

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 6 - Session de formation
expérientielle (6.2)**

**Nutrition et applications de santé
pertinentes**



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.





Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Session de formation expérientielle : Contenu

1. Exemples spécifiques d'applications nutritionnelles

2. Intégrations dans la vie réelle - Mise en œuvre des objectifs SMART





Objectifs

- ✓ Comprendre en profondeur la théorie et la mettre en œuvre sur des applications nutritionnelles pertinentes.
- ✓ Comprendre en profondeur l'utilité des objectifs SMART et se familiariser avec leur utilisation.
- ✓ Comprendre, à l'aide de scénarios et de situations réelles, comment les applications nutritionnelles peuvent permettre d'adopter des habitudes alimentaires plus saines et contribuer à la santé des individus en général.



Source : Image par nuraghies sur Freepik



6 Apps de nutrition et de santé pertinentes

Compétences

- ✓ Donner aux participants les compétences nécessaires pour exploiter les applications nutritionnelles afin d'atteindre les objectifs liés à la nutrition.
- ✓ Améliorer les compétences nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant la sélection, l'utilisation et l'intégration des applications dans l'alimentation quotidienne des participants, s'ils le souhaitent.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)





6.2.1

Exemples spécifiques d'applications nutritionnelles

Objectifs

- Connaître les types d'applications nutritionnelles les plus courants.
- Identifier et catégoriser le type d'application, les caractéristiques principales et les sections.
- Se familiariser avec l'utilisation d'une application pour la première fois.



[Conçu par Freepik](#)



Exemple 1 :

YAZIO Fasting & Food Trucker (*grec* : YAZIO - θερμιδομετρητής)



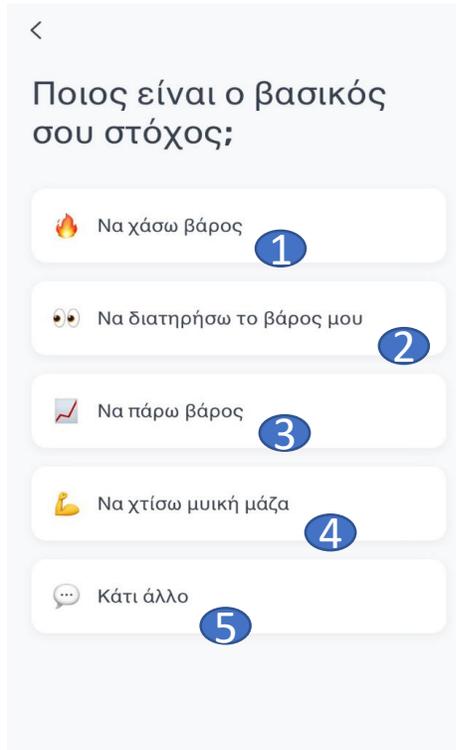
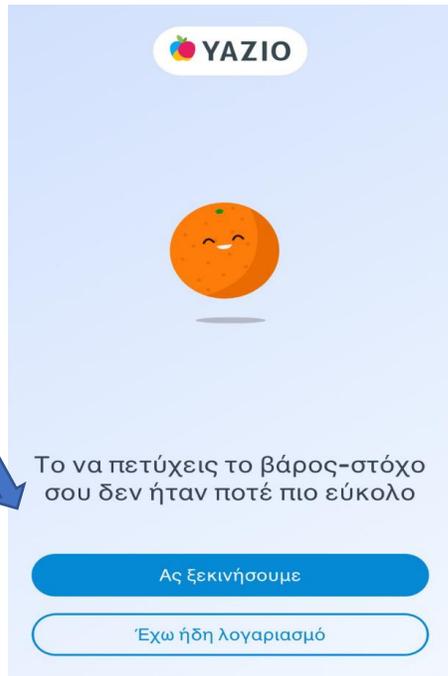
Compteur de calories et application de jeûne intermittent qui se compose de 3 sections principales :

- 1. Compteur de calories** : journal alimentaire avec objectifs caloriques, suivi des valeurs nutritionnelles et des macronutriments, base de données alimentaire, scanner de codes-barres intégré, création de repas/plans alimentaires, suivi des étapes/activités/symptômes, suivi de l'eau avec rappels, etc.
- 2. Jeûne intermittent** : minuterie de jeûne, rappels de jeûne et d'alimentation, plans de jeûne intermittent, etc.
- 3. Recettes** : nouvelles recettes chaque semaine, recettes spécifiques à un régime (par exemple végétalien), liste de courses, mode de cuisson pour suivre les instructions de la recette, etc.



6.2 Apps pour la nutrition et la santé

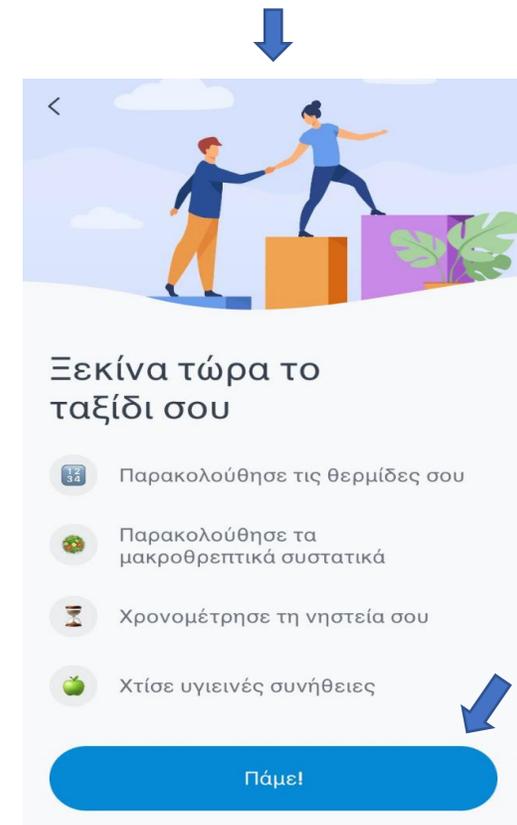
L'image qui apparaît lorsque vous ouvrez l'application pour la 1st fois, vous indique qu'il n'a jamais été aussi facile d'atteindre votre objectif de poids.



Choisissez votre objectif principal

- 1 pour la perte de poids
- 2 pour le maintien du poids
- 3 pour la prise de poids
- 4 pour le développement de la masse musculaire
- 5 pour le reste.

Cliquez sur le bouton bleu pour commencer votre voyage en suivant les calories et les macronutriments, en chronométrant votre jeûne et en adoptant des habitudes saines.



6.2 Apps pour la nutrition et la santé

Décidez des autres objectifs que vous souhaitez atteindre en cliquant sur un ou plusieurs des éléments suivants

- 1 pour manger sainement
- 2 pour avoir plus d'énergie et être de meilleure humeur
- 3 pour la motivation
- 4 pour se sentir mieux dans son corps.

Τι άλλο θα ήθελες να πετύχεις;

- 1  Να τρώω και να ζω πιο υγιεινά
- 2  Να έχω περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση
- 3  Να έχω κίνητρο και συνέπεια
- 4  Να νιώθω καλύτερα για το σώμα μου

Επομενο

Πώς μπορεί να βοηθήσει το YAZIO;

- 1  Μέτρηση θερμίδων
Διαχειρίσου καλύτερα την καθημερινή διατροφή σου.
- 2  Παρακολούθηση δραστηριότητας
Μείνε υγιής και σε φόρμα όσο μεγαλώνεις
- 3  Υγιεινή διατροφή
Ανακάλυψε εύκολες και νόστιμες συνταγές.
- 4  Αναλύσεις και στατιστικά
Κατανόησε τις διατροφικές σου συνήθειες.

Επομενο

Sélectionnez la manière dont vous souhaitez que l'application vous aide en cliquant sur un ou plusieurs des éléments suivants

- 1 pour le comptage des calories
- 2 pour le suivi de l'activité physique
- 3 pour des recettes saines
- 4 pour la fourniture d'analyses et de statistiques.

Πόσα ξέρεις για την υγιεινή διατροφή;

- 1  Αρχάριος
Δεν ξέρω τίποτα για τη διατροφή και χρειάζομαι βοήθεια για να ξεκινήσω.
- 2  Μέσου επιπέδου
Ξέρω λίγα πράγματα για τη διατροφή, αλλά η διαίτά μου χρειάζεται μεγαλύτερη οργάνωση και έλεγχο.
- 3  Προχωρημένος
Ξέρω πολλά για τη διατροφή και απλώς θέλω να βελτιστοποιήσω τις διατροφικές μου συνήθειες.

Choisissez votre niveau de connaissance en matière d'alimentation saine

- 1 pour les débutants
- 2 pour intermédiaire
- 3 pour les avancés.



6.2 Apps pour la nutrition et la santé

Σε ποιες συνήθειες θα ήθελες να εστιάσουμε;

- 1  Έλεγχος μερίδων
Θέλω να καταναλώνω υγιεινές ποσότητες φαγητού.
- 2  Τιμπολόγημα
Θέλω να τρώω λιγότερο ανάμεσα στα γεύματα.
- 3  Ισορροπία
Θέλω να ακολουθώ πιο ισορροπημένη διατροφή.
- 4  Ενυδάτωση
Θέλω να πίνω περισσότερο νερό.
- 5  Άσκηση
Θέλω να είμαι πιο δραστήριος/α.

Sélectionnez les habitudes sur lesquelles vous souhaitez vous concentrer en cliquant sur une ou plusieurs d'entre elles :

- 1 pour le contrôle des portions
- 2 pour éviter le grignotage
- 3 pour une alimentation équilibrée
- 4 pour l'hydratation
- 5 pour l'entraînement et l'exercice.

Sélectionnez les facteurs qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs :

- 1 pour le manque de cohérence
- 2 pour les mauvaises habitudes alimentaires
- 3 pour manque de soutien
- 4 pour un emploi du temps chargé
- 5 pour le manque d'inspiration pour la préparation des repas.

Τι σε εμποδίζει να πετύχεις τους στόχους σου;

- 1  Έλλειψη συνέπειας
- 2  Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες
- 3  Έλλειψη υποστήριξης
- 4  Φορτωμένο πρόγραμμα
- 5  Έλλειψη έμπνευσης για τα γεύματα

Επόμενο

Ποιο είναι το φύλο σου;

Πρέπει να ξέρουμε το φύλο σου για να υπολογίσουμε με ακρίβεια τον ημερήσιο θερμιδικό σου στόχο.

Γυναίκα

Αντρας

Ποιο φύλο να επιλέξω;

Πότε είναι τα γενέθλιά σου;

27	Μαΐου	1990
28	Ιουνίου	1991
29	Ιουλίου	1992
30	Αυγούστου	1993
31	Σεπτεμβρίου	1994
1	Οκτωβρίου	1995
2	Νοεμβρίου	1996

Επόμενο

Πόσο ύψος έχεις;

175

cm

πόδια/
ίντσες

Επόμενο

1	2	3
4	5	6
7	8	9

0

✕

Saisissez votre date de naissance, votre taille et votre sexe.

6.2 Apps pour la nutrition et la santé

Définissez votre niveau d'activité physique :

- 1 pour la lumière
- 2 pour une intensité modérée
- 3 pour intense
- 4 pour une intensité élevée.

Πόσο δραστήριος/α είσαι;

Το καθημερινό επίπεδο δραστηριότητάς σου θα μας βοηθήσει να υπολογίσουμε με ακρίβεια τις θερμιδικές σου ανάγκες.

- 1  Ελαφριά δραστηριότητα
Κυρίως κάθωμαι, π.χ. υπάλληλος γραφείου
- 2  Μέτρια δραστηριότητα
Κυρίως στέκομαι, π.χ. δάσκαλος
- 3  Έντονη δραστηριότητα
Κυρίως περπατάω, π.χ. σερβιτόρος
- 4  Πολύ έντονη δραστηριότητα
Σωματικά επίπονη εργασία, π.χ. χτίστης

< Ποιο είναι το τωρινό σου βάρος;

Δεν πειράζει αν το μαντέψεις. Μπορείς πάντα να διορθώσεις το αρχικό σου βάρος.

70

κιλά λίμπρες

Επόμενο

1	2	3
4	5	6
7	8	9
.	0	✕

Saisissez votre poids actuel.

< Ας θέσουμε τον στόχο που σίγουρα θα πετύχεις!

0

κιλά λίμπρες

Επόμενο

1	2	3
4	5	6
7	8	9
.	0	✕

Entrez votre objectif de poids.

Précisez si vous suivez un régime alimentaire spécifique en cliquant sur :

- 1 pour la consommation de tous les aliments du groupe
- 2 pour être pescatarien (c'est-à-dire manger du poisson mais pas de viande)
- 3 pour les végétariens
- 4 pour être végétalien.

< Ακολουθείς συγκεκριμένη διατροφή;

Θα προσαρμόσουμε τις προτάσεις μας στις προτιμήσεις σου.

- 1  Κλασική
- 2  Ιχθυοχορτοφαγική
- 3  Χορτοφαγική
- 4  Vegan



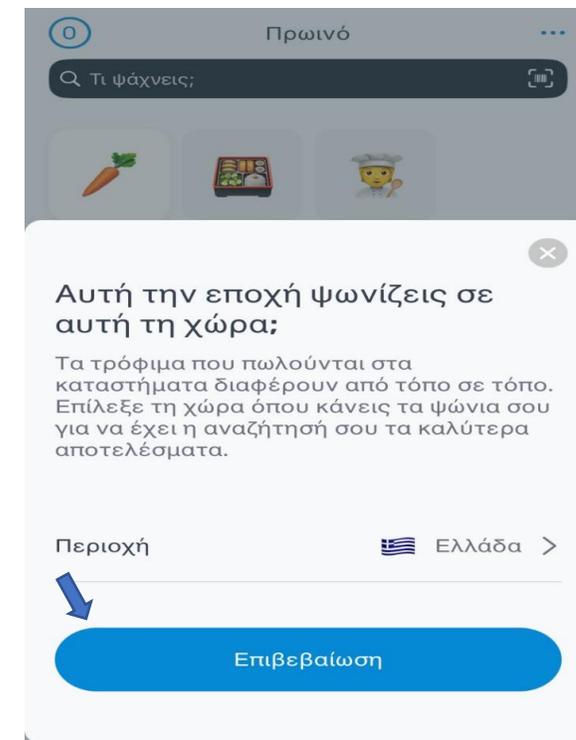
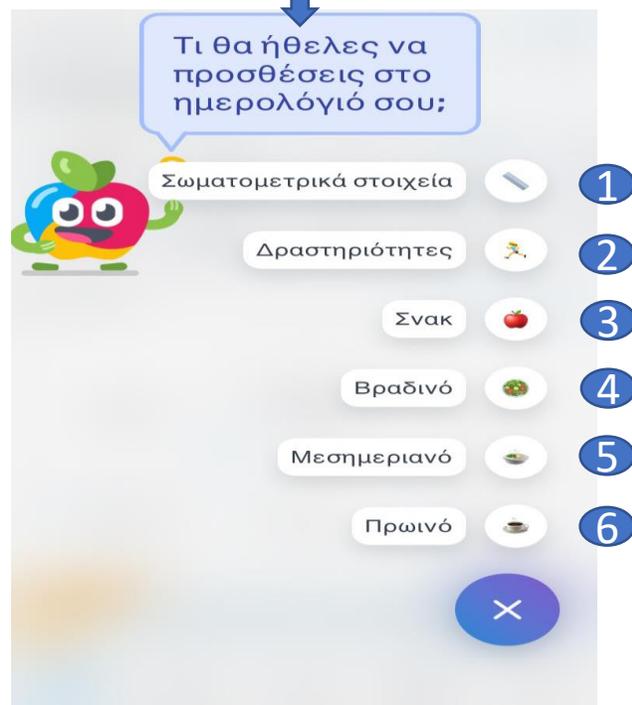
6.2 Apps pour la nutrition et la santé



L'image de l'écran d'accueil s'affiche une fois que vous avez saisi toutes les données nécessaires. La mascotte de la pomme vous invite à commencer l'enregistrement en cliquant sur le signe +.

Sélectionnez le type d'enregistrement que vous souhaitez commencer à saisir :

- 1 pour la taille, le poids, les circonférences
- 2 activités physiques
- 3 pour le goûter
- 4 pour le dîner
- 5 pour le déjeuner
- 6 pour le petit-déjeuner.



En cas de saisie de données alimentaires, sélectionnez le pays dans lequel vous faites vos achats pour "accéder" à la bonne base de données alimentaires de l'application.

Exemple 2 :

Water Reminder - Remind Drink (*grec : Υπενθύμιση νερού - Υπενθυμίστε*)



- Une application gratuite dont la fonction principale est d'aider à suivre l'évolution de la consommation d'eau.
- Caractéristiques principales :
 - En fonction du sexe et du poids,  indique aux utilisateurs la quantité d'eau qu'ils devraient boire par jour.
 - Carte variée d'environ 20 boissons différentes.
 - Choisissez la quantité d'eau bue à chaque fois.
 - Rappel intelligent : l'heure du coucher permet aux utilisateurs de ne pas recevoir de rappel de boire de l'eau.
 - Suivi de l'eau par semaine, mois et année dans le tableau.
 - Des réalisations pour encourager les utilisateurs à atteindre les objectifs quotidiens qu'ils se sont fixés.
 - Permet l'intégration des données dans l'application de santé.



6.2 Apps pour la nutrition et la santé

L'image qui apparaît lorsque vous ouvrez l'application pour la 1st fois, indiquant que cette application est votre compagnon d'hydratation personnel.

Γεια σου, είμαι ο προσωπικός σου σύντροφος ενυδάτωσης

Προκειμένου να παρέχουμε συμβουλές ενυδάτωσης, πρέπει να λάβω ορισμένα βασικά στοιχεία. Και θα το κρατήσω μυστικό.

ΠΑΜΕ



Το φύλο σας



Αρσενικό



Θηλυκό



Το βάρος σας



58
59
60 kg
61 lbs
62



Ώρα αφύπνισης



03 57
04 58
05 59
06 00
07 01
08 02
09 03

Entrez votre sexe, votre poids et l'heure à laquelle vous vous êtes réveillé.
Cliquez sur le bouton bleu à votre droite pour passer d'une fois à l'autre.



6.2 Apps pour la nutrition et la santé

Θηλυκό 47 kg 06:20 22:00

Ώρα για ύπνο



19	57
20	58
21	59
22	00
23	01
00	02
01	03

< ΕΠΟΜΕΝΟ >

Entrez l'heure à laquelle vous vous couchez le soir.

Votre plan d'hydratation personnel indique votre consommation d'eau journalière adéquate.

Παραλείπω Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης

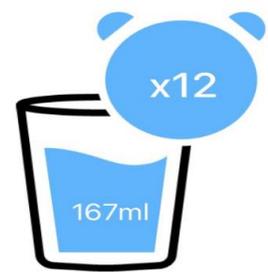
Η κατάλληλη ημερήσια λήψη νερού για σας

2000 ml

ΕΠΟΜΕΝΟ >

1/4

Παραλείπω Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης



Πόσο πρέπει να πίνετε

12 φορές την ημέρα
167 ml κάθε φορά

ΕΠΟΜΕΝΟ >

2/4

Il explique combien de verres d'eau sont nécessaires et la quantité requise pour atteindre l'apport hydrique journalier adéquat.

L'application fournit un "rapport d'hydratation" qui permet de contrôler efficacement la consommation d'eau.

Παραλείπω Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης



Πώς να το παρακολουθείτε αποτελεσματικά

Ελέγξτε την αναφορά ενυδάτωσης και δείτε την αναλογία σας

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ



6.2 Apps pour la nutrition et la santé

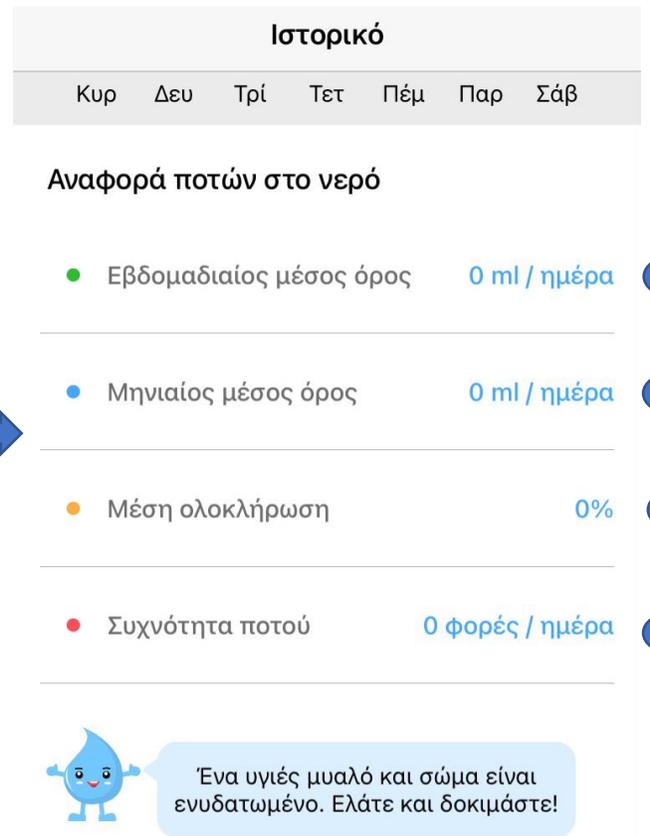
L'image de l'écran d'accueil s'affiche une fois que vous avez saisi toutes les données nécessaires.



Notre page sur l'histoire de l'eau. Cliquez sur chaque option pour consulter les statistiques et les diagrammes :

- 1 pour la consommation moyenne hebdomadaire (ml/jour)
- 2 pour la consommation moyenne mensuelle (ml/jour)
- 3 pour le % moyen d'achèvement
- 4 pour la fréquence des moments de consommation

Cliquez sur le signe "horloge" pour accéder à l'historique de votre consommation d'eau.





6.2.2

Intégrations dans la vie réelle - Mise en œuvre des objectifs SMART

Objectifs

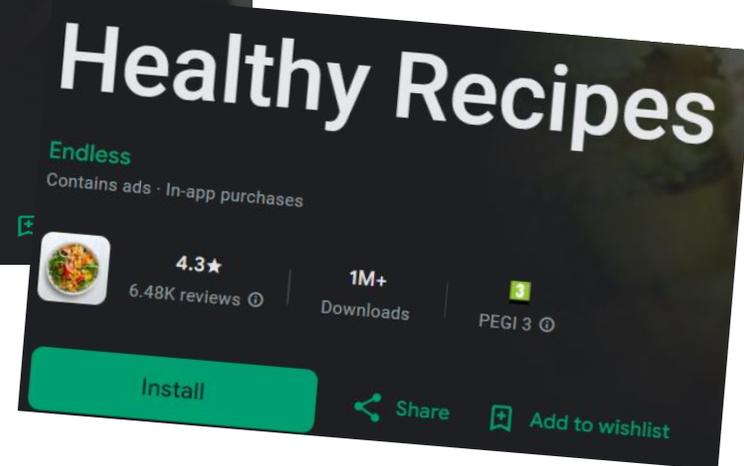
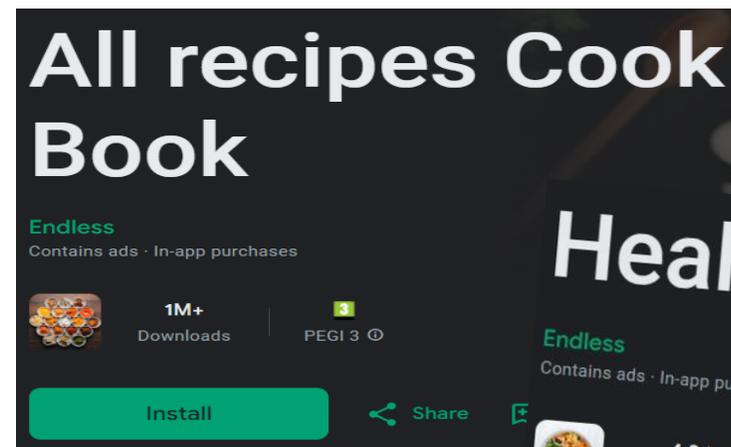
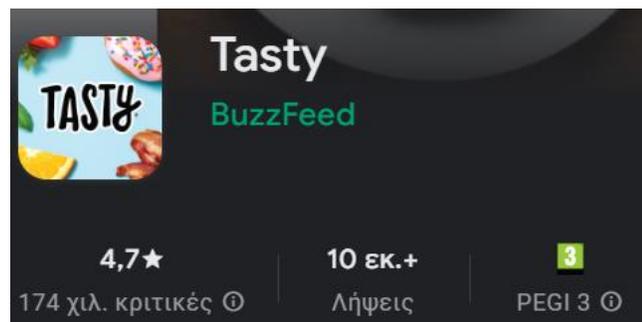
- Fournir des scénarios concrets sur la façon dont les applications nutritionnelles peuvent permettre de suivre des habitudes alimentaires plus saines et contribuer à la santé des individus en général.
- Présenter différents scénarios de la vie réelle dans lesquels les applications nutritionnelles pourraient être bénéfiques.
- Les apprenants définissent leurs propres objectifs SMART en matière de nutrition et les intègrent dans des applications de nutrition.



Conçu par Freepik



Scénario 1



En quête d'inspiration

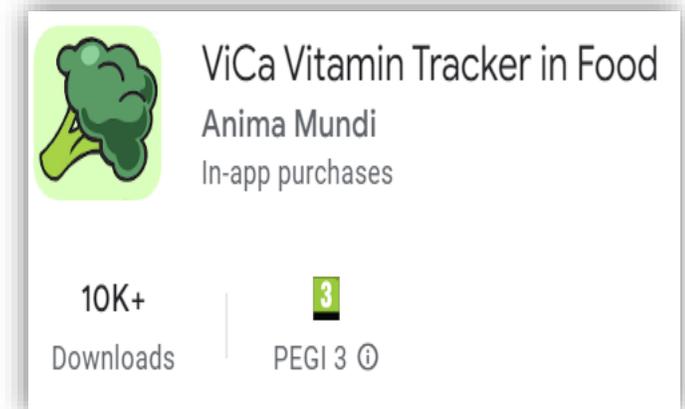
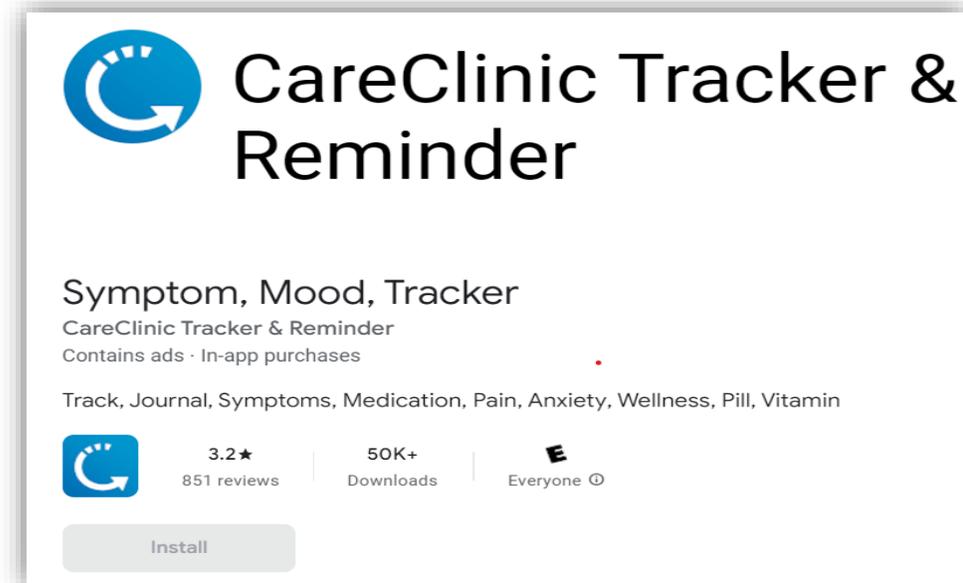
- M. : 40 ans, travaille à temps plein, mère de deux enfants.
- M. est en panne d'inspiration pour préparer un repas agréable et sain pour elle et ses enfants. Elle en a assez de cuisiner les mêmes plats chaque semaine et souhaite trouver de nouvelles recettes faciles à réaliser et attrayantes pour ses enfants.
- M. décide de télécharger une application de nutrition contenant des recettes saines et délicieuses qui lui donnent des idées.



Scénario 2

Gestion et suivi d'une carence en micronutriments

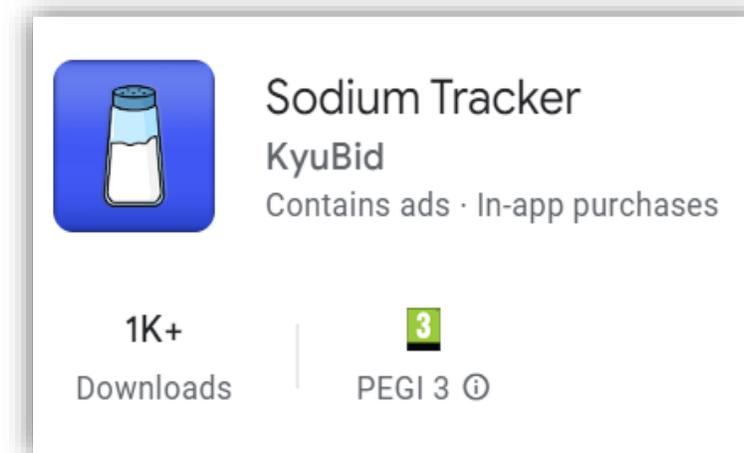
- N. : 22 ans, étudiante, anémie ferriprive diagnostiquée par son médecin.
- Le médecin lui a recommandé de commencer à prendre un supplément quotidien de fer et de recevoir une quantité adéquate de fer par le biais de son alimentation.
- N. décide de télécharger une application qui lui rappellera de prendre son supplément de fer quotidien et qui lui permettra de suivre sa consommation de fer (en mg) en insérant les aliments et les boissons qu'elle consomme.



Scénario 3

Gestion de l'hypertension

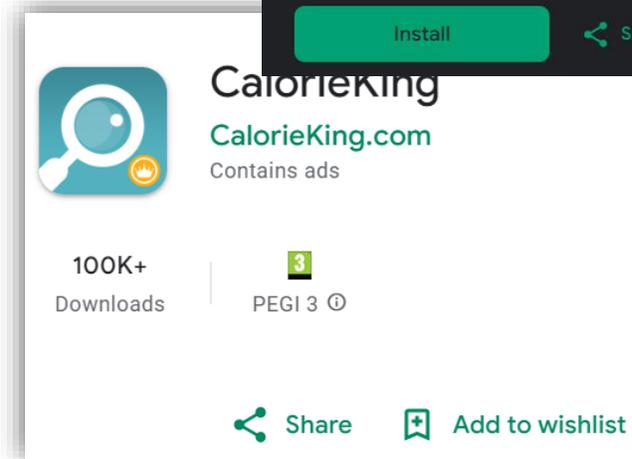
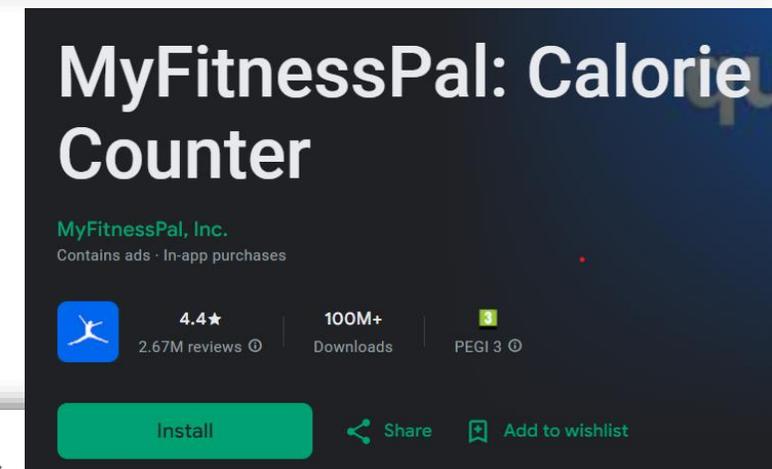
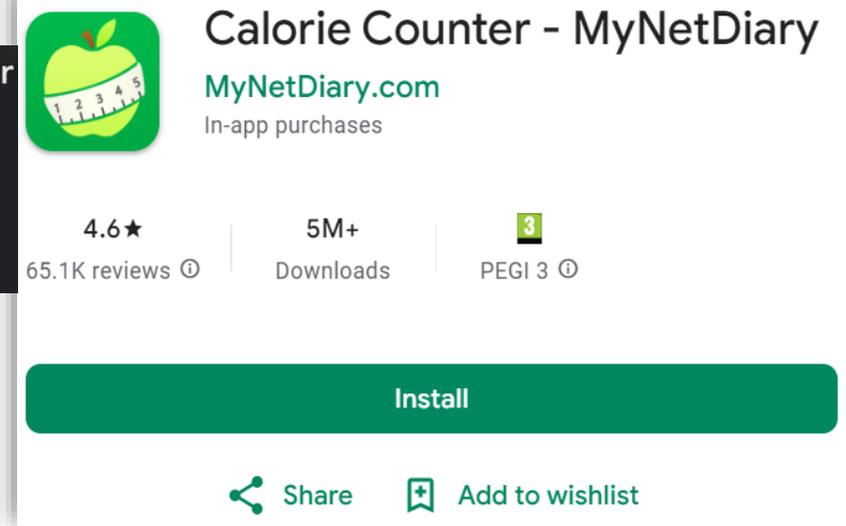
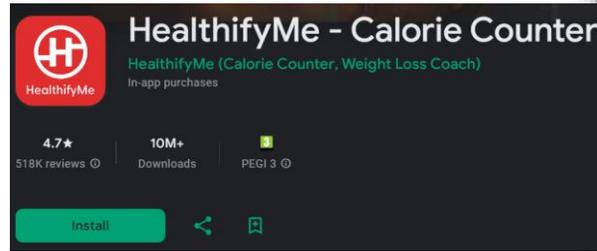
- T. : homme, 65 ans, retraité, une crise cardiaque antérieure, hypertension diagnostiquée.
- Le médecin lui a conseillé de diminuer la consommation d'aliments salés et de ne pas dépasser l'apport de 3 g de sel (sodium) par jour.
- T. décide de télécharger une application pour surveiller et calculer son apport quotidien en sodium en entrant tous les aliments qu'il consomme et pour découvrir des options à faible teneur en sel.



Scénario 4

Surveillance des calories pour contrôler le poids corporel

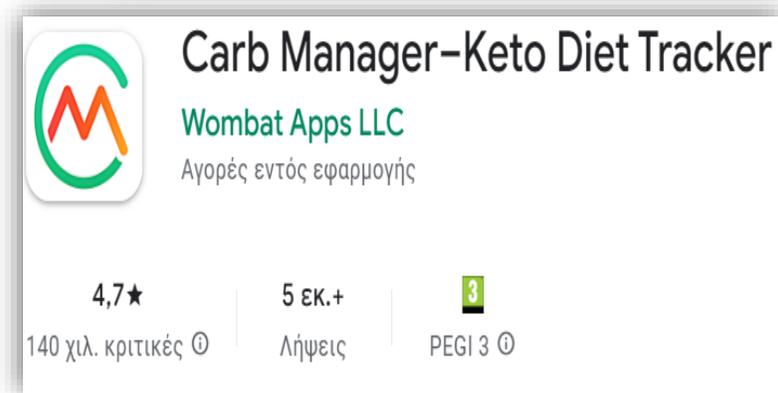
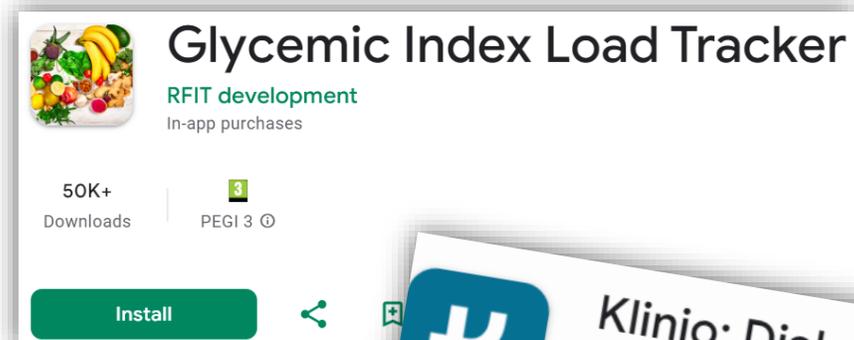
- J. : homme, 35 ans, travaillant à temps partiel.
- Il veut perdre du poids et son amie diététicienne lui a conseillé de manger environ 2 500 kcal/jour pour commencer à perdre 0,5 kg/semaine.
- J. décide de télécharger une application pour surveiller et calculer son apport calorique en entrant chaque aliment et boisson consommé.



Scénario 5

Gestion du diabète

- K. : femme, 30 ans, diabétique de type 1 depuis l'âge de 8 ans.
- Ses derniers résultats sanguins montrent que son taux de sucre est un peu trop élevé. Son médecin lui a conseillé de faire plus attention aux glucides qu'elle consomme à chaque repas en combinaison avec la quantité d'insuline qu'elle s'injecte.
- K. décide de télécharger une application de nutrition pour suivre l'apport en glucides de chaque repas et trouver des recettes à faible teneur en glucides.



Scénario X ?

Suggestions ?

- Y a-t-il d'autres scénarios dans lesquels une application nutritionnelle pourrait être utile ?



Activité : Définir et mettre en œuvre des objectifs SMART liés à la nutrition

Fixez votre propre objectif SMART en matière de nutrition

- Partagez votre objectif avec le reste du groupe.
- Vérifiez s'il s'agit bien d'un objectif SMART (remplir les conditions préalables ?).
- Est-elle liée à un groupe d'aliments spécifique (par exemple les fruits), au poids corporel ou à un problème de santé ?
- Pourquoi avez-vous choisi cet objectif ?



Activité : Définir et mettre en œuvre des objectifs SMART liés à la nutrition

Faites un remue-méninges et discutez :

- Comment intégrer ces objectifs dans une application nutritionnelle ?
- Quel type d'application utiliserez-vous pour suivre la progression de votre objectif ?
- Y a-t-il une difficulté à laquelle vous pourriez être confronté ?





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !
Vous avez terminé la session de formation expérientielle 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.