Multimédia

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 65

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La santé se trouve dans le smartphone

Niyazz

On ne compte plus les applications mobiles consacrées à la santé et au bien-être, majoritairement pour l'iPhone (iOS). Notre sélection.

7 Minutes Workout (by Alexis Creuzot) Pour les allergiques à l'activité physique: consacrer 7 minutes par jour seulement à 12 exercices différents pour garder ou retrouver la forme. La version d'Alexis Creuzot se distingue par ses vidéos explicatives permettant d'exécuter les exercices sans se blesser.
Gratuit; pour iOS

Automesure tensionnelle La mesure s'effectue grâce à un tensiomètre adapté aux smartphones, et selon la règle des trois: au repos, 3 mesures le matin, 3 mesures le soir, pendant 3 jours de suite. Utile pour qui stresse lors des contrôles chez le médecin, ce qui peut fausser le résultat. L'automesure avec cette application mobile, primée en 2014, exige toutefois de collaborer avec son médecin.
Gratuit; pour iOS

GerontoCalc Le soutien à la vigilance nutritionnelle des seniors favorise leur maintien à domicile. En suivant l'évolution de son corps (poids, indice de masse corporelle, etc.), cette application permet de lutter contre la dénutrition des personnes âgées.
Gratuit; pour iOS

Ison

Il suffit de se rendre sur internet, de taper l'adresse pour ensuite télécharger les applications souhaitées.

GluCalc Développée sous la supervision de plusieurs médecins spécialistes vaudois, GluCalc facilite les repas aux personnes diabétiques. La base de données des aliments, qu'on peut compléter, permet de calculer la quantité d'insuline à injecter, en tenant compte des paramètres personnels du patient-utilisateur. Facile d'emploi, GluCalc s'adresse aux enfants aussi.
Prix: 2 fr.; pour Android et iOS

J'arrête de fumer avec Michel Cymes L'application propose 3 programmes personnalisés conçus par des médecins: j'arrête de fumer; je réduis ma consommation, ou je me prépare à arrêter. Un bouton alerte donne l'accès rapide à des distractions, devinettes en vidéo (150), jeux ou musique relaxante, complétés par un suivi des gains financiers et de bien-être notamment.
Gratuit; pour iOS

Mal de dos Doctissimo Développé par le Doctissimo.fr, cet outil intéressant pour les plus de 40-50 ans leur apprend les pratiques simples pour soulager et protéger leur dos et comment corriger leurs mauvaises postures au quotidien à la maison, au travail ou pendant les trajets, avec une gamme d'exercices ad hoc.
Prix: 2 fr.; pour Android et iOS

Testez votre vue Ce programme élaboré par Essilor propose quatre tests de vision (acuité visuelle, vision duochrome, daltonisme et astigmatisme). C'est un premier bilan rapide, qui ne remplace pas celui d'un expert, mais qui pourra décider l'utilisateur à en consulter un.
Gratuit; pour iOS

Happli Day Un outil destiné aux personnes souffrant d'un épisode dépressif, développé par un psychiatre. Il permet de mieux comprendre la maladie et accompagne les personnes concernées durant leur traitement en leur permettant d'évaluer leurs progrès au jour le jour. Conseils, témoignages de malades, ainsi que vidéos d'exercices de relaxation complètent le programme, lauréat des derniers Trophées de la santé mobile.
Gratuit; pour Android et iOS **Ellen Weigand**