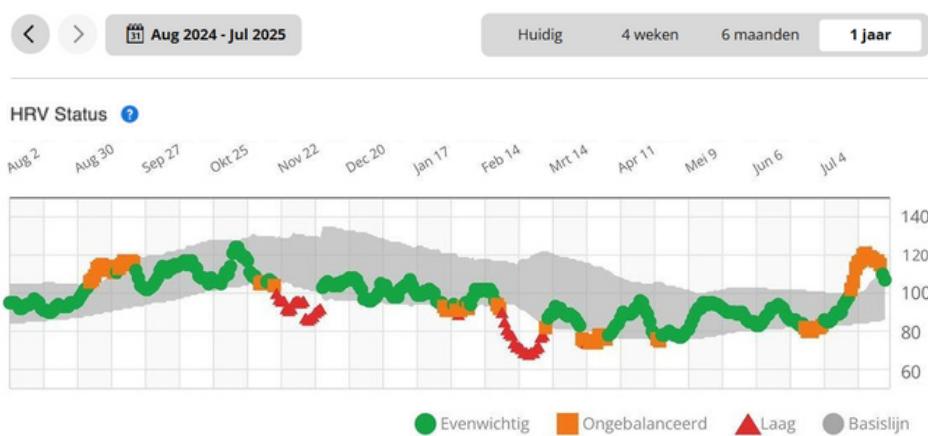
Heure	FC	Nourriture	Symptômes
6			
7			
8:00	59	Cacahuètes, riz, lait de coco, galanga (une épice) pois chiches, tofu fumé	
9	60		9:25 Gargouillis
10			
11			
12:30	56	Petit-déjeuner + cacahuètes + crackers aux crevettes	
13			
14			
15			
16:03	63	Myrtilles, 2 morceaux d'ananas Surgelés ->	16:14 Sensation froid
17:11	54		
18:30	56	Cavalo nero, épinards, potiron, ail, riz, paprika, graisse de cuisson, pois chiches	
19			
20:33	56	Part de pizza -> BLÉ	20:50 Inconfortable
21	57		21:15 ballonnement
22			mal au ventre nauséieux

TABLEAU RÉCAPITULATIF ANNUEL

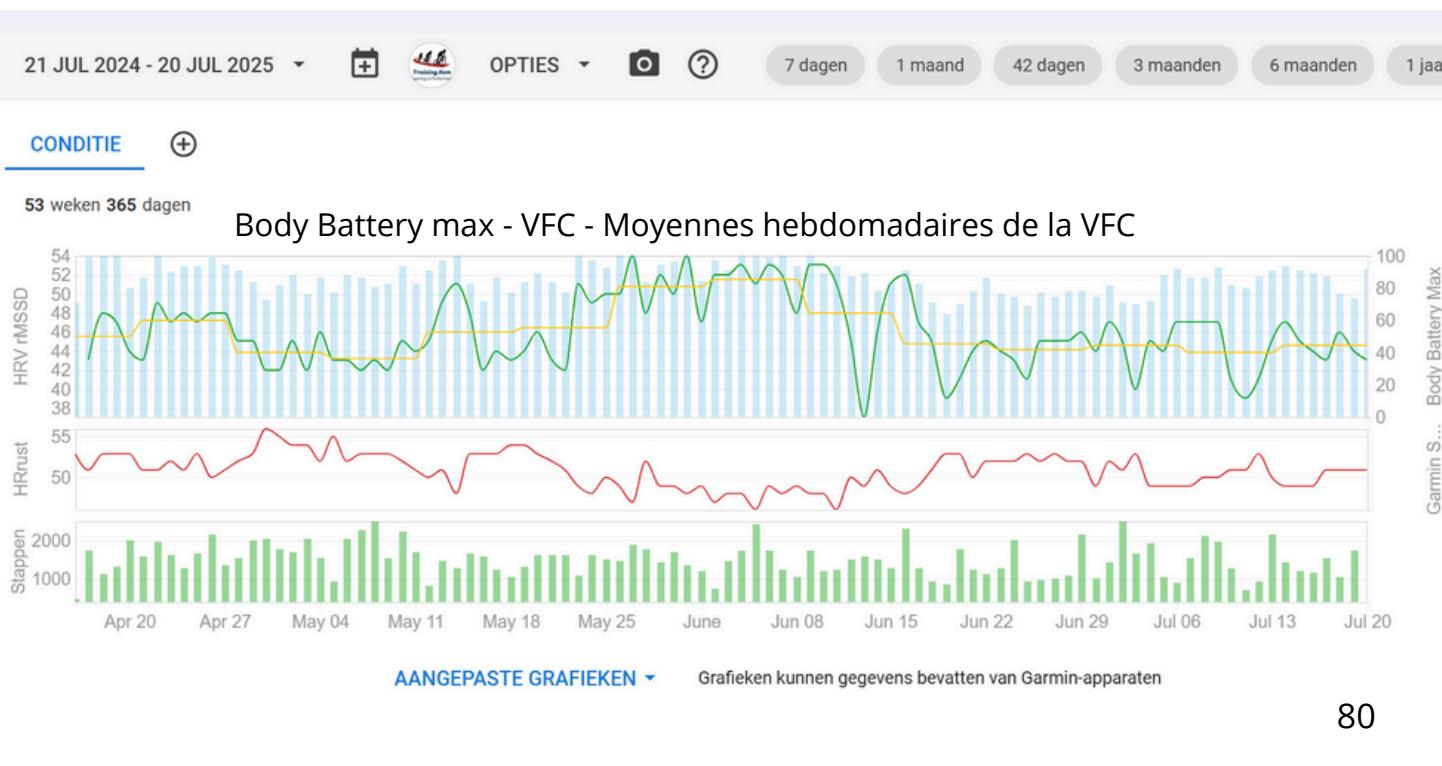
J'ai trouvé deux façons d'afficher vos données dans un graphique annuel. La première, via le site Web de Garmin, ne fonctionne qu'avec les montres qui fournissent également des informations sur l'état d'entraînement, comme celles de la série Forerunner.

Pour ce faire, connectez-vous au site Web Garmin Connect. Puis cliquez sur Rapports > Toutes les activités > Statut d'entraînement > 1 an

Trainingsstatus ?



Une option à laquelle tout le monde devrait avoir accès est le site <https://intervals.icu/>. Vous y créez un compte. Ensuite, vous liez votre compte Garmin à l'aide de l'icône de connexion.

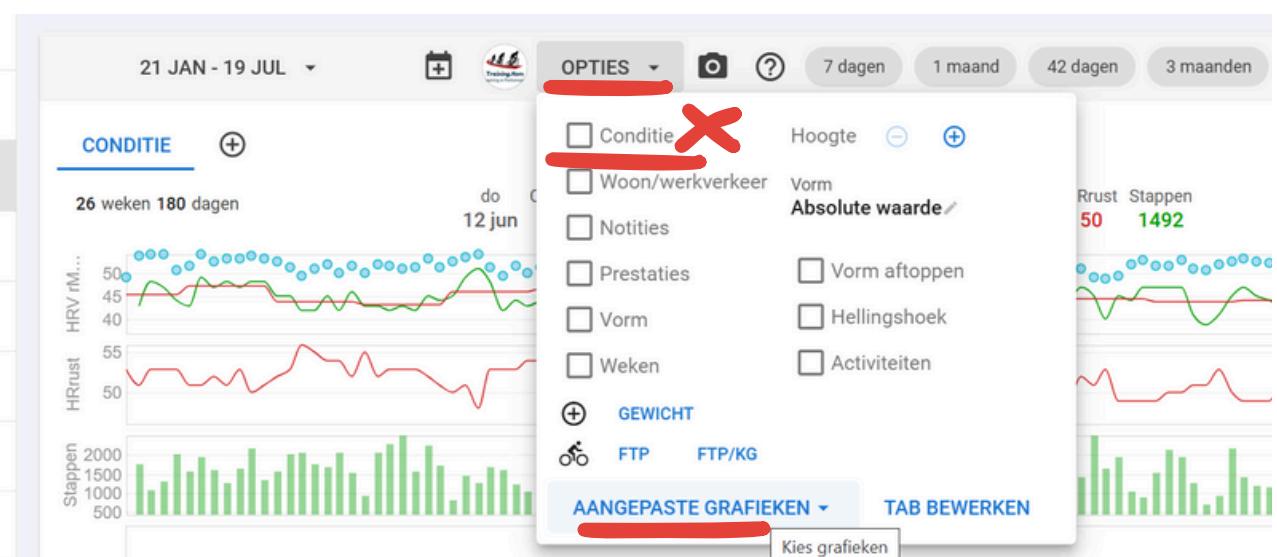
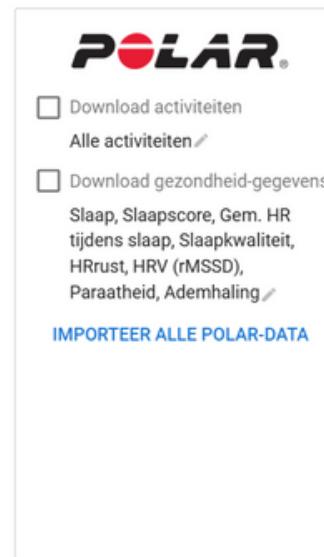
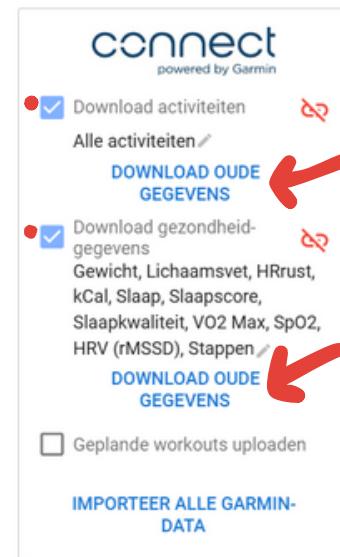


Téléchargez vos données Garmin dans les paramètres. Faites défiler vers le bas jusqu'à ce que vous voyiez l'option « Connecter » et cliquez sur les deux options de téléchargement.

Optionel

Ajouter la Body Battery aux graphiques

Activités → Options → Santé → icône en forme de crayon à la fin du texte → Champs → Ajouter Body Battery min et Body Battery max, puis cliquer sur OK.

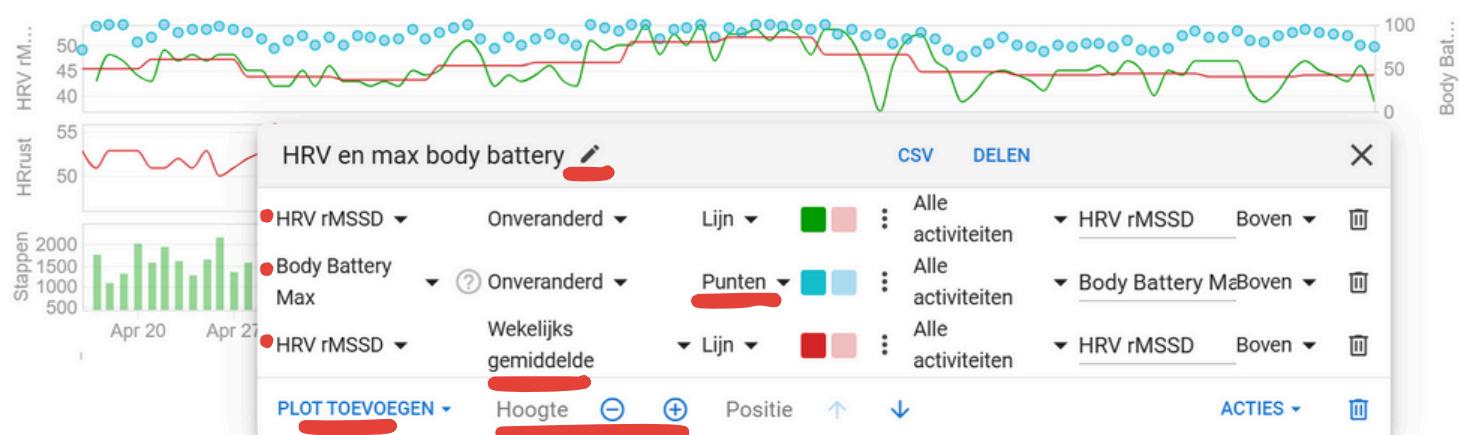


Création de graphiques

Vous pouvez maintenant aller dans Condition physique. Cliquez ensuite sur 1 an. Si vous ne le voyez pas, réduisez le menu.

Options > Graphiques personnalisés > Ajouter un graphique

Après avoir cliqué sur « Ajouter un graphique », vous pouvez sélectionner ce que vous souhaitez voir apparaître dans le graphique, notamment si vous souhaitez qu'il soit affiché sous forme de points ou de lignes, etc. Voici mes paramètres pour le graphique indiquant la VFC, la Body Battery maximale et ma moyenne hebdomadaire de VFC.



EXAMPLE DE PARAMÈTRES POUR CADRAN

PORTAL - GB - GARMIN VENU 3S

Voici les paramètres du cadran Portal - GB qui me permettent de voir toutes les données dont j'ai besoin en un coup d'œil.



Portal - GB

GreenBlack

1K+ | 4.8★ (107) | Watch face

Instellingen



< Instellingen

Theme

Don't override Theme

Presets (Save/Load your settings)

Select to Load/Save presets

Face Style

Default: Separators at 12, 2, 4, 6, 8, 10

Top Section Style

3 Fields + top

Bottom Section Style

Graph/Chart + bottom

Time Format (Time)

1900/0600

👉 TOUCH SHORTCUTS

Enable Touch (hold 3 seconds, PRO only)
[*]



Center Left (Hour) Touch Shortcut [*]

Do Nothing

Center Right (Minute) Touch Shortcut [*]

Do Nothing

🎨 COLORS

Background Color

0. Black

Radial Separator Lines Color

42. Light Gray

Center Field Separator Lines Color

42. Light Gray

Time Hour Color

63. White

Time Hour Color 2

63. White

SLA Time Minute Color

63. White

Hour font spacing (50 = center, less = closer, more = farther)

50

Time Minute Color 2

63. White

Divider offset (100 = center, less = up, more = down)

100

Time Divider Color

63. White

Center time when using no leading zero (otherwise divider is always centered)



Use Gradient for time



Minute Font

Russo - Medium

Gradient Quality (higher quality = more battery usage)

Good (4px, default)

Minute Font AOD

Russo Outlined - Medium

Radial Text Color

63. White

Minute Font Size (Resizeble fonts only)

150

Text Color

42. Light Gray

Minute font space top (100 = center, less = up, more = down)

100

Label Color

42. Light Gray

Minute font space left (100 = center, less = left, more = right)

100

Chart/Graph Color

63. White

Minute font spacing (50 = center, less = closer, more = farther)

50

Progress bar Color 1

63. White

Radial Text Font

RobotoRegular

Progress bar Color 2

63. White

Progress bar Color unfilled

21. Dark Gray

Radial Text Font Size

30

FONTS

Hour / Divider Font

Russo Outlined - Medium

Radial Text Font Offset (+10 = move to center)

0

Hour Font AOD (always on display)

Russo Outlined - Medium

Text Font

RobotoRegular

Hour Font Size

150

Label Font

RobotoRegular

Font Size Single field

40

Hour font space top (100 = center, less = up, more = down)

100

Font size center fields

30

Label Font Size

30

**Field 1 Data**

Sea Level Pressure

Top Field 3 Label

Icon

Progress bar Step size

12 (default)

Field 1 Label

Label

Top Field 4 Data

Stappen (1500)

Radial Separator Lines Thickness

8

Field 2 Data

Batterij

Top Field 4 Label

Icon

Radial Separator Lines Length

22

Field 2 Label

Label

Graph / Chart

Body Battery Chart

Radial Separator Lines Length Bottom/Top

32

Field 3 Data

Temperatuur hoog/laag

Bottom Field 1 Data

Hartslag

Time Format (fields eg: sunset/rise)

1900/0600

Field 3 Label

Label

Bottom Field 1 Label

Icon

Use 24 hour clock

Use device settings

Field 4 Data

Temperatuur

Bottom Field 2 Data

Lichaamsbatterij

Custom Time Format

%h.%i%a

Field 4 Label

Label

Bottom Field 2 Label

Icon

Custom Date Format 1

%D

Field 5 Data

Actieve minuten vandaag (totaal)

Bottom Field 3 Data

Icon

Custom Date Format 2 [*]

%D

Field 5 Label

Label

Bottom Field 3 Label

Icon

Timezone 1

UTC+00:00

Field 6 Data

Dag Maand Dag (di 12 jan)

Bottom Field 4 Data

Icon

Timezone 2 [*]

UTC+01:00

Field 6 Label

Korte label

Bottom Field 4 Label

Korte label

Calorie Goal (Day;Week;7Day;Active day)

1800;10000;10000;100

Bottom Graph / Chart

Heartrate Graph

Active Minutes Total Goal (Day;Week;7Day)

30;120;120

Bottom Graph / Chart

Heartrate Graph

Active Minutes Moderate Goal (Day;Week;7Day)

30;120;60

Bottom Graph / Chart

Heartrate Graph

Active Minutes Vigorous Goal (Day;Week;7Day)

30;120;60

AOD SETTINGS**Distance Goal (Day;Week;7Day;Month)**

5;30;30;120

Top Field 1 Data

Stressscore

AOD Options (Always on Display)**Distance Run Goal (Day;Week;7Day;Month)**

5;15;15;50

Top Field 1 Label

Icon

AOD Draw Options**Distance Bike Goal (Day;Week;7Day;Month)**

5;15;15;50

AOD Dimming Level. If screen turns off during

AOD, make this number higher. Lower number =
more battery usage)

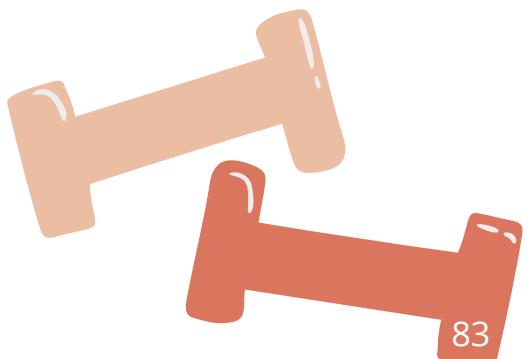
30%

AOD shift (number of pixels the screen randomly
shifts per minute to avoid burn-in)

5

Progress bar Gap size

2



Distance Swim Goal (Day;Week;/Day;Month) 5;15;15;50	Pressure Format mb/hPa
Distance Custom Sport 1 Goal (Day;Week;7Day;Month) 5;15;15;50	 Various Customizable
Distance Custom Sport 2 Goal (Day;Week;7Day;Month) 5;15;15;50	OWM API Key (One Call 3.0, See FAQ)
Floors Goal (Day;Week;7Day) 10;50;50	OWM Update Frequency 30 minutes
Ascent Distance Goal (Day;Week;7Day) 10;50;50	Custom Sport 1 [*] Tennis
Steps Goals, Sensor temp offset (day;week;offset) -1 = Use System -1;30000;0	Custom Sport 2 [*] Rowing
Max/Min Heartrate, Glucose min/max (180;40;70;180) 180;40;70;180	Aangepaste tekst 1 Portal
Weight (Start;Goal) (200;170) 200;140	Custom Text 2 Text 2
 UNITS	Custom Text 3 Text 3
Weight Unit Use device settings	Custom Colors (separate with ';', max 5) 0xFFFFFFFF;0xFF00FF;0x00FFFF
Temperature Unit Use device settings	
Distance Unit Use device settings	
Wind Unit m/s	
Pressure Format mb/hPa	
 Various Customizable	
OWM API Key (One Call 3.0, See FAQ)	
OWM Update Frequency 30 minutes	
Custom Sport 1 [*] Tennis	
Custom Sport 2 [*] Rowing	



DISCUSSION

Certaines préoccupations ont pu être formulées au cours de la rédaction de ce document et du fait de l'utilisation des données Garmin d'autres personnes. Je souhaite répondre à ces préoccupations ici.

Viser le bleu

Certaines personnes craignent que les lecteurs de ce document s'efforcent d'obtenir beaucoup de bleu dans leur graphique de stress et soient frustrés s'ils n'y parviennent pas. Certains de leurs amis en bonne santé voient eux-mêmes beaucoup d'orange et s'interrogent sur la nécessité de voir (autant) de bleu pendant la journée. J'ai ajouté les profils sains pour donner une idée de ce à quoi ressemblent les données Garmin lorsqu'une personne est détendue et traverse une période agréable et calme. Je ne sais pas si c'est vraiment quelque chose que vous devriez ou voulez rechercher. Peut-être que ce n'est pas possible pour certains, et que cette recherche ne mène qu'à la frustration. Ce n'est certainement pas le but de ce document.

Hyperfixation sur les données

Le médecin du sport Kasper Janssen déclare : « Mesurez de manière temporaire, lâchez prise, et peut-être mesurez à nouveau de manière temporaire, mais ne vous concentrez pas trop sur les données. » Vous n'avez donc vraiment pas besoin de garder un œil sur votre montre en permanence. Il y a certainement des gens qui souffrent de cette hyperfixation. Utilisez-la pour mieux vous comprendre et lâchez prise lorsque vous en avez appris suffisamment. Certaines personnes portent leur montre, mais la laissent à la maison, par exemple pendant les vacances.

Se comparer

On craint que les gens comparent leurs scores à ceux des autres, alors qu'ils devraient plutôt les comparer à leurs propres scores. Une VFC de 100 semble excellente, mais si vous aviez une VFC de 150 il y a deux mois, 100 n'est pas si génial que ça.

Expériences

Ce que vous avez lu correspond principalement à l'expérience de personnes atteintes d'EM/SFC ou de Covid long. Gardez cela à l'esprit si vous souffrez d'une autre maladie chronique. À l'heure actuelle, en 2025, il n'existe qu'une seule étude sur l'utilisation des données des montres connectées pour les syndromes post-infectieux (VFC avec Covid long). À l'avenir, les connaissances sur la gestion de l'effort à l'aide d'une montre connectée pourraient considérablement évoluer. Je ne sais pas non plus quel sera l'effet de l'utilisation de ces données pour la gestion de l'effort. J'espère qu'elles auront un effet très positif et que de nombreuses personnes en bénéficieront.



REMERCIEMENTS

Merci à tous ceux qui ont contribué à la rédaction de ce document. Merci également à tous ceux qui partagent leurs expériences avec les montres connectées en ligne, car cela nous permet d'apprendre les uns des autres !

Marijke Otto

Merci d'avoir lu le document et d'avoir signalé les informations manquantes !

Marjan Peeters-Op Het Veld

Merci d'avoir corrigé mon orthographe. Je fais tellement d'erreurs à cause de ma dyslexie, de mon TDAH et de mon cerveau atteint d'EM. Désolée !

Toutes les personnes qui souffrent de maladie chronique

Merci à toutes les personnes qui ont partagé leurs expériences et leurs captures d'écran avec moi afin que je puisse rédiger ce manuel. Grâce à vous, il est devenu une représentation vraiment intéressante de la façon dont les données peuvent apparaître à différentes personnes dans différentes situations !

Estelle Vicquenault

Merci d'avoir traduit tout ce document de l'anglais au français !



Un grand merci à tous ceux qui m'ont aidée !
J'espère que ce guide vous aidera à tirer
tous les bénéfices de votre montre et
ainsi optimiser votre pacing !

Laure