

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 65

Rubrik: Multimédia

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La santé se trouve dans le smartphone



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

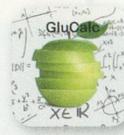


GerontoCalc Le soutien à la vigilance nutritionnelle des seniors favorise leur maintien à domicile. En suivant l'évolution de son corps (poids, indice de masse corporelle, etc.), cette application permet de lutter contre la dénutrition des personnes âgées.

Gratuit; pour iOS



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



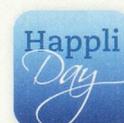
Mal de dos Doctissimo Développé par le Doctissimo.fr, cet outil intéressant pour les plus de 40-50 ans leur apprend les pratiques simples pour soulager et protéger leur dos et comment corriger leurs mauvaises postures au quotidien à la maison, au travail ou pendant les trajets, avec une gamme d'exercices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