

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

## Module 3 - Session d'enseignement (3.1) Applications de santé pour l'activité physique



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

3

Applications de santé pour l'activité physique





# Partenaires

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAGNE  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIE  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENES, GRECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENES, GRECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHYPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAGNE  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Session d'enseignement : Contenu

1. [Introduction à la santé et à l'activité physique](#)
2. [Applications de santé pour l'activité physique](#)
3. [Intégrations dans la vie réelle](#)
4. [Naviguer dans les applications de santé pour l'activité physique](#)
5. [Fixation d'objectifs](#)
6. Discussion et évaluation





### Objectifs

- ✓ Donner aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour exploiter efficacement les applications de fitness afin d'atteindre et de maintenir une santé et une forme physique optimales.
- ✓ Fournir des connaissances sur les catégories d'applications de fitness, afin de permettre aux participants de prendre des décisions éclairées sur la sélection, l'utilisation et l'intégration des applications dans leurs habitudes de bien-être.

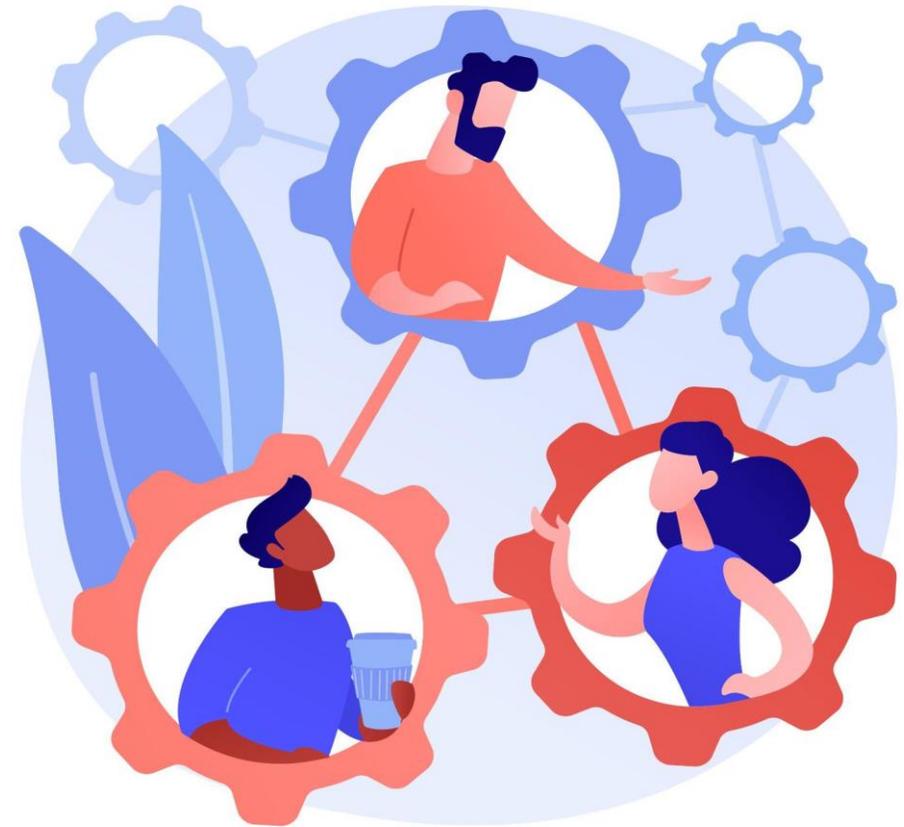


Source : Image par nuraghies sur Freepik



## Compétences

- ✓ Identifier les applications de santé disponibles pour le suivi de l'activité physique, en explorant leurs caractéristiques, leurs avantages et leurs interfaces utilisateur.
- ✓ Classer et différencier les divers types d'applications de santé adaptées à l'activité physique.
- ✓ Explorer des scénarios de la vie réelle.
- ✓ Se familiariser avec la navigation dans les différentes applications de santé sportive.
- ✓ Fixer des objectifs et planifier des objectifs de remise en forme à l'aide d'applications de santé.
- ✓ Évaluer de manière critique les applications de santé actuelles et leur utilisation.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



## 3.1.1

# Introduction à la santé et à l'activité

### Objectifs

- Acquérir des connaissances générales en matière de santé et d'activité physique.
- Introduire la terminologie fondamentale liée à la santé et à l'activité physique.
- Pour en savoir plus sur les applications d'activité physique



[Conçu par Freepik](#)



## Qu'est-ce que la santé ? (1)

La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité" (OMS, 2023).



## Qu'est-ce que la santé ? (2)



## Déterminants sociaux de la santé

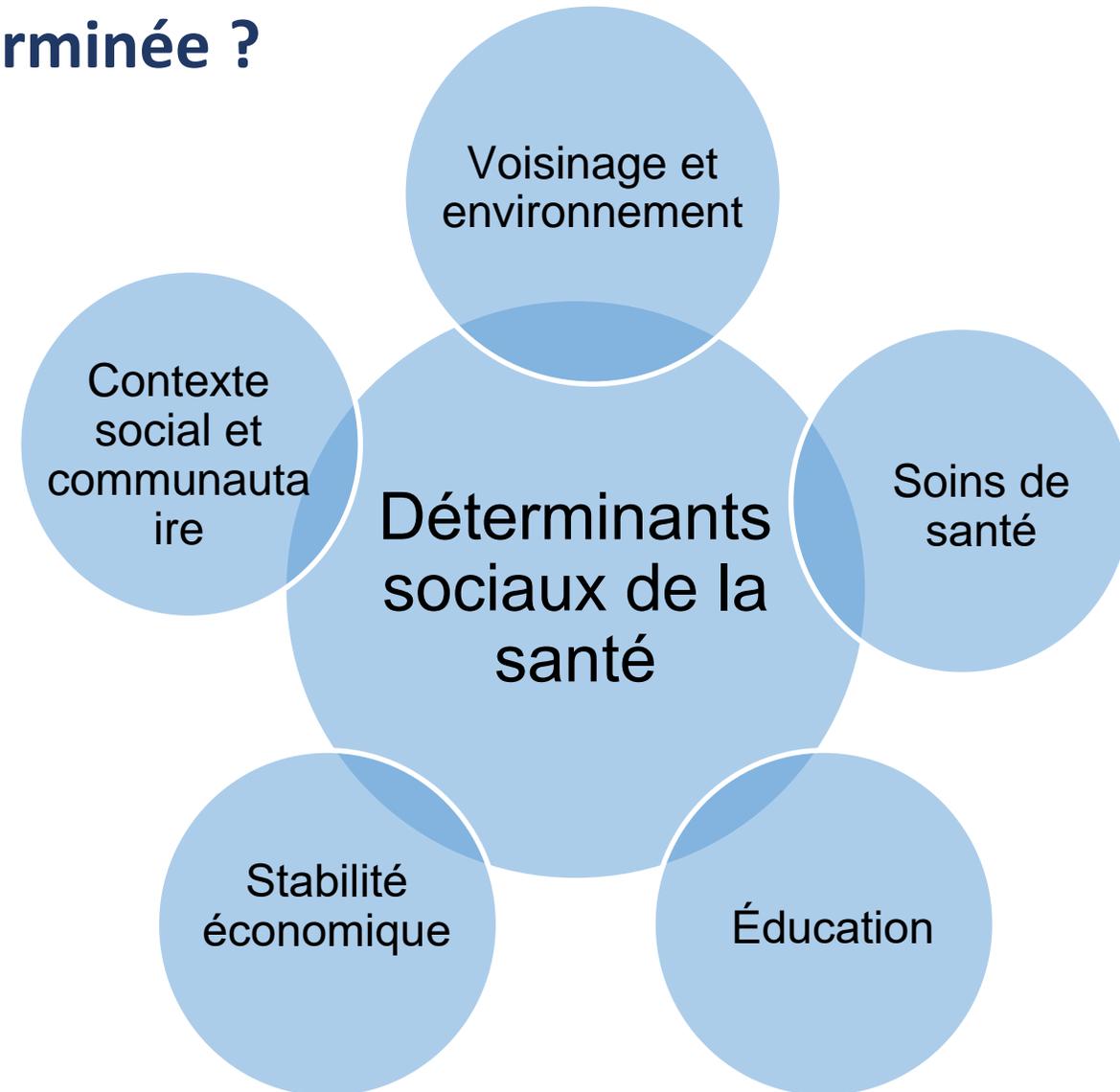
- Les déterminants sociaux de la santé sont les facteurs non médicaux qui influencent les résultats en matière de santé. Il s'agit des conditions dans lesquelles les gens naissent, grandissent, travaillent, vivent et vieillissent, ainsi que de l'ensemble plus large de forces et de systèmes qui façonnent les conditions de la vie quotidienne. Ces forces et systèmes comprennent les politiques et systèmes économiques, les programmes de développement, les normes sociales, les politiques sociales et les systèmes politiques (Amri, 2023).

### Importance :

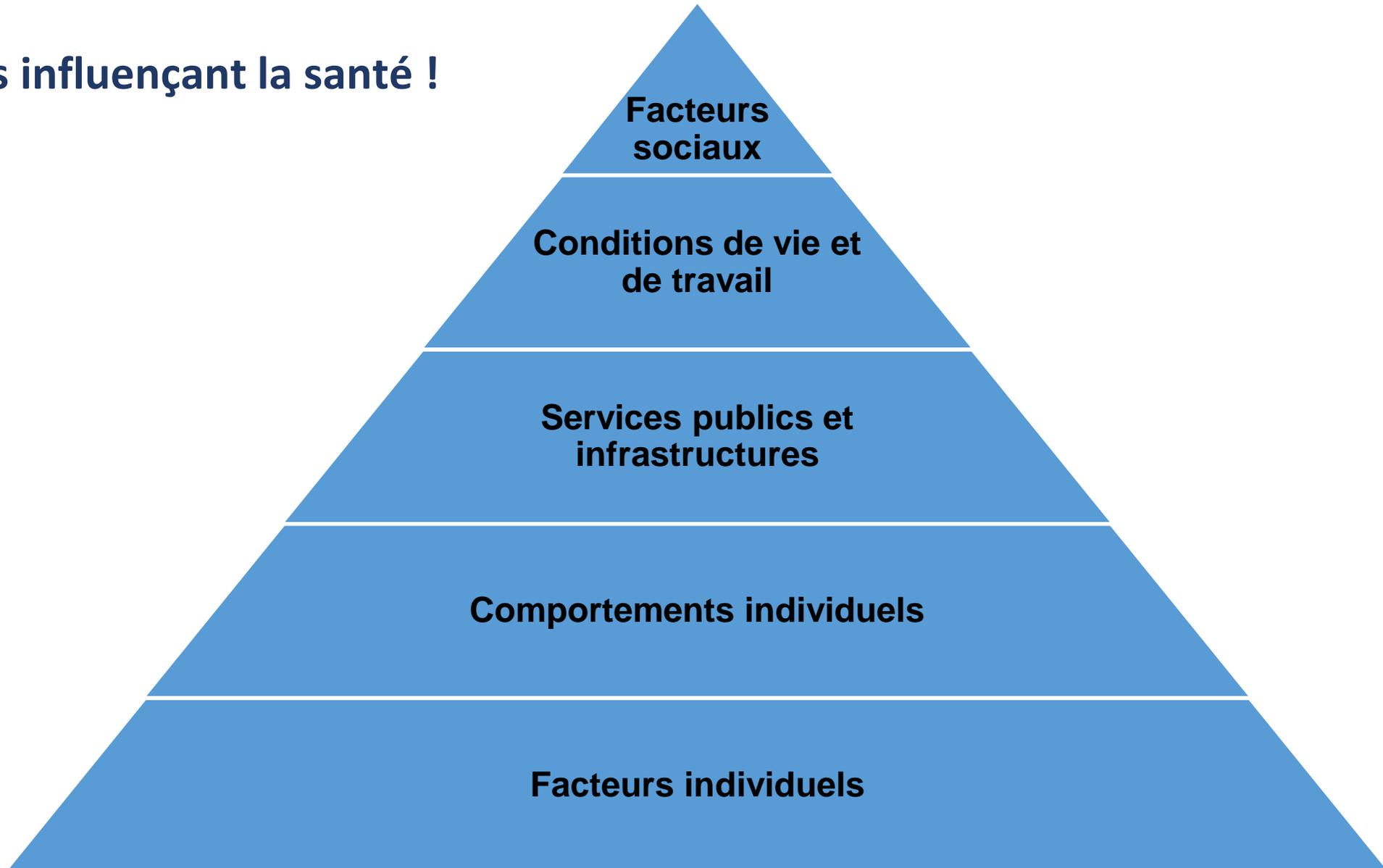
- Les DSS ont une influence importante sur les inégalités en matière de santé - les différences injustes et évitables dans l'état de santé observées au sein des pays et entre eux. Dans les pays de tous niveaux de revenus, la santé et la maladie suivent un gradient social : plus la position socio-économique est basse, plus la santé est mauvaise (OMS, 2022).



## Comment la santé est-elle déterminée ?



## Facteurs influençant la santé !



## Pourquoi l'activité physique ?

**L'activité physique** est un grand facteur de risque modifiable pour les maladies cardiovasculaires et une variété croissante d'autres maladies chroniques, y compris le diabète sucré, le cancer (du côlon et du sein), l'obésité, l'hypertension, les maladies des os et des articulations (ostéoporose et arthrose) et la dépression (Ruegsegger et al. 2018).



## Pourquoi l'activité physique ?



Une activité physique régulière peut réduire de 35 % le risque de maladies cardiaques et circulatoires.



## Statistiques sur l'activité physique

- Dans l'UE, seul un enfant sur trois pratique une activité physique quotidienne.
- Moins de 5 % des adultes de l'UE pratiquent 30 minutes d'activité physique par jour ; seul un adulte sur trois reçoit la quantité d'activité physique recommandée chaque semaine.
- Dans l'UE, seuls 35 à 44 % des adultes âgés de 75 ans ou plus sont physiquement actifs, et 28 à 34 % des adultes âgés de 65 à 74 ans sont physiquement actifs.
- Plus de 80 % des adultes de l'UE ne respectent pas les recommandations pour les activités aérobies et de renforcement musculaire, et plus de 80 % des adolescents de l'UE ne pratiquent pas suffisamment d'activités physiques aérobies pour respecter les recommandations pour les jeunes (OMS, 2019).



## Avantages de l'activité physique

### Avantages

**Sommeil** - Améliore la qualité du sommeil

**Moins d'anxiété** - Réduit les sentiments d'anxiété

**Pression artérielle** - Réduit la pression artérielle

**Santé cérébrale** - Réduit les risques de démence (y compris la maladie d'Alzheimer) et le risque de dépression

**Santé cardiaque** - Réduit le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de diabète de type 2

**Prévention du cancer** - Réduit le risque de huit cancers : vessie, sein, colon, endomètre, œsophage, rein, poumon et estomac.

**Poids santé** - Réduit le risque de prise de poids

**Solidité osseuse** - Améliore la santé des os

**Equilibre et coordination** - Réduit les risques de chute

**Vie autonome** - Aide les personnes à vivre de manière autonome plus longtemps



## Le rôle de la technologie et de l'exercice

*"L'utilisation de dispositifs technologiques pour promouvoir l'AP, tels que les applications web/mobiles et les jeux, s'est avérée efficace à la fois chez les enfants en bonne santé et chez ceux souffrant de TRC. En conclusion, les nouvelles technologies sont très prometteuses en termes de faisabilité, d'acceptabilité et d'efficacité dans la promotion de l'AP." (Malizia et al. 2021)*

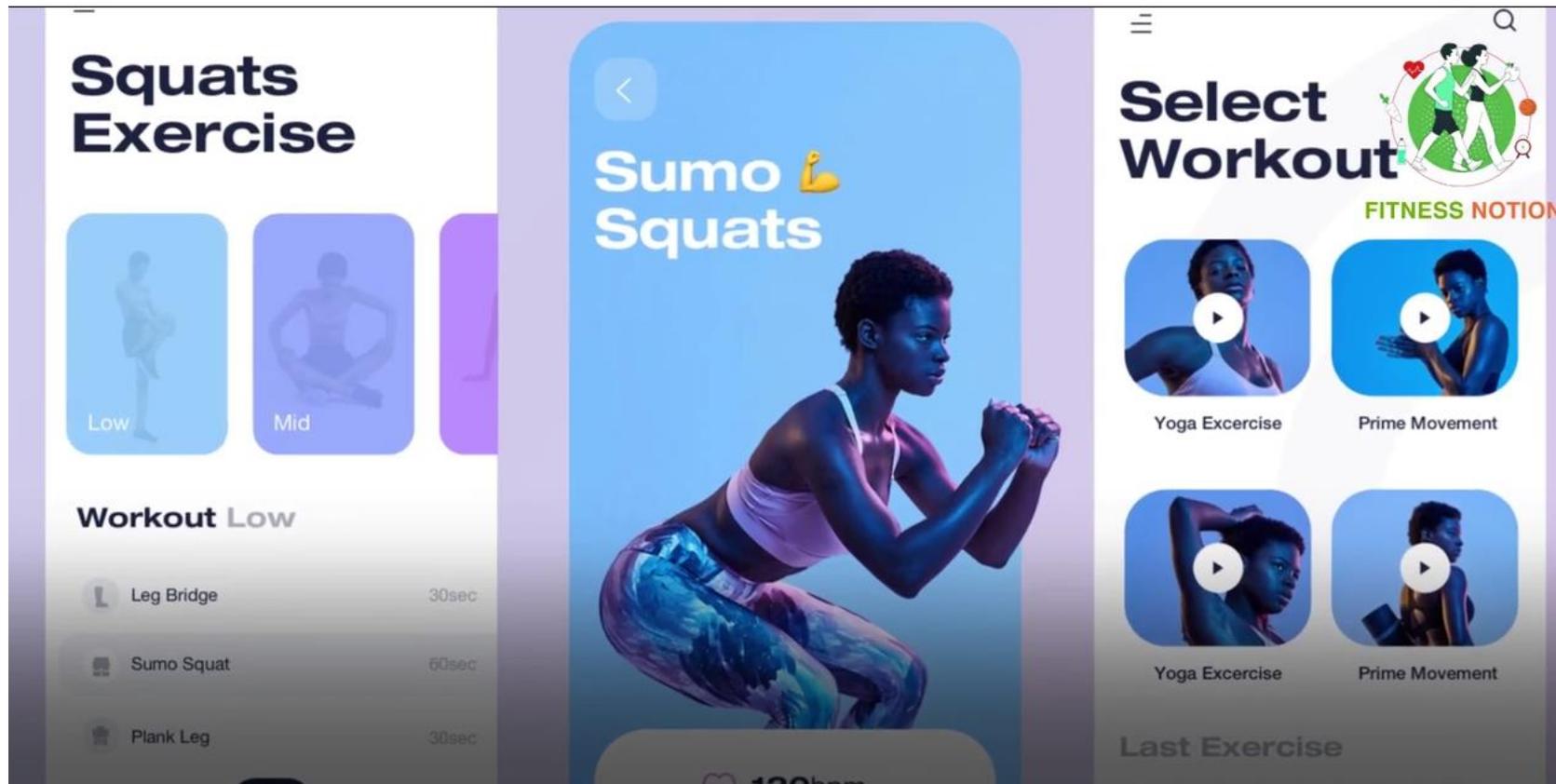


## Applications pour l'activité physique

**Les applications mobiles** visent à accroître l'adhésion à l'activité physique, en permettant aux individus d'accéder à tout moment à des informations et à des conseils en matière de santé. Les technologies permettent aux individus de suivre, d'évaluer et d'instruire la performance de leur activité physique (OMS, 2019).



# Top 10 des applications de fitness





### 3.1.2

# Applications de santé pour l'activité physique

## Objectifs

- Fournir une vue d'ensemble informative des différentes catégories et fonctionnalités des applications de santé conçues pour promouvoir l'activité physique.
- Aider le public à acquérir une compréhension globale de la gamme variée d'applications disponibles pour soutenir leurs objectifs en matière de forme physique et de bien-être.

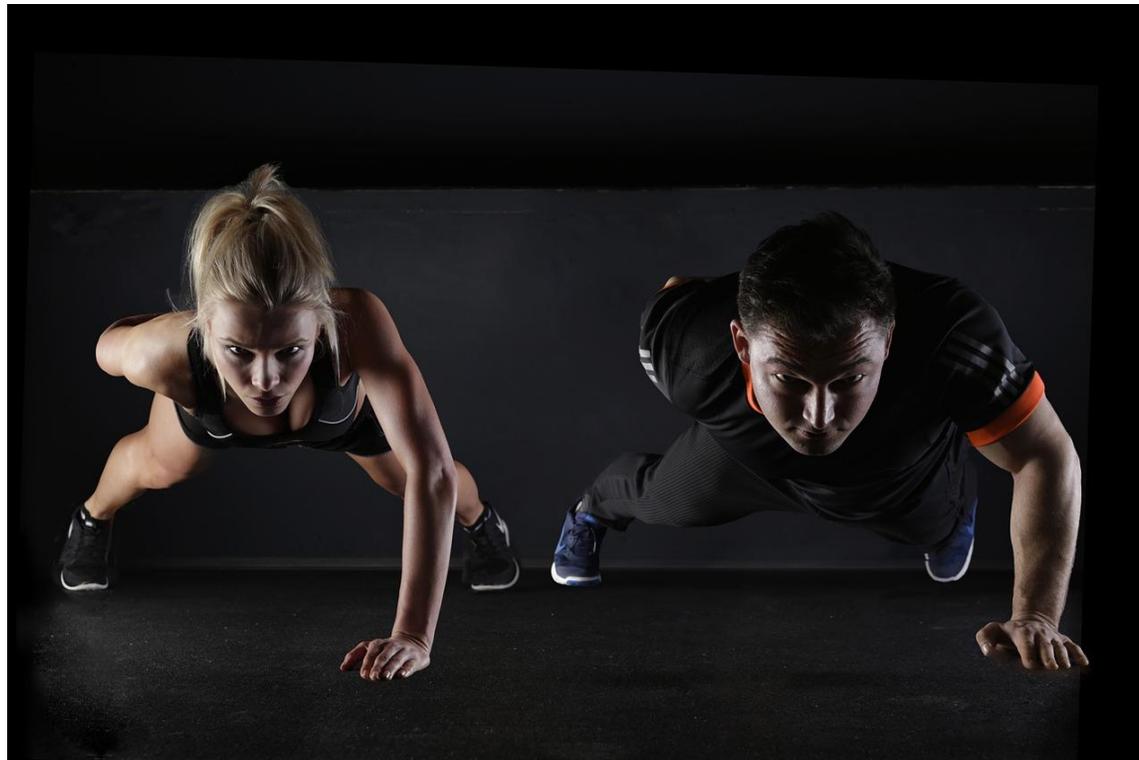


[Conçu par Freepik](#)



# Activité

Pensez à des applications d'activité physique que vous connaissez peut-être (5 minutes).



## Types d'applications de santé (1)

- **Applications d'exercice** : Ces applications proposent une variété de programmes d'entraînement, y compris des exercices de musculation, de cardio, de yoga, etc. Elles comprennent souvent des démonstrations vidéo et des fonctions de suivi des progrès.
- **Applications de suivi d'activité** : Les traqueurs d'activité, tels que Fitbit, Garmin et Apple Health, surveillent les pas quotidiens, la distance, les calories brûlées et les habitudes de sommeil. Ils peuvent être synchronisés avec des dispositifs portables pour obtenir des données en temps réel.
- **Applications pour la course à pied et le cyclisme** : Conçues pour les amateurs d'activités de plein air, ces applications utilisent le GPS pour suivre la course à pied, le cyclisme et d'autres activités de plein air. Elles enregistrent les itinéraires, la vitesse et l'altitude, ce qui permet une analyse détaillée après l'entraînement.
- **Applications de coach personnel** : Certaines applications proposent des plans de remise en forme et un coaching personnalisés. Elles adaptent les séances d'entraînement en fonction des objectifs et des progrès de l'utilisateur, ce qui les rend hautement personnalisées.
- **Applications de méditation** : Axées sur la souplesse, la relaxation et le bien-être mental, ces applications guident les utilisateurs à travers des séances de yoga et des pratiques de méditation.



## Types d'applications de santé (2)

- **Applications d'évaluation et de suivi de la santé** : Ces applications aident les utilisateurs à évaluer leur état de santé général et leur forme physique en mesurant des paramètres tels que la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la composition corporelle.
- **Les applications communautaires et sociales de remise en forme** : Ces applications mettent les utilisateurs en contact avec une communauté de personnes partageant les mêmes idées. Les utilisateurs peuvent partager leurs progrès, participer à des défis et offrir leur soutien et leur motivation aux autres.
- **Applications de thérapie physique et de rééducation** : Destinées aux personnes qui se remettent d'une blessure ou qui suivent une rééducation, ces applications proposent des exercices et des conseils pour faciliter le rétablissement.
- **Applications d'accompagnement des dispositifs portables** : De nombreux appareils de fitness portables disposent d'applications compagnes qui se synchronisent avec l'appareil pour fournir une vue d'ensemble de l'activité physique, du sommeil et de la santé en général.
- **Les applications de fitness gamifiées** : Ces applications intègrent des éléments de gamification pour rendre l'exercice plus attrayant et plus agréable. Les utilisateurs obtiennent des récompenses, relèvent des défis et se mesurent aux autres.



## Aligner les applications de fitness sur les pratiques d'activité physique

- **Course à pied** : [MapMyRun](#), [STRAVA](#)
- **Entraînement musculaire** : [Stronglifts5x5](#), [Fitbot](#)
- **Activités de plein air et randonnée** : [Komoot](#), [AllTrails](#)
- **Fitness général et suivi d'activité** : [MyFitnessPal](#), [Communauté FitBit](#)
- **Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT)** : [Freeletics](#)
- **Yoga et pleine conscience** : [Headspace](#)
- **Entraînements corporels et entraînements rapides** : [NTC Nike](#)



## Comparer les caractéristiques et les fonctionnalités de différents types d'applications.

### Applications d'entraînement et d'exercice vs. applications d'entraînement personnel :

- **Applications d'entraînement et d'exercice :**
  - Offrir une grande variété de programmes d'entraînement préconçus.
  - Ne peut pas fournir de recommandations personnalisées.
  - Convient aux personnes qui préfèrent la flexibilité dans leurs choix d'entraînement.
  - Exemples : Nike Training Club, 7 Minute Workout.
- **Applications pour entraîneurs personnels :**
  - Proposer des plans de remise en forme personnalisés en fonction des objectifs individuels, du niveau de forme et des progrès réalisés.
  - Ajustez les séances d'entraînement au fur et à mesure que les utilisateurs s'améliorent, afin de garantir un défi permanent.
  - Idéal pour les utilisateurs à la recherche de conseils personnalisés et d'une responsabilisation.
  - Exemples : Fitbod, Freeletics.





### 3.1.3

## Intégrations dans la vie réelle

### Objectifs

- Fournir des informations et des exemples sur la manière dont les applications d'activité physique peuvent être intégrées de manière transparente dans la vie de tous les jours.
- Comblar le fossé entre la théorie et la pratique, en donnant aux participants les connaissances et la motivation nécessaires pour intégrer efficacement ces applications dans leurs activités quotidiennes.



[Conçu par Freepik](#)



*Les applications de suivi d'activité jouent un rôle essentiel dans le suivi et l'amélioration de l'activité physique quotidienne. Elles offrent une série de fonctionnalités qui permettent aux utilisateurs de rester au top de leurs objectifs de remise en forme*



## Suivi des pas, de la distance et des calories

Comment les applications de suivi d'activité aident-elles à contrôler l'activité physique quotidienne ?

- Les applications de suivi d'activité utilisent des capteurs intégrés, tels que les accéléromètres et le GPS, pour enregistrer le nombre de pas effectués.
- Ils calculent également la distance parcourue lors de promenades, de courses ou d'autres activités.
- Le suivi des calories permet d'estimer les calories brûlées en fonction du type et de la durée de l'activité.



## Fixer des objectifs et suivre les progrès

- Les utilisateurs peuvent définir des objectifs de fitness personnalisés, qu'il s'agisse d'un nombre de pas quotidiens, d'un objectif de kilométrage hebdomadaire ou d'un objectif de combustion de calories.
- L'application suit les progrès en temps réel, ce qui aide les utilisateurs à rester motivés tout en travaillant à la réalisation de leurs objectifs.
- Les représentations visuelles des progrès, telles que les graphiques et les tableaux, offrent une vision claire des réalisations.



## Synchronisation avec les appareils portables

- De nombreuses applications de suivi d'activité se synchronisent de manière transparente avec des dispositifs portables tels que les trackers de fitness, les smartwatches et les cardiofréquencemètres.
- Cette intégration garantit que les données collectées par les wearables, telles que la fréquence cardiaque, les habitudes de sommeil et les niveaux d'activité, sont automatiquement transférées vers l'application.
- Les utilisateurs peuvent accéder à des informations complètes et à des tendances sur leur santé et leur forme physique, le tout en un seul endroit.



# Activité

MAYO CLINIC | Department of Cardiovascular Medicine

## Technology/ Personal Series

*Exercise Apps: What's the benefit and how should we use them?*

**Thomas P. Olson, M.S., Ph.D.**  
Associate Professor of Medicine  
Department of Cardiovascular Medicine  
Division of CV Prevention



## Technologie / Séries personnelles

Applications pour l'exercice : Quels sont les avantages et comment les utiliser ?





### 3.1.4

## Naviguer dans les applications de santé pour l'activité physique

### Objectifs

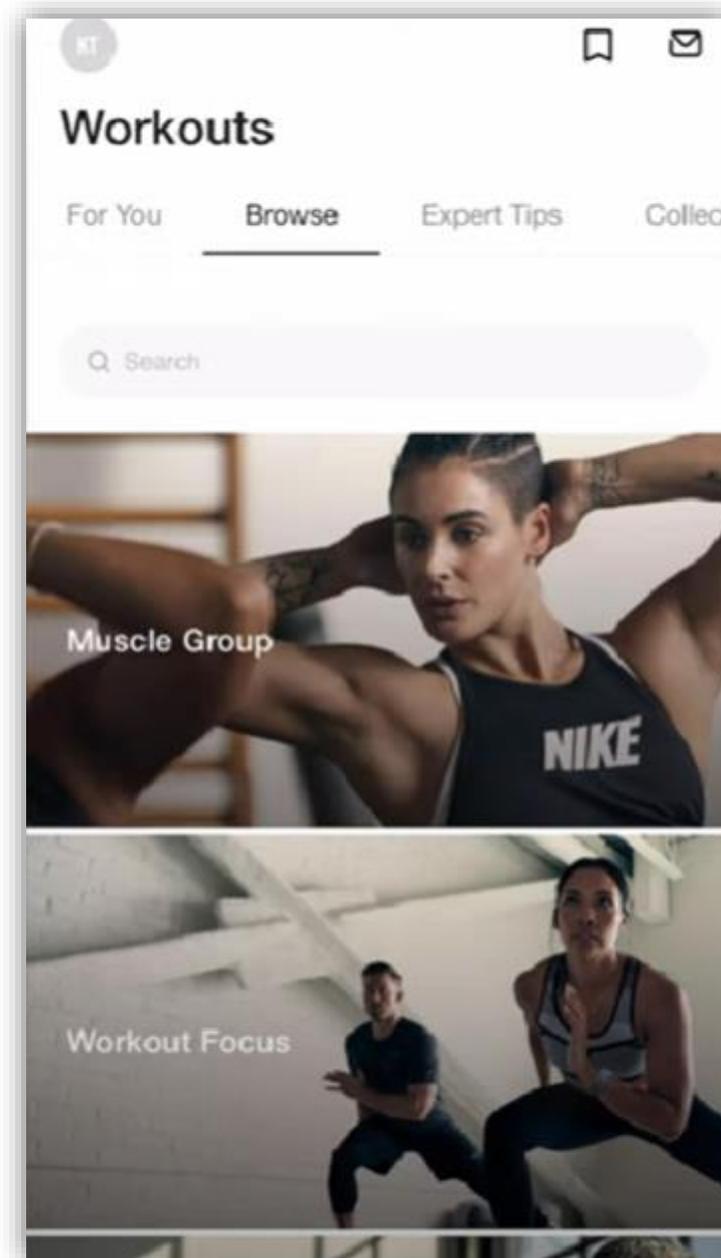
- Aider les participants à comprendre, à utiliser et à tirer le meilleur parti des applications de santé et de fitness.
- Améliorer le niveau d'activité physique et la santé générale des participants.



Image [par Freepik](#)



# Applications pour l'activité physique



## Applications pour l'activité physique

Overall Downloads	App Store Downloads	Google Play Downloads
1  Drink Water Reminder	1  Flo	1  Drink Water Reminder
2  Swiggy	2  BetterMe	2  Swiggy
3  Flo	3  Keep	3  Lose Weight in 30 Days
4  Mi Fit	4  Calm	4  Drink Water Tracker
5  BetterMe	5  MyFitnessPal	5  Lose Weight App for Men
6  Lose Weight in 30 Days	6  Mi Fit	6  Home Workout
7  Home Workout	7  Ping An	7  Six Pack in 30 Days
8  Calm	8  30 Day Fitness	8  Mi Fit
9  Drink Water Tracker	9  Fitbit	9  Samsung Health
10  Period Tracker	10  Nike Run Club	10  Step Counter





### 3.1.5

## Fixation des objectifs

### Objectifs

- Apprendre l'importance de se fixer des objectifs.
- Se familiariser avec la technique des objectifs SMART.



[Conçu par Freepik](#)



## Fixation d'objectifs : Pourquoi en a-t-on besoin ?

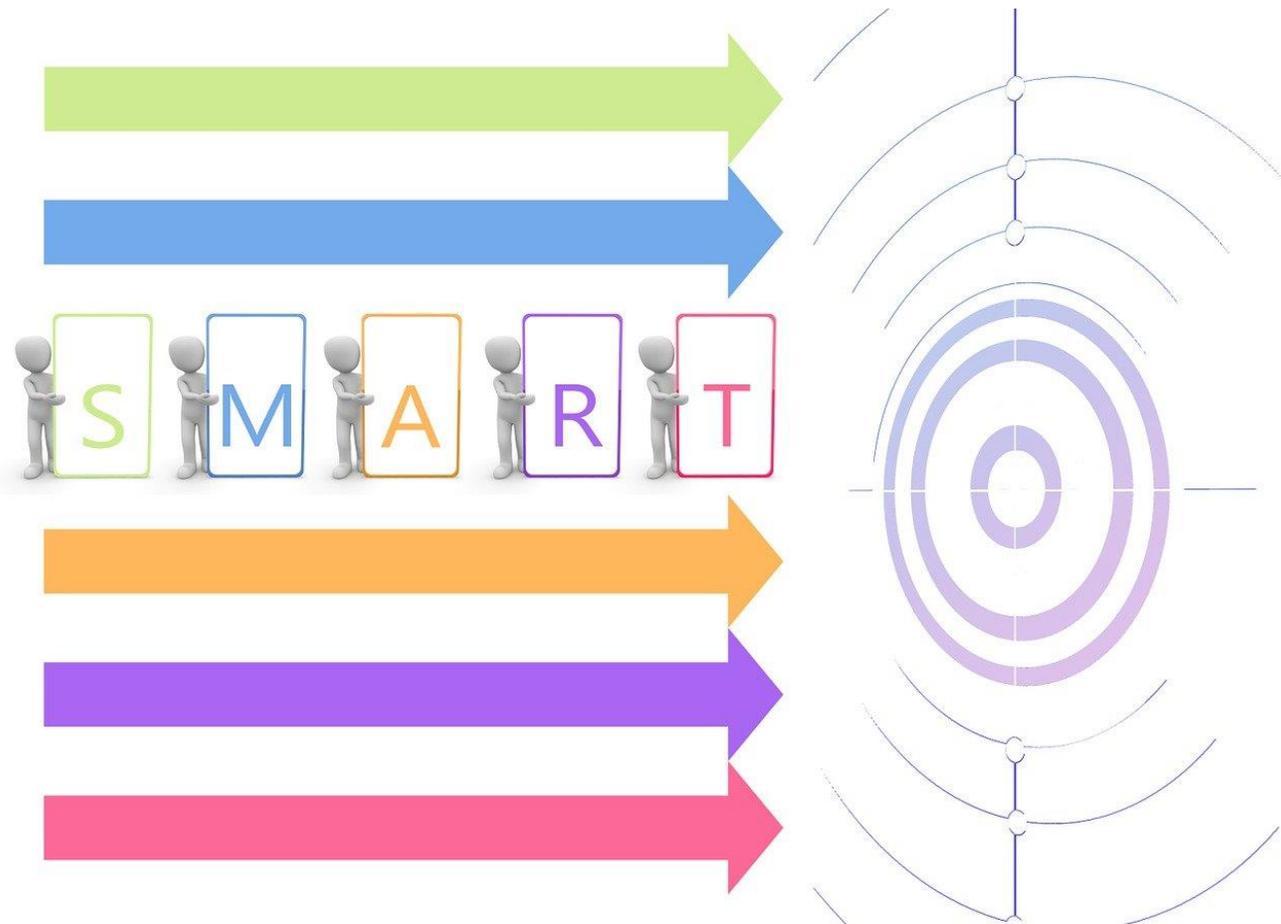
- La fixation d'objectifs est une intervention clé pour les personnes qui souhaitent modifier leur comportement, par exemple leurs habitudes alimentaires.
- Le fait de visualiser ce que nous devons faire pour atteindre nos **objectifs** peut augmenter nos chances d'y parvenir.
- Les objectifs sont une forme de motivation ; ils donnent une orientation et un sentiment d'accomplissement personnel, et ils  La façon la plus courante de fixer des objectifs réalisés.

➤ L'acronyme **SMART** peut être utilisé pour guider le processus de définition des objectifs.

Mais... que signifie SMART ?

## Technique : fixation d'objectifs "SMART"

La définition d'objectifs nutritionnels **SMART** s'est avérée utile pour aider les gens à modifier leur mode de vie de manière positive et à long terme.



- Spécifique
- Mesurable
- Réalisable - Atteignable
- Pertinent
- En temps utile



## Fixation d'objectifs "SMART" : Expliqué (1)

- **Spécifique** ? Soyez aussi précis que possible dans vos objectifs.

*Exemple :* Si vous voulez améliorer votre santé, précisez ce que vous voulez changer exactement, par exemple si vous voulez perdre du poids ou arrêter de fumer. L'objectif "Je veux manger sainement" est une déclaration très générale qui ne précise rien.

- **Mesurable** ? Assurez-vous que l'objectif est mesurable.

*Exemple :* Si vous voulez faire de l'exercice, pendant combien de minutes et combien de fois par semaine ? Si vous voulez perdre du poids, combien de kilos voulez-vous perdre ?

- **Réalizable - Atteignable** ? Assurez-vous que vous pouvez raisonnablement atteindre leurs objectifs.

*Exemple :* Si vous vous engagez à aller à la salle de sport tous les jours, dans quelle mesure cet objectif est-il réaliste compte tenu de votre emploi du temps quotidien et hebdomadaire ? Quel serait un objectif plus réalisable ? Si vous voulez commencer à manger plus de fruits, est-il possible de vous fixer un objectif de 3 fruits par jour si vous n'en mangez actuellement aucun ?

## Fixation d'objectifs "SMART" : Explication (2)

- **Pertinence** ? Assurez-vous que l'objectif est pertinent par rapport à votre situation.

*Exemple : Pourquoi vous fixez-vous cet objectif ? Est-il lié à un changement que vous souhaitez opérer ? Pourquoi voulez-vous faire ce changement ? Comment ce changement améliorera-t-il votre vie ? Par exemple, si vous voulez perdre du poids et que vous vous fixez comme objectif de réduire votre temps d'écran, ces deux objectifs sont-ils liés et, si oui, comment ?*

- **Calendrier** ? Définir un calendrier spécifique pour l'objectif (jours, semaines, mois ou une date définie, etc.). Il est préférable d'avoir des objectifs proximaux plutôt que distaux.

*Exemple : Quand voulez-vous atteindre votre objectif ? Se fixer comme objectif de perdre 3 kg au cours du prochain mois peut sembler moins écrasant que de se fixer comme objectif de perdre 30 kg au cours de l'année à venir.*



### 3.1.6

## Discussion et évaluation

### Objectifs

- Résoudre et clarifier les malentendus qui ont émergé de toutes les informations théoriques précédentes.
- Assurer une compréhension approfondie du contenu du module.
- Pour évaluer le module.

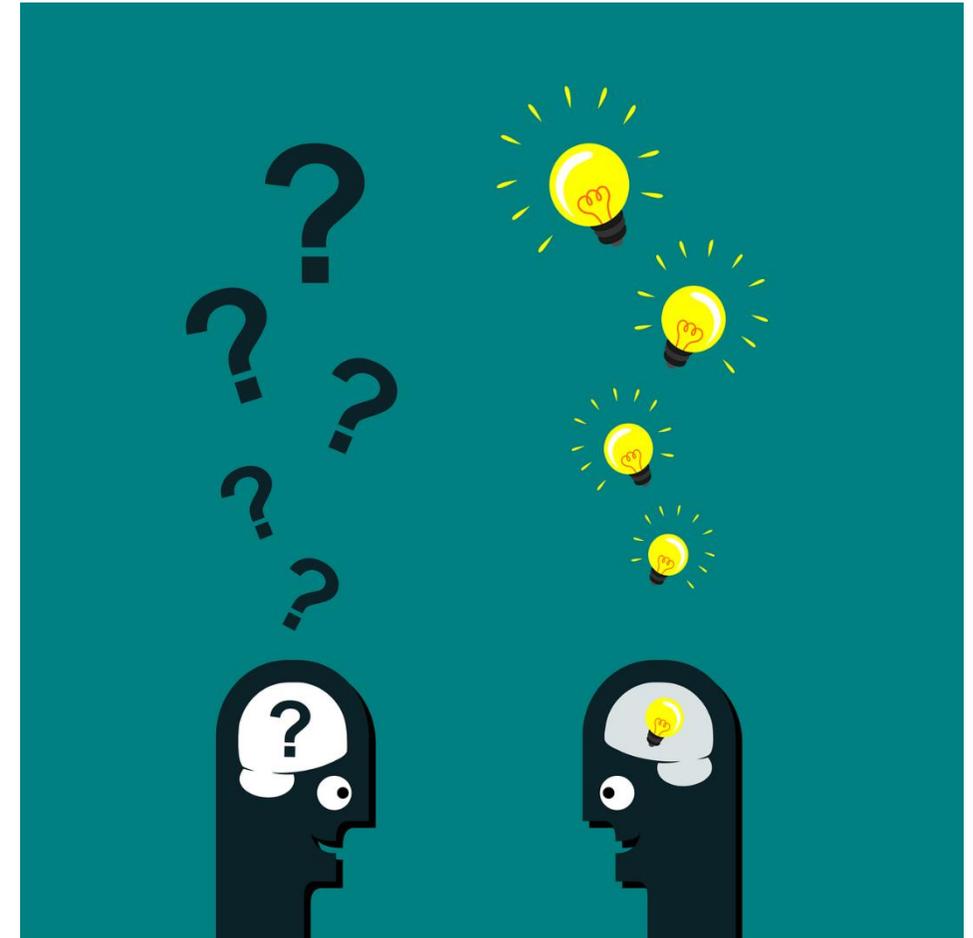


image [par Freepik](#)



## Discussion

- *Des questions ?*
- *Des éclaircissements ?*
- *Des commentaires ?*



### Questionnaire d'évaluation

**Le contenu du module était stimulant et intéressant (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Le contenu du module était clair, compréhensible et facile à suivre (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Le formateur était bien préparé (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Questionnaire d'évaluation

**Le module a amélioré ma connaissance du sujet (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je recommanderais ce module à d'autres personnes (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je suis globalement satisfait du module (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

## Références, lectures complémentaires et clôture

- Organisation mondiale de la santé. (2022). Réunion d'experts de l'OMS sur les déterminants économiques et commerciaux de la santé, 6-7 mai 2021.
- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A. et Bump, J. B. (2023). Health promotion, the social determinants of health, and urban health : what does a critical discourse analysis of World Health Organization texts reveal about health equity ? *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- Commission des déterminants sociaux de la santé de l'OMS et Organisation mondiale de la santé. (2008). Comblent le fossé en une génération : l'équité en santé par l'action sur les déterminants sociaux de la santé : Rapport final de la Commission des déterminants sociaux de la santé. Organisation mondiale de la santé.
- Organisation mondiale de la santé. (2019). Plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain. Organisation mondiale de la santé.



## Références, lectures complémentaires et clôture

- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G. et La Grutta, S. (2021). Nouvelles technologies pour la promotion de l'activité physique chez les enfants en bonne santé et chez les enfants atteints de maladies respiratoires chroniques : A Narrative Review. *Sustainability*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). *Les déterminants sociaux de la santé*. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., et Booth, F. W. (2018). Les bienfaits de l'exercice pour la santé. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- Cueto, M. (2023). L'Organisation mondiale de la santé. Dans *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham : Springer International Publishing.
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J. et Smith, S. (2016). A review of smartphone applications for promoting physical activity (Examen des applications pour smartphones destinées à promouvoir l'activité physique). *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !  
Vous avez terminé la session  
d'enseignement de ce module !**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.