

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**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.

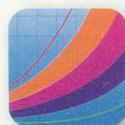
**Gratuit; pour iOS**



**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.

Utilite 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.

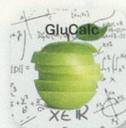
**Gratuit; pour iOS**



**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**



**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**

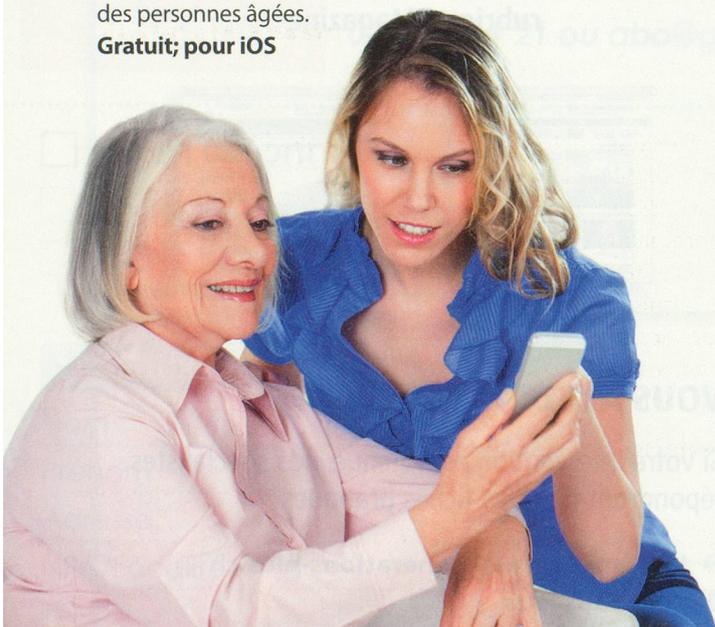


**Happli Day** Un outil destiné aux personnes souffrant d'un épisode dépressif, développé par un psychiatre. Il permet de mieux comprendre la maladie et accompagne les personnes concernées durant leur traitement en leur permettant

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**



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