

# **FORMATION AUX OUTILS MOBILES**

**SEANCE II : APPLICATIONS POUR LA NUTRITION,  
L'EXERCICE PHYSIQUE ET LE SOMMEIL**

# PRESENTATION DU PROJET



- CitizenAct est un projet financé par l'EIT Health qui vise encourager la retraite active et en bonne santé.
- Le projet propose des séances de formation autour des outils mobiles et des applications qui vous sont utiles au quotidien
- L'objectif de CitizenAct est d'apporter aux seniors les connaissances et les compétences nécessaires pour bénéficier activement des applications mobiles.
- La séance finale prendra la forme d'un Hackathon, journée intergénérationnelle pour la création de nouvelles applications adaptées aux seniors.

# STRUCTURE DES SÉANCES ET PROPOSITIONS DE DATES

- Une séance dédiée aux outils de communication le 18 septembre
- Une séance dédiée au sommeil, nutrition et activité physique (ex: Yuka, Runtastic, Sleep Better, Google maps, podomètres) le 26 septembre
- Une séance dédiée aux jeux de mémoires, à la méditation et à la prévention (ex: Petit Bambou, Allergik) le 3 octobre
- Une séance dédiée à la gestion de vos données de santé et de vos rendez-vous médicaux (Améli, DMP, Doctolib) le 16 octobre
- Une séance de préparation au Hackathon le 19 Novembre (proposition)
- Un Hackathon le 28 novembre (de 10h à 16h environ)
- **N'hésitez pas à nous faire part si vous connaissez des applications intéressantes!**

# LES APPLICATIONS POUR LA NUTRITION, L'EXERCICE PHYSIQUE ET LE SOMMEIL

- **Yuka** : scanne vos produits et analyse leur impact sur la santé. Déchiffre pour vous les étiquettes : vous visualisez les produits qui sont bons et ceux qu'il vaut mieux éviter. Lorsque vous scannez un produit pour lequel l'évaluation est négative, Yuka vous recommande un produit équivalent meilleur pour la santé.
- **Sleep Cycle** : Permet d'analyser votre rythme de sommeil, de suivre vos cycles de sommeil (cycles profonds ou cycles légers), et de se réveiller en douceur avec le réveil matin intelligent.
- **Google Map** : est un service de cartographie en ligne. Permet de rechercher des lieux, d'obtenir un itinéraire en voiture, en transport en commun, à pied ou à vélo, d'afficher des informations sur le trafic, et de connaître sa position en se géolocalisant sur la carte.
- **Podomètre** : calcule en temps réel le nombre de pas que vous effectuerez en marchant toute la journée. Vous pourrez consulter la distance parcourue, le nombre de calories brûlées, le temps de marche quotidien ainsi que votre vitesse.

# APPLICATION DE NUTRITION



## YUKA

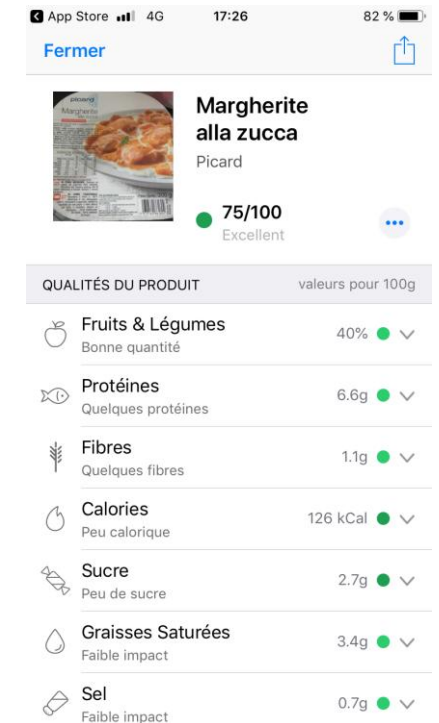
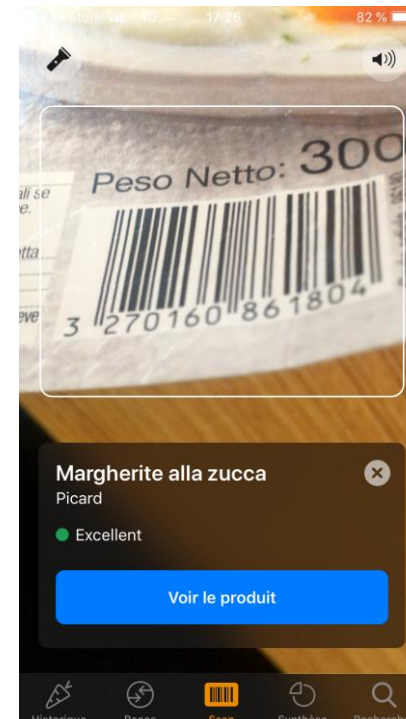
**Etape I :** Téléchargez l'application sur le playstore ou appstore de votre mobile.

**Etape II :** Créez votre compte via une adresse mail

**Action I** Autorisez l'accès à l'appareil photo

**Action II :** Scanner le code barre de votre produit

**Action III :** Cliquez sur « voir le produit » pour consulter les détails nutritionnels



# APPLICATION DE NUTRITION



## YUKA

Si le produit scanné obtient un mauvais score, l'application vous propose des alternatives meilleures pour la santé.

Exemple :

**Fermer**

**Cookies Noix de pécan & pépites de chocolat**  
Magasins U

**0/100**  
Mauvais

**DÉFAUTS DU PRODUIT** valeurs pour 100g

<b>Additifs</b> Présence d'additifs à éviter	5	●	▼
<b>Sel</b> Trop salé	1.9g	●	▼
<b>Calories</b> Un peu trop calorique	488 kCal	●	▼
<b>Graisses Saturées</b> Un peu trop gras	4.8g	●	▼
<b>Sucre</b> Un peu trop sucré	30g	●	▼

**QUALITÉS DU PRODUIT** valeurs pour 100g

<b>Fibres</b> Excellente quantité de fibres	5.1g	●	▼
--	------	---	---

**Retour** **Alternatives**

- Cookies cacao pépites**  
Gerblé  
● Bon
- Krispolls complets à l'epautre**  
Pagen  
● Bon
- Biscuits Pomme Noisette**  
Gerblé  
● Excellent
- Biscuits équi'libre noisettes**  
Le moulin du pivert  
● Bon
- Sablés sésame & pavot**  
Céréral Bio  
● Bon
- Biscuits Nature et Bienfaits Ep...**  
Bio soleil  
● Bon

# LES APPLICATIONS DE SOMMEIL



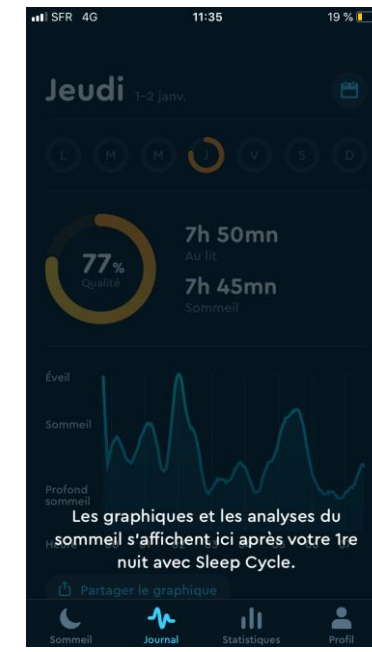
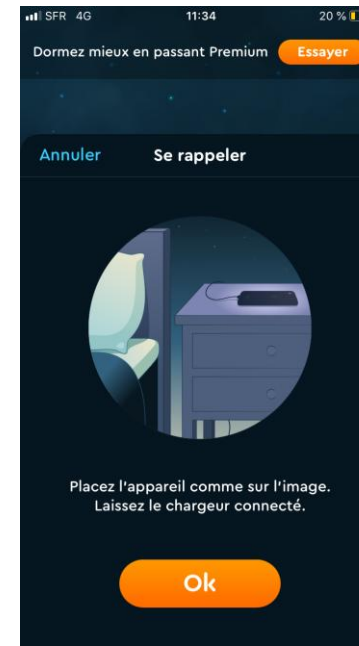
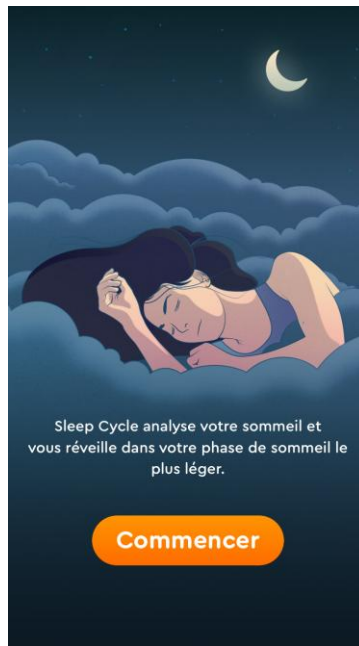
## SLEEP CYCLE

**Etape I:** Téléchargez l'application sur votre Smartphone via le Playstore (Android) ou l'Apple Store (Iphone)

**Etape II:** Pas besoin de créer de compte, cliquez sur commencer, puis activez le microphone afin que l'application analyse votre sommeil.

**Etape III:** Placez votre smartphone sur votre table de chevet au moment du coucher. L'application va enregistrer les sons durant la nuit et vous réveiller au moment où votre sommeil est le plus léger. L'analyse de votre nuit de sommeil est ensuite disponible dans l'onglet « Journal ».

 Ceci est la version gratuite. Il existe une version payante proposant plus de fonctionnalités.



# LES APPLICATIONS D'EXERCICE PHYSIQUE

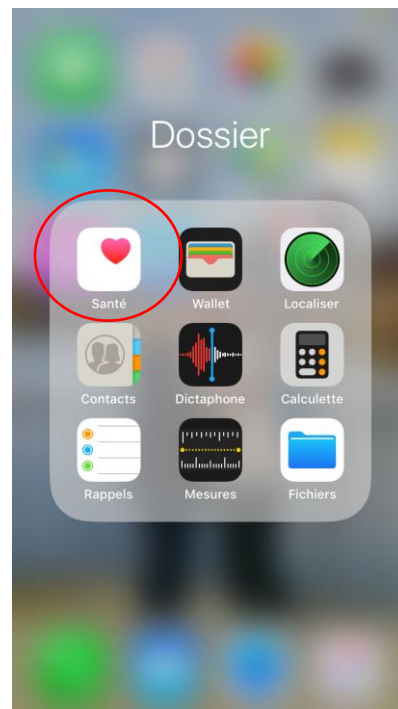
## PODOMÈTRE

### Sur iPhone :

Ouvrez l'application « Santé » (pas besoin de la télécharger, elle est déjà intégrée par défaut sur le système).

L'application vous donne le nombre de pas, le nombre d'étages montés, et la distance parcourue en kilomètres au cours de la journée.

L'application s'actualise seule, il n'y a pas besoin de la laisser ouverte pour comptabiliser le nombre de pas.





# LES APPLICATIONS D'EXERCICE PHYSIQUE

## PODOMÈTRE

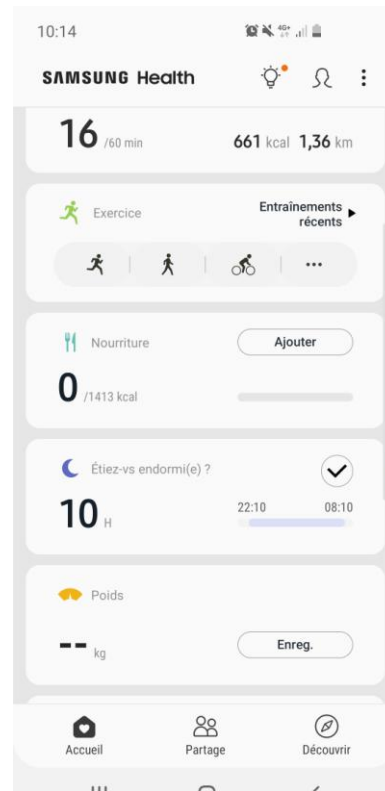
### Sur Android :

Ouvrez l'application « Santé » (pas besoin de la télécharger, elle est déjà intégrée par défaut sur le système).

L'application vous donne le nombre de pas, le temps de marche, la distance parcourue en kilomètres au cours de la journée et le nombre de calories dépensées.

Par ailleurs, vous pouvez insérer votre poids, les aliments consommés dans une journée, et le nombre d'heures dormies.

L'application s'actualise seule, il n'y a pas besoin de la laisser ouverte pour comptabiliser le nombre de pas



# LES APPLICATIONS D'EXERCICE PHYSIQUE

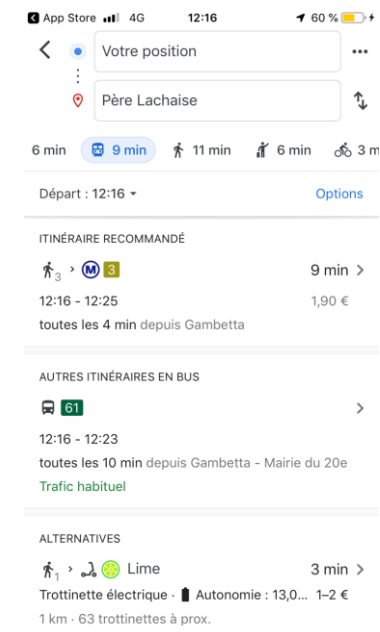
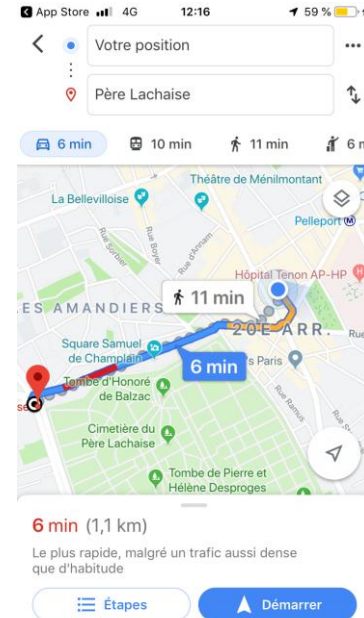
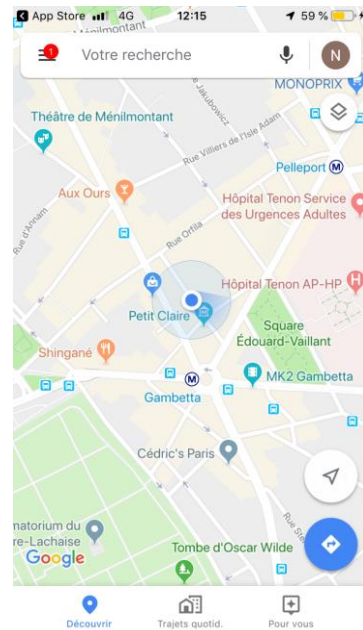
## GOOGLE MAP

Téléchargez Google Map, puis ouvrez l'application.

L'application détermine votre position grâce à la géolocalisation (point bleu).

Pour trouver un itinéraire, cliquez sur la barre de recherche et rentrez où vous souhaitez vous rendre.

L'application calcule ensuite le trajet le plus court et donne différentes options : à pieds, en transports, ou en voiture.



# MERCI POUR VOTRE ATTENTION

