



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

MANUEL D'ACCUEIL

Auteurs

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k



OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financé par l'Union européenne. Toutefois, les opinions exprimées relèvent de la seule responsabilité de l'auteur ou des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les vues de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive pour l'éducation et la culture. (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

Déclaration de droit d'auteur :



Ce travail est soumis à une licence internationale Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.

Vous êtes libre de :

- le partage - la copie et la redistribution du matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et développer le matériel dans les termes suivants :
- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1	CE QUE VOUS TROUVEREZ ICI.....	1
2	QUE SONT LES APPLICATIONS DE SANTÉ ET COMMENT PEUVENT-ELLES NOUS AIDER ?.....	2
3	CONSEILS POUR BIEN FAIRE LES CHOSES.....	3
4	LES APPLICATIONS DE SANTÉ PEUVENT ÊTRE UTILES DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ.....	4



1 CE QUE VOUS TROUVEREZ ICI

Bonjour et bienvenue ! Vous savez sans doute qu'il existe de plus en plus d'outils numériques qui visent à aider les gens à gérer et à mieux prendre soin de leur santé et de celle de leur famille. Parmi eux, les **applications de santé** sont des outils très accessibles qui peuvent être facilement utilisés via votre téléphone portable.

Voulez-vous en savoir plus sur eux ? Quelles sont les meilleures applications de santé en fonction de vos centres d'intérêt ? Comment les utiliser correctement pour éviter les problèmes indésirables ?



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Si ces questions vous intéressent, vous êtes invités à lire ce manuel et à obtenir plus d'informations dans les documents de formation disponibles sur le site web de notre projet (<https://training.apps4health.eu/>) et dans [l'application de formation](#) (uniquement pour Android).



2 QUE SONT LES APPLICATIONS DE SANTÉ ET COMMENT PEUVENT-ELLES NOUS AIDER ?

Les applications de santé sont des applications conçues pour soutenir et améliorer la santé, le bien-être et la gestion médicale des utilisateurs. Les applications de santé peuvent promouvoir la santé et la prévention primaire des maladies et aider les personnes atteintes de maladies chroniques à gérer leur état ou à améliorer l'observance du traitement.



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Ils peuvent vous informer, par exemple, sur votre rythme cardiaque, les régimes alimentaires recommandés, la qualité de votre sommeil ou vous aider à gérer des situations de stress. Bref, ils peuvent vous aider dans de nombreuses situations liées à la santé. Passons aux sections suivantes pour voir plus en détail comment les utiliser.



3 CONSEILS POUR BIEN FAIRE LES CHOSES

Tout d'abord, il est très important de connaître quelques conseils de base sur l'utilisation des applications de santé afin d'en tirer le meilleur parti. En voici quelques-uns.

- Où et comment rechercher des applications de santé ? Google Play Store (Android) ; App Store (Apple)
- 
- Sélectionnez des applications de santé validées afin d'éviter la désinformation, car certaines applications peuvent regrouper des informations médiocres, voire incorrectes.
 - Choisissez des applications de santé bien conçues, car une mauvaise conception, telle qu'une interface utilisateur peu conviviale, peut conduire à une utilisation peu fréquente.
 - Soyez prudent avec vos données personnelles. Les applications de santé peuvent nécessiter des données personnelles sensibles pour leur utilisation et leur bon fonctionnement.
 - Testez plusieurs applications avant de vous engager (par exemple, par le biais d'un abonnement).
 - **Ces applications ne remplacent pas les consultations avec les médecins et autres professionnels de la santé. Elles ne doivent être utilisées qu'en complément.**



4 DOMAINES DE LA SANTÉ DANS LESQUELS LES APPLICATIONS DE SANTÉ PEUVENT ÊTRE UTILES

Nous aimerions partager avec vous quelques applications de santé recommandées pour des domaines de santé plus pertinents. Bien entendu, il ne s'agit que de petits exemples. Nous vous invitons à les utiliser comme point de départ et à effectuer ensuite vos propres recherches dans ce domaine ou dans d'autres.

Applications de santé pour l'activité physique

Les applications d'activité physique 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'entraîner leurs performances en matière d'activité physique.



Des applications de santé pour se reposer

Les applications de routine du sommeil sont des applications mobiles conçues et destinées à améliorer la qualité du sommeil. Dotées de différentes fonctions, les applications de routine du sommeil peuvent aider les utilisateurs à mettre en place des pratiques d'hygiène du sommeil.



<https://www.bettersleep.com>

Des applications de santé pour réduire l'addiction aux écrans et la toxicomanie

Ces applications visent à prévenir l'utilisation excessive des écrans et/ou à améliorer le suivi afin de réduire le temps passé. En outre,



<https://smokefreeapp.com/>

de multiples applications soutiennent les processus de sevrage tabagique.



Applications de la nutrition dans le domaine de la santé

Les applications nutritionnelles peuvent être utilisées pour différents objectifs, par exemple pour gagner ou perdre du poids, manger plus sainement, être plus conscient ou même pour d'autres aspects de la vie (par exemple optimiser les performances au travail ou dans le sport).



<https://www.yazio.com/>

Applications de santé pour la santé des femmes

Les applications de santé destinées aux femmes peuvent être divisées en quatre domaines principaux en fonction de leur objectif : cycle menstruel et contraception ; grossesse et post-partum ; dépistage et prévention ; périménopause et ménopause.



<https://app.flo.health/>

Demandes de soins de santé pour la garde d'enfants

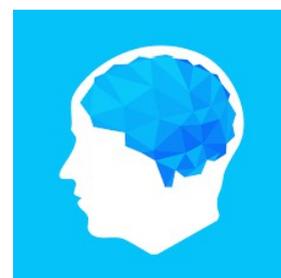
Ces applications sont conçues pour aider les nouveaux parents à s'occuper de leurs nouveau-nés dans des domaines tels que les dossiers quotidiens, l'alimentation, les conseils pédiatriques, les habitudes de sommeil et l'allaitement.



<http://android.babytrack.ers.com/>

Applications de santé pour les personnes âgées

Il existe de nombreuses applications de santé destinées aux personnes âgées. Certaines traitent de l'état physique et mental de leurs utilisateurs, tandis que d'autres ont une implication médicale évidente et visent à gérer une maladie chronique ou un handicap.



<https://elevateapp.com/>



Applications sanitaires pour la santé mentale

Les applications de santé mentale englobent un large éventail d'applications, telles que l'enregistrement de l'humeur et de la vie quotidienne de l'utilisateur ; des outils pour la gestion du SSPT, de l'anxiété et du stress ; l'aide à la recherche d'un soutien psychologique, ainsi que l'enseignement et l'information des professionnels ; l'aide à la gestion des émotions et des sentiments.



<https://apps.apple.com/us/app/breathere-relax/id425720246>

Demandes de services de santé

Les systèmes de santé des pays européens offrent un large éventail d'aides à leurs services par le biais d'outils numériques. Il s'agit notamment d'outils destinés à améliorer l'accès au système, les contacts avec les professionnels de la santé, l'achat de médicaments, etc. Des informations spécifiques sur les principales caractéristiques des services de santé et des outils électroniques connexes en Espagne, en Allemagne, en France, en Grèce, à Chypre et en Italie sont disponibles à l'adresse suivante : <https://training.apps4health.eu/courses/TMA114/>.

Amusez-vous et obtenez des informations utiles en explorant les applications de santé.