



Pour rester motivé et garder une vue d'ensemble

Des applications santé pour un mode de vie plus sain

Avoir une alimentation équilibrée, faire un minimum d'activité physique et avoir un mode de vie plutôt sain, tout cela semble couler de source. Et pourtant, ces quelques règles de base mettent notre motivation à rude épreuve! Difficile en effet d'aller contre nature pour suivre des conseils aussi généraux. C'est d'ailleurs ce qu'ont démontré des chercheurs britanniques:

Les bons conseils pour un mode de vie plus sain ne sont pas d'une grande aide. Pour que les gens changent leurs habitudes, il faut leur faciliter la tâche!

Les astuces et rappels réguliers constituent la meilleure manière d'adopter des habitudes de vie plus saines. C'est exactement ce que font les assistants de poche tels que les applications santé. Podomètre, cardiographe, compteur de calories, rappel de prise de médicament ou journal de glycémie sont autant d'applications qui, une fois installées sur votre smartphone, vous aident à adopter un mode de vie plus sain.

Rappels, analyses de tendances, trucs et astuces etc.

Certaines applications santé, telles que le podomètre, enregistrent seulement vos données personnelles. Mais il existe aussi d'autres applications beaucoup plus interactives. qui peuvent, par exemple, vous rappeler vos prises de médicaments ou votre mesure de glycémie.

D'autres encore, évaluent les données enregistrées et vous fournissent un feedback individualisé avec des recommandations sur mesure. Cela vous permet non seulement de mieux comprendre le lien entre vos habitudes quotidiennes et un mode de vie plus sain, mais aussi de devenir acteur de votre changement.

¹ Science. 2012 Sep 21;337(6101):1492-5.

Changing human behavior to prevent disease: the importance of targeting automatic processes. Marteau TM1, Hollands GJ, Fletcher PC.

Plus c'est personnalisé, mieux c'est!

Afin qu'une application santé puisse vous aider de manière optimale et personnalisée, vous devez (généralement lors de la première installation) entrer quelques données personnelles telles que votre âge, votre sexe ou encore vos maladies éventuelles. Bien entendu, vous pouvez ensuite enrichir vous-même cette base de données en utilisant régulièrement l'application (par exemple en renseignant vos activités sportives, l'heure de vos repas et vos résultats de glycémie).

Toujours connecté!

Il existe désormais de nombreuses applications santé capables de se connecter à d'autres appareils. Le podomètre dans la poche de votre pantalon, le tracker à votre poignet ou le lecteur de glycémie dans votre sac à main sont des appareils externes qui enregistrent vos données tout au long de la journée, puis les synchronisent avec l'application sur votre smartphone. Ce partage de données automatique s'effectue généralement en différé, lorsque vous n'avez pas les deux appareils sur vous en même temps. Il vous donne la possibilité de centraliser vos données et de les faire évaluer. Vous pouvez alors obtenir des recommandations sur mesure et des astuces pratiques qui vous aident et vous motivent vraiment.

Très pratique:

En plus de vous motiver, les applications santé constituent aussi une base intéressante pour votre prochaine consultation médicale: elles vous permettent en effet d'avoir une bonne vue d'ensemble et donc d'entrer plus rapidement dans le vif du sujet lors de la consultation.

Oui! Avec une bonne application santé, vous avez la garantie qu'aucune donnée reconnue comme donnée personnelle ne sera divulguée à toute autre personne ou société sans accord exprès de votre part, hormis si vous souhaitez volontairement la partager avec quelqu'un, par exemple un spécialiste ou votre médecin.

Notre astuce:

Il existe même des applications santé qui sont certifiées CE. Nous vous invitons à vous pencher sur le sujet!

