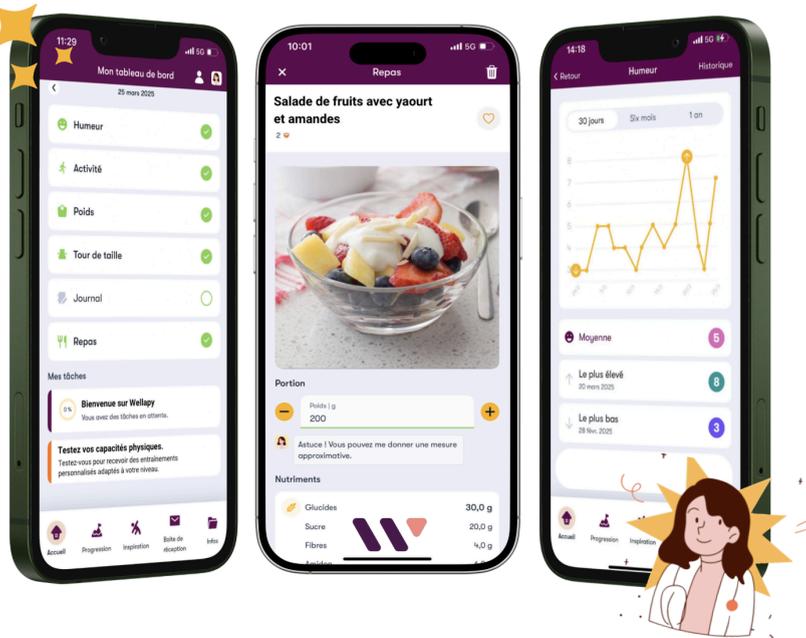


# Mode d'emploi

## Wellapy



**Important!**  
A lire attentivement avant utilisation.  
Conserver pour référence future. Mode d'emploi Version : FR-1.0.0



Lifeness AS  
Vestregata 33  
9008 Tromsø o  
Norvège





# Table des matières

<b>Fabricant et utilisation prévue.....</b>	<b>4</b>
Coordonnées du fabricant.....	4
Adresse du fabricant.....	4
Indications d'utilisation de Wellapy.....	4
Durée et utilisation.....	4
Conformité réglementaire.....	5
<b>Informations de sécurité importantes.....</b>	<b>6</b>
⚠ Précautions d'emploi.....	6
⚠ Avertissements.....	6
⚠ Danger.....	6
Utilisation des appareils et sécurité des données.....	7
<b>Présentation de Wellapy et des fonctionnalités principales.....</b>	<b>8</b>
Wellapy DTx - Thérapie numérique.....	8
Fonctions de thérapie nutritionnelle.....	8
Fonctions de thérapie par l'exercice physique.....	8
Fonctions de thérapie comportementale.....	8
Modules d'apprentissage personnalisés.....	8
Aide.....	9
Présentation du menu de l'application.....	9
Page d'accueil.....	9
Progrès.....	9
Inspirer.....	10
Boîte de réception.....	10
Informations.....	10
<b>Code de prescription et enregistrement.....</b>	<b>10</b>
Guide étape par étape :.....	10
Connectez-vous après l'installation.....	10
Première utilisation: mise en route.....	11
Utilisation quotidienne recommandée.....	11
Utilisation hebdomadaire recommandée.....	11
<b>Instructions du programme.....</b>	<b>12</b>
Le programme.....	12
Le questionnaire "évaluation initiale".....	13
Le tableau de bord.....	14
Les modules.....	14
Séquence des modules.....	14
<b>Suivre les repas et évaluer la faim/satiété.....</b>	<b>15</b>
Le scanner de repas.....	15
Complétez le journal des repas.....	16
Évaluez votre faim.....	17



Évaluez votre satiété.....	17
<b>Les détails des nutriments.....</b>	<b>19</b>
<b>Suivi de l'humeur.....</b>	<b>20</b>
Évaluez votre humeur.....	20
<b>Suivi du poids.....</b>	<b>21</b>
<b>Suivi du tour de taille.....</b>	<b>22</b>
<b>Suivre les activités.....</b>	<b>23</b>
<b>Planifier et faire une séance d'entraînement.....</b>	<b>25</b>
Entraînement personnalisé.....	25
<b>Progrès, objectifs et critiques.....</b>	<b>25</b>
Échelle de motivation.....	26
Points.....	26
Mon programme.....	26
Objectifs.....	27
Se fixer des objectifs à long terme :.....	27
Se fixer un objectif à court terme :.....	28
Bilan hebdomadaire.....	29
<b>Boîte de réception et assistance Wellapy.....</b>	<b>30</b>
Boîte de réception.....	30
Appels vidéo.....	31
Messages.....	31
Écrire un message.....	31
<b>Infos (bibliothèque).....</b>	<b>31</b>
<b>Inspiration.....</b>	<b>31</b>
<b>Chatbot de santé Livy.....</b>	<b>32</b>
Livy.....	32
Conseils iPhone.....	33
Conseils Android.....	33
Comment écouter du texte sur Android :.....	34
<b>Défis.....</b>	<b>34</b>
<b>Statistiques.....</b>	<b>34</b>
<b>Profil et paramètres.....</b>	<b>35</b>
<b>Vous avez oublié votre code PIN ou votre mot de passe ?.....</b>	<b>36</b>



# Fabricant et utilisation prévue

## Coordonnées du fabricant

Si vous avez des questions sur Wellapy, besoin d'aide avec l'application (app) ou avez identifié une erreur ou un problème, veuillez nous contacter à [contact@lifeness.io](mailto:contact@lifeness.io)

En cas d'incidents graves liés à l'utilisation de ce dispositif médical, veuillez contacter le Service Client et l'autorité locale compétente (ANSM).

## Adresse du fabricant

Lifeness AS, Vestregata 33, 9008 Tromsø, Norvège.

## Indications d'utilisation de Wellapy

Wellapy est une thérapie numérique conçue pour accompagner les patients souffrant d'obésité. Wellapy offre une approche holistique, en visant des changements de mode de vie durables et en permettant aux utilisateurs de prendre des décisions éclairées et autonomes concernant leur santé. L'application propose des recommandations personnalisées, basées sur les recommandations établies en matière de nutrition, d'activité physique, de santé physique et mentale ainsi que de soutien comportemental.

### **Population cible :**

Wellapy est destiné aux adultes âgés de 18 ans et plus avec un IMC compris entre 30,0 et 39,9. Wellapy est exclusivement disponible sur smartphones. Pour garantir une utilisation sûre et optimale de l'application Wellapy, vous devez toujours installer les mises à jour dès qu'elles sont disponibles.

Il n'y a aucun effet secondaire ou effet négatif connu lié à l'utilisation de Wellapy.

## Durée et utilisation

La thérapie numérique doit être utilisée pendant une période minimale de 3 mois ou jusqu'à ce que l'objectif thérapeutique fixé soit atteint. Il est recommandé d'utiliser l'application plusieurs fois par jour sur le long terme (au minimum 12 mois) afin de favoriser et renforcer des changements durables.



## Conformité réglementaire

Ce logiciel est dispositif médical marqué CE sous le nom Lifeness, développé et maintenu par le fabricant Lifeness AS.

Ce dispositif médical est commercialisé sous le nom de Wellapy sur le marché français.

Wellapy et Lifeness sont identiques en termes de fonctionnalités, d'objectif, d'allégations cliniques et d'architecture technique.

Ils sont couverts par le même marquage CE et la même déclaration de conformité délivrée par Lifeness AS sous le RDM 2017/745.

Le produit répond aux exigences des lois et normes suivantes :

- UE 2017/745 (RDM)
- Directive 2006/42/CE
- MEDDEV 2.7/1 rev. 4
- MEDDEV 2.1/6
- CEI 62304:2006 +A1:2015
- CEI 62366-1:2015
- ISO 14971:2019
- ISO 15223-1:2016
- ISO EN 13485:2016
- ISO 27001:2022
- Loi relative à la protection des données personnelles
- Code du travail (relatif à l'environnement de travail)
- Règlement relatif aux activités systématiques de santé, d'environnement et de sécurité dans les entreprises (règlement de contrôle interne)
- Loi sur les registres de santé et le traitement des informations de santé (loi sur les registres de santé)
- Règlement sur l'accès aux informations de santé entre les entreprises
- Règlement sur les normes et les solutions nationales d'e-santé
- Loi sur le traitement des informations de santé dans la prestation des soins (loi sur les dossiers patients)
- Règlement général sur la protection des données (RGPD)
- Loi sur le personnel de santé, etc. (loi sur les professionnels de santé)
- Loi sur la recherche médicale et sanitaire (loi sur la recherche en santé)
- Règlement sur l'organisation de la recherche médicale et sanitaire
- Code de conduite pour la sécurité de l'information et la protection des données dans les services de santé et de soins

## Informations de sécurité importantes

Pour garantir une utilisation sûre et efficace, veuillez lire et suivre attentivement ces instructions. Wellapy est un dispositif médical enregistré conçu pour accompagner les patients atteints d'obésité. Toutefois, cela ne remplace pas les soins médicaux professionnels. Consultez toujours votre médecin en cas de besoin.

### **Précautions d'emploi**

- Si vous êtes enceinte, allaitez ou avez un problème de santé connu, consultez votre médecin avant d'utiliser Wellapy.
- Surveillez régulièrement vos progrès et signalez tout symptôme ou effet secondaire inhabituel à votre médecin.
- Avant de commencer un programme pouvant entraîner des modifications de poids, demandez un avis médical et planifiez des contrôles réguliers. Les changements de poids peuvent avoir un impact sur votre santé et doivent être surveillés médicalement.
- Si vous avez des antécédents de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de troubles métaboliques, consultez votre médecin avant de modifier de manière significative votre mode de vie.
- Si Wellapy comprend des recommandations d'activité physique, écoutez votre corps, arrêtez toute activité si vous ne vous sentez pas bien et consultez un médecin avant de vous lancer dans un exercice intense si vous souffrez de conditions sous-jacentes.

### **Avertissements**

- Wellapy ne doit pas être utilisé comme seule source d'informations sur la santé.
- Si vous ressentez des signes de troubles de l'alimentation, des pensées obsessionnelles sur le poids ou des comportements malsains liés à la nutrition, demandez l'aide d'un professionnel.
- Si vous souffrez d'anxiété, de dépression ou de détresse émotionnelle liée à la gestion du poids, consultez un professionnel de santé. Wellapy ne remplace pas un soutien professionnel en santé mentale.
- Fixez-vous des objectifs réalistes et évitez les changements de poids extrêmes.
- Si vous souffrez de problèmes de santé existants, utilisez l'application uniquement en consultation avec votre médecin.
- Si vous prenez des médicaments ou que vous vous préparez à une intervention chirurgicale, consultez votre professionnel de santé avant d'utiliser le programme.

### **Danger**

- N'utilisez pas l'application lorsque vous opérez des équipements ou dans des situations nécessitant toute votre attention.



- Ne partagez pas de données personnelles ou médicales sur des réseaux non sécurisés ou avec des personnes inconnues.
- Ne suivez aucun conseil ou recommandation qui pourrait nuire à votre santé.

## **Utilisation des appareils et sécurité des données**

- Wellapy est conçu pour les smartphones et peut ne pas fonctionner correctement sur d'autres appareils.
- Installez toujours les mises à jour pour garantir une sécurité, des fonctionnalités et des performances optimales.
- Les données personnelles de santé sont traitées en toute sécurité au sein de l'application. Évitez de partager des informations sensibles en dehors de l'application.



# Présentation de Wellapy et des fonctionnalités principales

## Wellapy DTx - Thérapie numérique

La thérapie numérique Wellapy combine nutrition, exercices d'activité physique et thérapie comportementale dans un environnement numérique et non stigmatisant. Les informations recueillies lors du questionnaire d'évaluation initial et les données collectées lors de l'utilisation et de l'assistance permettent de personnaliser la thérapie.

## Fonctions de thérapie nutritionnelle

- **Scanner de repas** – Suivez facilement vos repas avec une analyse rapide.
- **Favoris** – Retrouvez rapidement vos repas fréquents.
- **Commentaires** – Obtenez des informations sur les nutriments et l'équilibre des repas.
- **Échelle de faim et de satiété** – Enregistrez et surveillez vos niveaux de satiété.
- **Informations nutritionnelles** – Informations détaillées pour soutenir une prise de décision éclairée.

## Fonctions de thérapie par l'exercice physique

- **Cartographie des capacités** – Personnalisez vos entraînements en fonction de vos capacités et de vos besoins.
- **Programmes d'exercices adaptatifs** – Suivez des exercices sur mesure avec la flexibilité de définir la durée et selon les objectifs de remise en forme.
- **Suivi des progrès** – Surveillez vos statistiques d'activité.
- **Suivi d'activité automatisé ou manuel** – Mesurez votre activité physique sans effort, automatiquement à l'aide d'un appareil externe, ou manuellement.

## Fonctions de thérapie comportementale

Le cadre de thérapie comportementale de Wellapy favorise des changements comportementaux durables qui soutiennent la gestion du poids et le bien-être général. En intégrant l'autosurveillance, la tenue d'un journal, les exercices de pleine conscience, la définition d'objectifs et les bilans hebdomadaires, vous développerez votre conscience et votre résilience dans la gestion de votre alimentation, de votre activité et de votre santé émotionnelle.

## Modules d'apprentissage personnalisés

Après avoir terminé un module d'introduction, vous disposez de l'autonomie nécessaire pour sélectionner l'ordre des modules d'apprentissage. Les modules soutiennent le

développement des compétences et guident l'utilisateur avec des conseils et des tâches pratiques. Un module d'apprentissage se compose d'articles, de vidéos, de tâches et de questionnaires et dure environ 14 jours.

## Aide

- Obtenez une assistance avec le chatbot Livy.
- Accédez au support Wellapy via une messagerie sécurisée.

## Présentation du menu de l'application



## Page d'accueil

La page **“Accueil”** est votre point de départ dans l'application, offrant un accès facile à Livy, votre chatbot de santé, et un aperçu de vos tâches en cours. À partir de là, vous pouvez accéder à des outils de suivi qui vous aident à suivre vos progrès, un élément essentiel de l'autorégulation et du succès à long terme.

Avec la fonction de suivi, vous pouvez enregistrer votre poids, votre tour de taille, votre activité, votre humeur et vos repas. De plus, vous pouvez créer des entrées de journal, accéder à vos tâches, relever des défis et consulter vos statistiques pour rester sur la bonne voie.

## Progrès

L'onglet **“Progression”** vous aide à suivre votre parcours et à ajuster vos objectifs hebdomadaires en fonction de vos progrès réguliers. Considérez-le comme votre tableau de bord personnel, dans lequel vous suivez vos changements et effectuez les ajustements nécessaires, semaine après semaine, en fonction de vos expériences et de vos résultats.

Cette section comprend un aperçu gamifié de vos progrès, votre collection actuelle de points et de badges en récompense de votre engagement, le **“MotiMeter”**, qui visualise votre motivation et votre cohérence, ainsi que des outils pour fixer des objectifs à court et à long terme pour rester motivé.



## Inspirer

L'Inspo Tab est votre lieu de prédilection pour la motivation et l'inspiration. Ici, vous pouvez lire des articles qui fournissent des informations et des encouragements, écouter des exercices de pleine conscience pour vous aider à gérer votre stress ou accéder à des séances d'entraînement vidéo enregistrées pour rester actif à votre rythme.

## Boîte de réception

Votre boîte de réception est un espace sécurisé de communication avec le support Wellapy. Si vous avez un appel vidéo programmé avec le support Wellapy, c'est ici que vous accédez à l'appel, avec ou sans votre caméra. Tous les conseils et messages professionnels seront stockés ici pour une référence facile.

## Informations

Cette section stocke toutes vos données historiques enregistrées et donne accès à votre bibliothèque de contenus personnels. Sur la base de vos informations de sélection, la bibliothèque sélectionne des articles, des guides et des ressources pertinents adaptés à vos besoins. Des liens importants et des références supplémentaires sont également rassemblés ici pour un accès facile.

# Code de prescription et enregistrement

Avant de pouvoir utiliser l'application Wellapy, vous avez besoin d'un code de prescription que votre médecin peut vous fournir.

## Guide étape par étape :

1. Obtenez une ordonnance pour l'application Wellapy auprès de votre médecin. Il vous donnera un code de prescription numérique unique.
2. Téléchargez l'application Wellapy depuis l'App Store (pour iOS) ou Google Play Store (pour Android).
3. Ouvrez l'application et suivez les étapes pour créer un nouveau compte. Entrez votre code de prescription lorsque vous y êtes invité et configurez votre profil personnel.
4. Après avoir vérifié avec succès votre code de prescription et rempli votre "évaluation initiale" dans l'application, vous pouvez commencer votre programme personnalisé.

## Connectez-vous après l'installation

Vous vous connectez avec votre numéro de téléphone mobile et votre mot de passe. Lors de la première connexion, vous définirez un code de sécurité à 4 chiffres que vous devrez saisir à chaque utilisation. Après 72 heures d'inactivité, vous devez saisir à nouveau votre numéro de mobile et votre mot de passe.



## Première utilisation: mise en route

Apprenez à planifier et intégrer efficacement la thérapie numérique dans votre routine quotidienne et hebdomadaire pour obtenir les meilleurs résultats.

### **Utilisation quotidienne recommandée**

Pour des progrès optimaux, il est recommandé de se connecter quotidiennement à l'application et de passer environ 5 à 10 minutes à interagir avec l'application : suivre, se fixer des objectifs, réviser et apprendre le contenu.

#### **Suivi**

La documentation quotidienne des repas, des activités, des humeurs et des pensées aide à créer une image complète de vos progrès et favorise la conscience de soi. Sur la page **“Accueil”**, vous trouverez vos enregistrements quotidiens, qui incluent le scanner de repas, le journal d'humeur, le journal et le suivi d'activité.

#### **Utilisation du programme**

Pour s'assurer d'une efficacité maximale de la thérapie numérique, participez régulièrement à votre programme. Plus vous en apprendrez sur des sujets clés, mieux vous serez équipé pour appliquer ces connaissances à votre vie quotidienne. Votre programme se compose de modules d'apprentissage adaptés à vos besoins en fonction de votre profil et des réponses à l'évaluation initiale.

Accédez à la description et aux instructions du programme et du module [ici](#)

#### **Demandez à Livy**

Livy, votre chatbot, propose des recettes, des entraînements et des réponses à vos questions sur la gestion du poids. Plus votre question est précise, plus la réponse sera adéquate. Utilisez cette fonctionnalité pour obtenir des conseils pertinents adaptés à vos besoins.

Allez aux instructions de Livy [ici](#).

## Utilisation hebdomadaire recommandée

### **Fixez-vous des objectifs et réfléchissez à vos progrès chaque semaine**

Se fixer des objectifs et y réfléchir chaque semaine aide à maintenir la concentration et la motivation. Utilisez l'onglet **“Progression”** pour définir des objectifs hebdomadaires et



suivre leur réalisation sous **“Mes tâches”** sur la page **“Accueil”**. Accédez aux instructions et recommandations pour la fixation d'objectifs [ici](#)

### **Des pesées régulières**

Pesez-vous chaque semaine pour suivre vos progrès. Entrez le poids sur l'onglet **“Accueil”** en cliquant sur **“Poids”**. Cela vous permet de faire des ajustements et de rester motivé. Vous pouvez également vous peser quotidiennement si vous souhaitez suivre de plus près vos progrès et mieux comprendre comment le poids fluctue d'un jour à l'autre. Lire les instructions de poids [ici](#)

### **Mesurez votre tour de taille**

En fonction de vos préférences, vous pouvez décider à quelle fréquence vous mesurer votre tour de taille : hebdomadaire ou mensuelle. Suivez vos mesures sur l'onglet **“Accueil”** en cliquant sur **“Taille”**. Il est recommandé de prendre une première mesure lors de la première utilisation. En savoir plus sur le tour de taille [ici](#).

### **Messages et appels vidéo**

Vous pouvez contacter le support Wellapy à tout moment en envoyant un message via la **“Boîte de réception”**. L'équipe d'assistance est disponible pour vous fournir des conseils.

Vous avez également la possibilité de réserver un appel vidéo pour obtenir une assistance technique supplémentaire. Le lien de réservation se trouve dans votre bibliothèque d'applications et dans le manuel d'utilisation Web. Accédez aux instructions du message [ici](#).

 *En suivant ces conseils, vous pourrez tirer le meilleur parti de la thérapie numérique et atteindre efficacement vos objectifs de santé. Mesurer régulièrement votre tour de taille et vous peser régulièrement permet de prendre conscience de vos progrès. Il est également essentiel de faire vérifier régulièrement les valeurs médicales clés par un médecin.*

## **Instructions du programme**

### **Le programme**

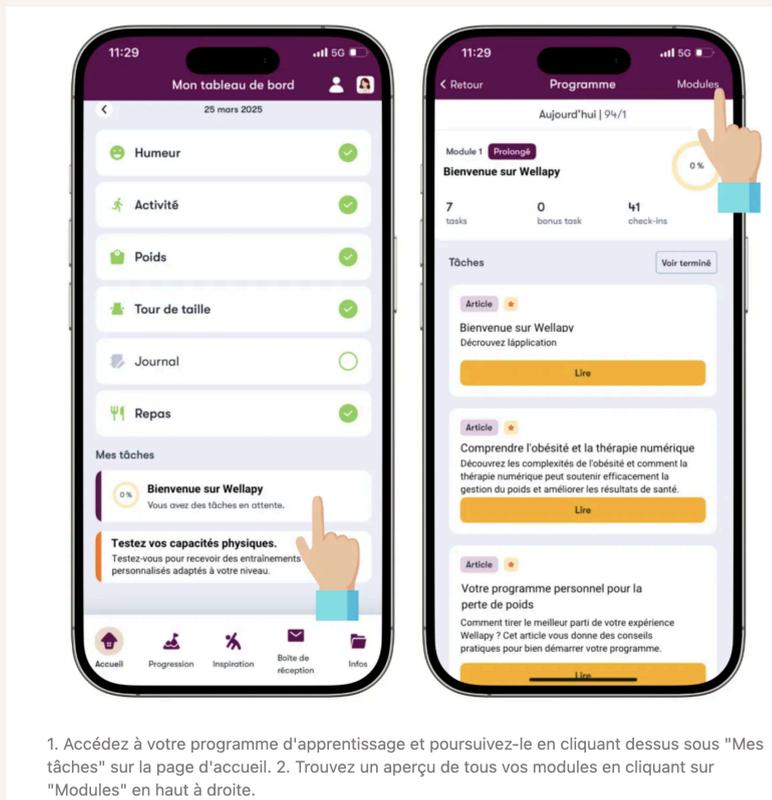
Votre programme est personnalisé en fonction de vos réponses au questionnaire d'évaluation initial. Il s'étend sur (minimum) trois mois et se compose de plusieurs modules.

Sur l'onglet **“Accueil”**, vous trouverez les prochaines tâches de votre programme sous **“Mes tâches”**, vous aidant ainsi à rester sur la bonne voie. Vous pouvez également poursuivre la progression de votre programme sous la rubrique **“Progression”**.

En cliquant sur **“Module”**, vous pouvez toujours voir où vous en êtes dans le programme et ce qui va suivre.

L'aperçu du programme fournit un résumé clair des modules terminés et à venir, vous permettant ainsi de rester informé de votre avancement dans le programme.

Lorsque vous avez terminé votre programme, vous recevez un questionnaire de réévaluation. En fonction de vos progrès, de vos besoins et de vos réponses, Wellapy propose un nouveau programme : des modules d'apprentissage supplémentaires peuvent vous être attribués pour vous accompagner tout au long de votre parcours de santé.



1. Accédez à votre programme d'apprentissage et suivez-le en cliquant dessus sous "Mes tâches" sur la page d'accueil.
2. Trouvez un aperçu de tous vos modules en cliquant sur "**Modules**" en haut à droite.

## Le questionnaire "évaluation initiale"

Lors de la première utilisation de l'application, vous trouverez le questionnaire "évaluation initiale" dans vos tâches sur la page "Accueil". Répondre à ce questionnaire est essentiel pour personnaliser votre expérience Wellapy.

En fonction de vos réponses, votre programme et vos modules d'apprentissage seront adaptés à vos besoins et les articles pertinents seront ajoutés à votre bibliothèque. Le niveau d'intervention et de soutien est déterminé par votre profil et le grade de votre obésité.

Pour garantir un démarrage en douceur, une session d'intégration personnelle avec un représentant de l'équipe d'assistance Wellapy doit être effectuée dans les 14 jours suivant l'inscription.



## Le tableau de bord

Le tableau de bord du programme que vous trouvez dans l'onglet **“Progression”** vous fournit des informations sur votre progression globale et sur la progression dans le module en cours.

Vos progrès globaux montrent le chemin parcouru dans votre programme actuel. Le tableau de bord comprend le pourcentage du programme accompli, le nombre de tâches que vous avez terminées et le nombre total de jours pendant lesquels vous avez participé activement au programme.

Pour chaque module d'apprentissage, votre progression est affichée sous forme de pourcentage à l'intérieur d'un cercle de progression. Ce pourcentage reflète le nombre de tâches que vous avez accomplies. Le module comprend également des tâches bonus, qui sont facultatives. Vous pouvez choisir de les compléter pour un apprentissage supplémentaire, mais elles ne sont pas obligatoires pour terminer le module.

## Les modules

Chaque module suit un processus structuré conçu pour soutenir l'apprentissage et la réflexion. Cela commence par un questionnaire d'évaluation pour déterminer votre point de départ. À mi-chemin, de nombreux modules incluent un point de contrôle, qui vous permet d'examiner les progrès, tandis que le module se termine par une vérification ou un quiz pour renforcer les points clés à retenir. Tout au long du module, vous recevrez du contenu d'apprentissage tel que des articles, des vidéos et des tâches qui vous aideront à appliquer de nouvelles connaissances dans votre vie quotidienne.

Vous devez terminer un module avant d'en sélectionner un nouveau. Si vous avez besoin de plus de temps que le délai suggéré pour terminer un module, vous pouvez le prolonger.

## **Séquence des modules**

La séquence des 3 premiers modules est prédéterminée. Après les avoir terminés, vous pouvez décider vous-même dans quel ordre continuer les modules suivants.

Vous pouvez vous attendre à un contenu d'apprentissage qui vous aidera à atteindre vos objectifs thérapeutiques. Un module comprend :

- Des articles et des vidéos.
- Des questionnaires qui contribuent à la sensibilisation.
- Des champs textes pour vos notes et réflexions.
- Des trucs et astuces.
- Des rappels de tenir votre journal.

**Certaines tâches sont marquées comme obligatoires avec une étoile (\*). Pour que vous puissiez terminer un module (et obtenir une coche verte dans l'aperçu du**

module), ces tâches obligatoires doivent être effectuées. Il est recommandé de compléter toutes les tâches.

## Suivre les repas et évaluer la faim/satiété

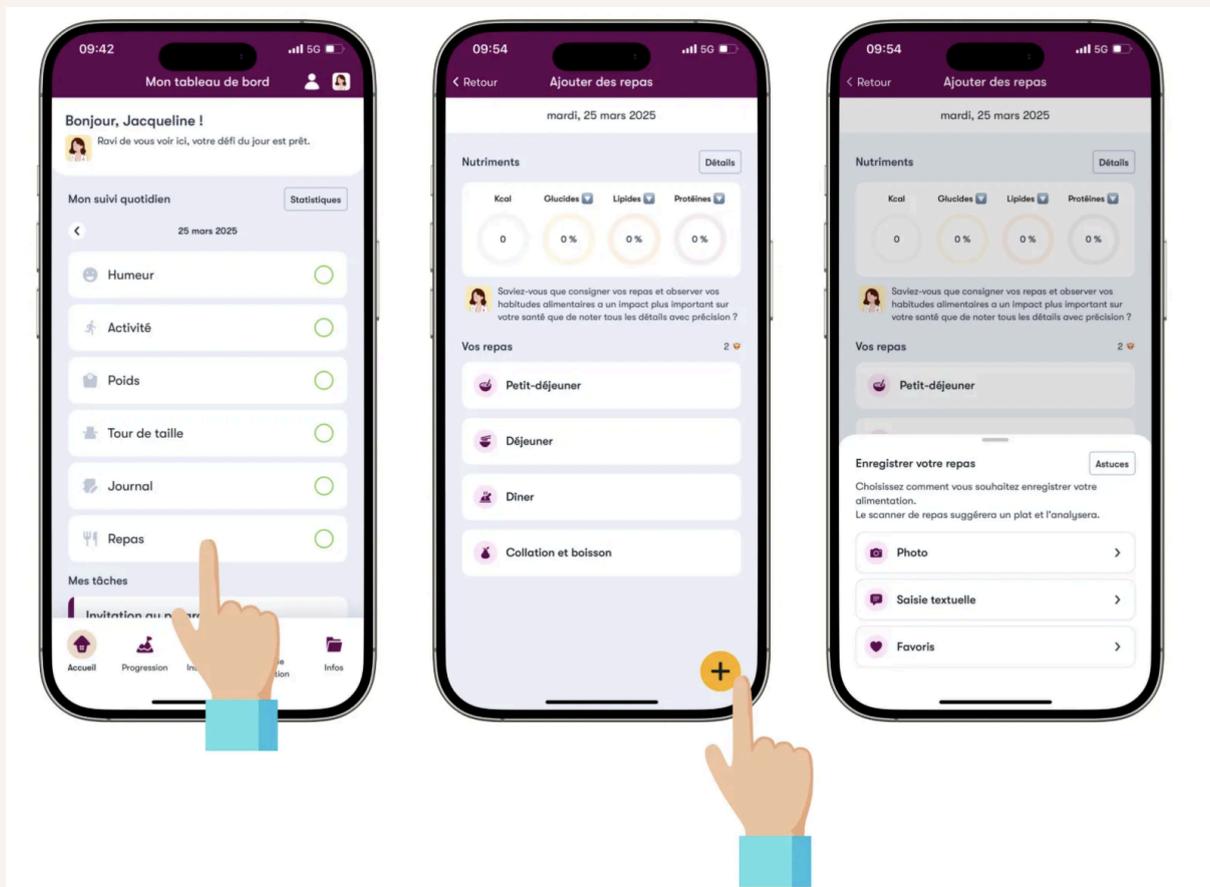
### Le scanner de repas

Sur l'onglet **“Accueil”**, vous trouverez l'option **“Repas”** - c'est ici que vous accédez au scanner de repas pour enregistrer vos repas et en savoir plus sur les apports nutritionnels.

L'IA est formée pour suggérer des repas/plats complets qui correspondraient à votre description ou à vos images. La science montre que lors d'une perte de poids et d'un changement d'habitudes alimentaires, le suivi des repas est plus important que les descriptions détaillées.

### Voici comment cela fonctionne :

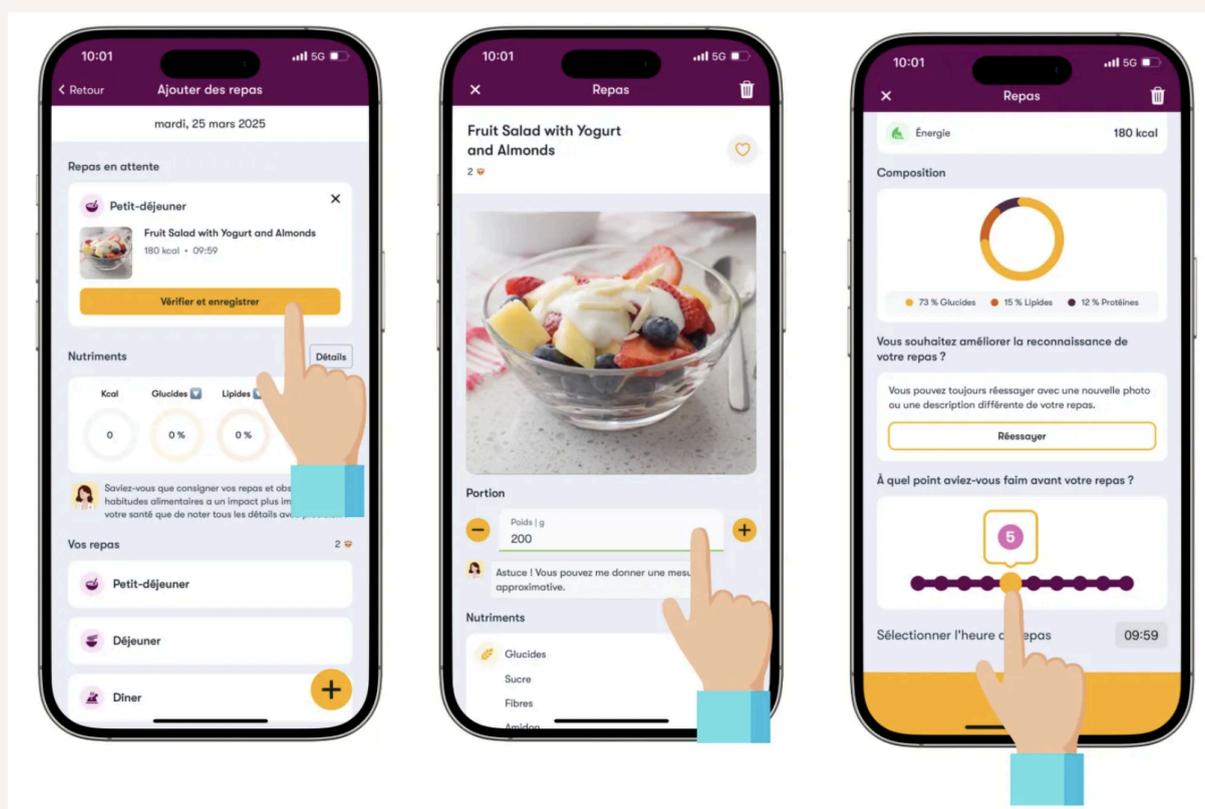
Choisissez le repas approprié en cliquant sur « + » (Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner ou Collations et boissons), puis enregistrez votre nourriture. Vous disposez de trois options pour enregistrer les repas : photo, saisie de texte ou sélection de l'un de vos repas préférés.



1. Sélectionnez "**Repas**" sur la page d'accueil. 2. Appuyez sur le "+" pour ajouter un repas. 3. Choisissez comment enregistrer votre repas : Photo, Saisie de texte ou en sélectionnant un repas favori.

## Complétez le journal des repas

Après avoir enregistré un repas à l'aide d'une photo ou d'un texte, vous devez vérifier votre entrée, ajouter des détails supplémentaires si nécessaire et évaluer votre faim et votre satiété.



1. Cliquez sur "Vérifier le repas" pour ouvrir les détails du repas
2. Modifiez la taille de la portion si la taille de la portion suggérée ne correspond pas à la taille réelle de votre portion
3. Faites défiler vers le bas et évaluez votre faim. Vous pouvez sélectionner l'heure du repas avant de cliquer sur ENREGISTRER.

**Préciser la quantité** : Essayez d'être le plus précis possible lors de la saisie de la quantité du repas. L'IA propose une suggestion de taille de portion, mais vous pouvez ajuster la quantité en cliquant sur + / -

**Précisez l'heure** : Pour surveiller votre rythme alimentaire, vous devez préciser l'heure à laquelle vous avez pris le repas.

**Ajouter des boissons ?** Vous pouvez enregistrer les boissons séparément, les ajouter en tant que repas distinct, à l'aide d'une photographie ou d'une description textuelle. Vous



pouvez également faire une description combinée. Par exemple, au lieu d'enregistrer « 1 petit croissant » et « 1 cappuccino avec du lait faible en gras » comme deux repas, vous pouvez combiner les deux en une seule description, « 1 petit croissant et 1 tasse de cappuccino avec du lait faible en gras ».

## Évaluez votre faim

Vous pouvez évaluer votre niveau de faim avant chaque repas sur une échelle de 1 à 10.

1 : Pas faim du tout

10 : Extrêmement affamé

Cliquez **ENREGISTRER** pour enregistrer le repas.

 *Il faut environ 20 minutes à votre corps pour se sentir rassasié après avoir mangé.*

## Évaluez votre satiété

Accédez à votre repas enregistré et entrez votre satiété.

Évaluez votre niveau de satiété après chaque repas sur une échelle de 1 à 10.

1 : Pas rassasié du tout

10 : Extrêmement rassasié

 *Il est recommandé d'éviter les valeurs extrêmes (1-2 et 9-10), car il existe un risque soit de trop manger, soit de développer des comportements alimentaires défavorables. Essayer d'être confortablement rassasié (environ 4 à 8 sur une échelle de 1 à 10) aide à prévenir à la fois la suralimentation et la faim excessive, en favorisant des niveaux d'énergie stables, une meilleure digestion et des habitudes alimentaires plus saines. Si vous ne vous sentez pas encore capable d'évaluer votre sensation de faim ou de satiété, faites de votre mieux. Au fil du temps, vous deviendrez meilleur dans la perception et la catégorisation de ces sensations.*

## Pourquoi l'évaluation de votre « Faim et satiété » est importante

Prêter attention à la faim et à la satiété est crucial pour une perte de poids réussie et à long terme. Il ne s'agit pas de se priver excessivement, mais de développer une relation saine avec la nourriture. En apprenant à écouter les signaux de votre corps, vous pouvez :

- Éviter de trop manger.
- Mieux comprendre vos signaux naturels de faim et de satiété.
- Promouvoir une alimentation équilibrée.
- Contrôler votre poids à long terme sans régime strict.



N'oubliez pas : une perte de poids durable repose sur une relation équilibrée avec la nourriture, et non sur la faim ou la privation. Avec cette méthode, vous apprenez à écouter votre corps et à construire une relation saine avec la nourriture. Vous en apprendrez davantage à ce sujet dans votre programme.

- **Conseils pour photographier vos repas:**

- Assurez-vous que l'intégralité de l'aliment est dans l'image. Scannez les aliments sous un bon éclairage pour améliorer la qualité de l'image.
- Placez les aliments sur un fond de couleur unie et contrasté afin que le logiciel puisse mieux se concentrer sur les aliments. Gardez l'appareil photo stable pour éviter le flou.
- Pour les aliments plats et symétriques comme les pizzas ou les crêpes, les prises de vue aériennes sont souvent efficaces.
- Plans rapprochés – ceci est particulièrement utile pour distinguer des ingrédients d'apparence similaire.
- Évitez de prendre des photos d'aliments dans lesquels on a mordu et des photos de smoothies ou de boissons similaires difficiles à reconnaître. La saisie de texte est mieux adaptée pour ceux-ci !

- **Conseils pour la saisie de texte:**

- Soyez précis : essayez d'être aussi précis que possible lorsque vous saisissez des aliments. Ne vous contentez pas de saisir « pomme », mais précisez la variété (par exemple « pomme rouge », « pomme Granny Smith ») - cela améliore la précision.
- Ajoutez des descriptions : ajoutez des descriptions ou des qualifications à vos entrées d'un seul mot pour fournir plus de contexte. Au lieu de « pâtes », vous pouvez saisir « spaghetti bolognaise au blé complet » pour de meilleurs résultats.
- Utilisez des noms complets d'aliments : essayez de saisir le nom complet de l'aliment au lieu d'un simple terme général. Au lieu de « gâteau », vous pouvez spécifier le type de gâteau (par exemple, « 1 morceau de gâteau au chocolat », « gâteau aux carottes »).
- Tenez compte des méthodes de préparation : le cas échéant, ajoutez des informations sur la façon dont les aliments ont été préparés. Par exemple, la « pomme de terre frite » et la « pomme de terre bouillie » peuvent avoir des profils nutritionnels différents.
- Spécifiez la quantité : au lieu d'écrire simplement « pizza », vous pouvez spécifier le nombre de morceaux ou leur taille (par exemple, « 2 morceaux de pizza au salami », « 1 petite pizza au fromage »).

## Les détails des nutriments

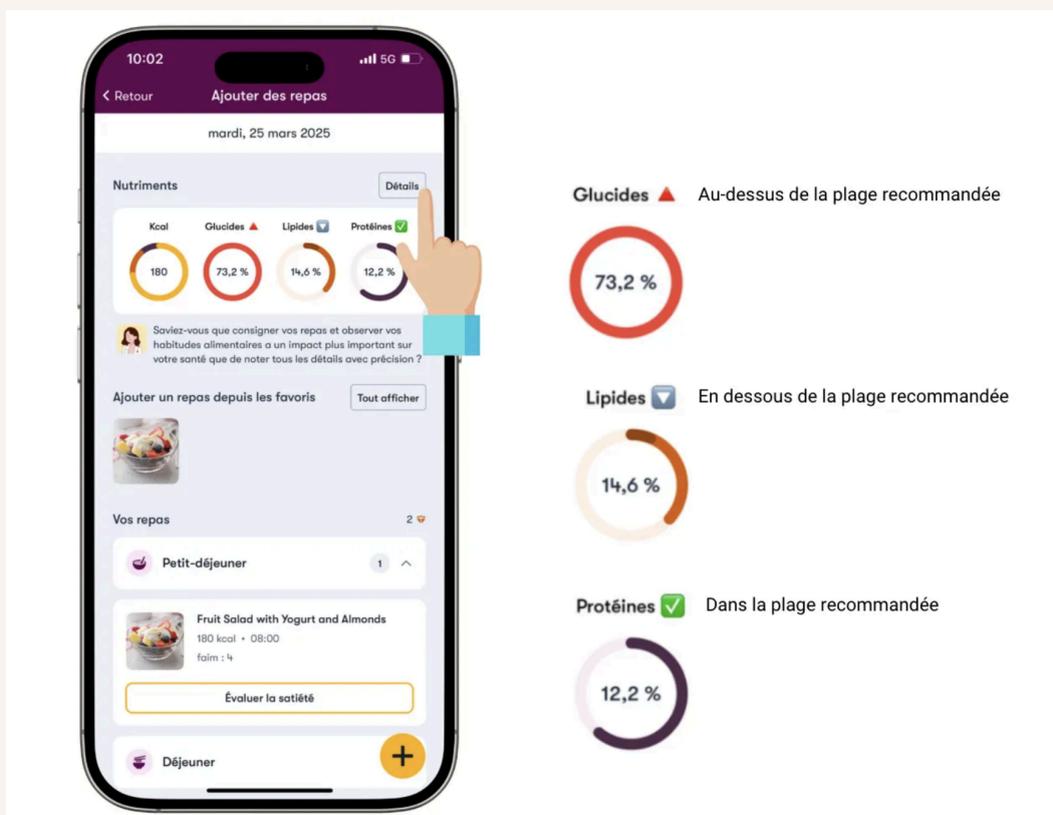
Selon les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS), une alimentation équilibrée doit inclure une variété d'aliments riches en nutriments, en privilégiant les aliments d'origine végétale, les fibres et les graisses saines, tout en limitant les sucres ajoutés, le sel et les aliments ultra-transformés. Vos repas doivent être composés de nutriments essentiels qui contribuent à votre apport énergétique quotidien.

Ces nutriments sont les glucides, les protéines et les graisses. Après chaque repas, vous pouvez suivre la répartition de vos apports nutritionnels. L'objectif est d'équilibrer votre apport énergétique quotidien comme suit :

- 45-60% de glucides.
- 10-20 % de protéines (65 ans et plus : 15-20 %).
- 25-40% de matières grasses (principalement des acides gras insaturés).

L'objectif est de voir autant de coches vertes que possible dans l'aperçu des nutriments à la fin de la journée.

Vous pouvez revoir un seul repas, mais il est plus logique de revoir la qualité de votre nutrition après quelques repas suivis. Prenez des décisions qui vous aident à respecter l'équilibre recommandé à la fin de chaque journée.

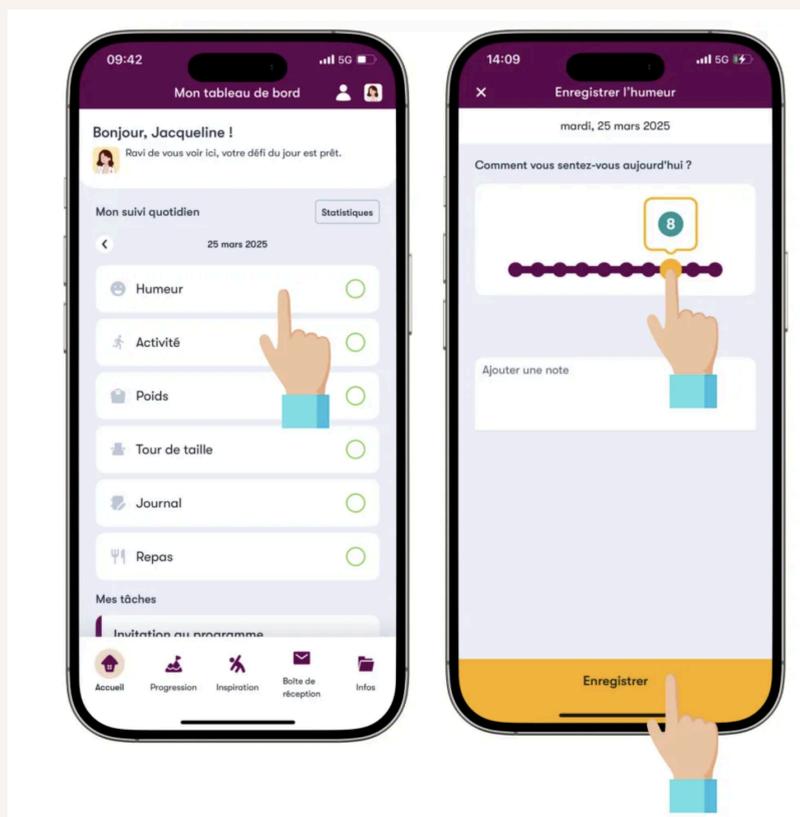


💡 Vous pouvez cliquer sur “détails” pour comparer la répartition des nutriments avec les recommandations. Plus vous enregistrez de repas au cours de la journée, plus cet outil deviendra utile. Vous pouvez terminer une journée en ayant mangé de manière bien équilibrée et dans les limites recommandées, bien que les repas individuels soient inférieurs ou supérieurs à la fourchette recommandée.

## Suivi de l'humeur

Sur la page “**Accueil**”, dans “**Mon suivi quotidien**”, vous trouverez la catégorie “Humeur” - c'est ici que vous accédez au suivi de l'humeur et enregistrez ce que vous ressentez aujourd'hui.

Il est recommandé de consigner votre humeur et de rédiger un journal chaque jour. Essayez d'établir des liens entre votre score d'humeur et les facteurs qui vous ont influencé sur cette journée.



## Évaluez votre humeur

Sur une échelle de 1 à 10, évaluez votre humeur du jour. L'humeur exprime votre bien-être et cet exercice de suivi vous invite à réfléchir, à développer une plus grande conscience et à pratiquer des affirmations positives.

1 : Je ne me sens pas bien

10 : Je me sens très positif et heureux

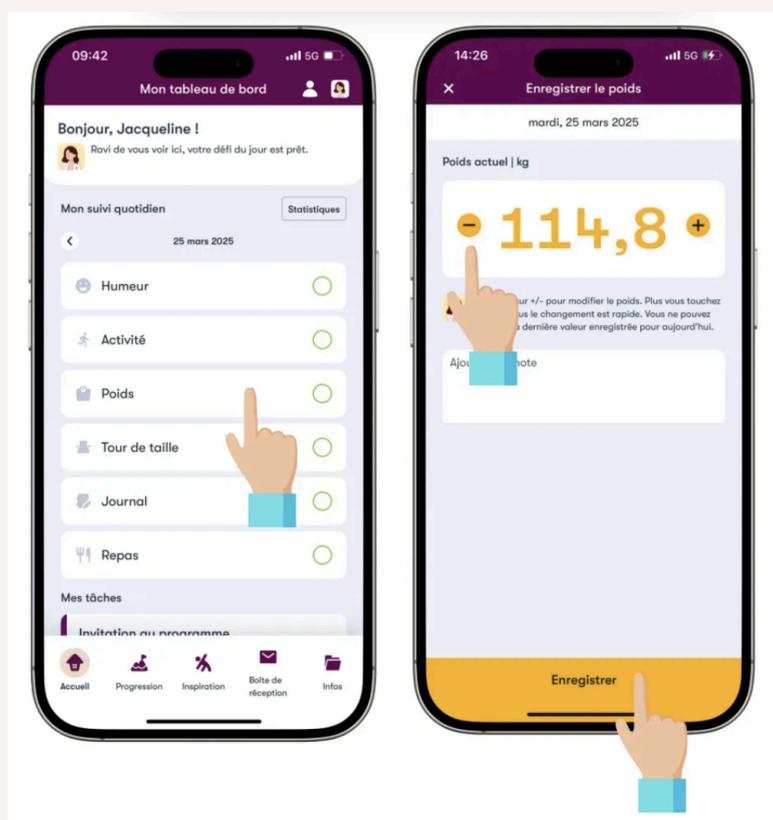
### Réfléchissez et écrivez un journal

Réfléchissez aux facteurs, choix ou situations qui ont influencé votre note aujourd'hui et écrivez-le dans votre journal. Cliquez sur **“Enregistrer”**.

## Suivi du poids

Sur la page **“Accueil”**, dans **“Mon suivi quotidien”**, vous trouverez la catégorie **“Poids”**. Vous pouvez saisir votre poids actuel à l'aide des symboles - et +. Cliquez sur **“Enregistrer”**.

Une fois le poids enregistré avec succès, une coche verte apparaîtra sur votre page d'accueil.



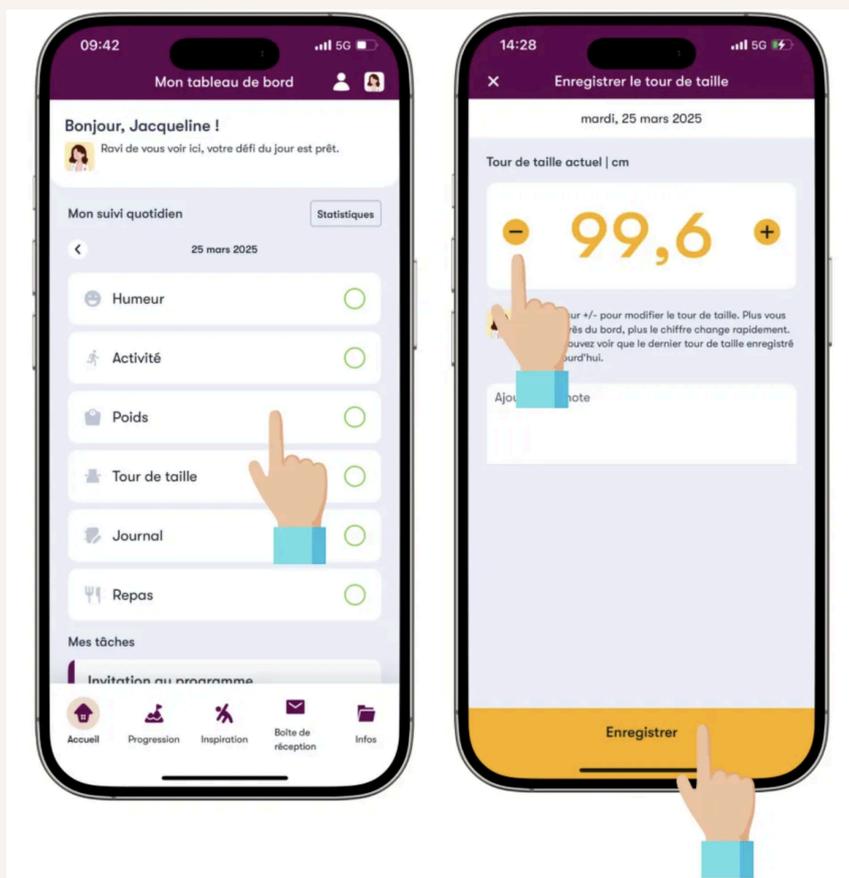
### 💡 À quelle fréquence faut-il se peser ?

*Se peser est un outil utile pour suivre vos progrès. Il est recommandé de vous peser 1 à 7 fois par semaine, selon ce qui vous convient le mieux. Se peser trop souvent peut entraîner de la frustration et avoir un impact négatif sur votre programme. À l'inverse, se peser trop rarement peut rendre plus difficile le maintien de votre objectif. Pour plus de cohérence, pesez-vous à la même heure chaque jour, par exemple le matin après le réveil.*

## Suivi du tour de taille

Sur la page “**Accueil**”, dans “**Mon suivi quotidien**”, vous trouverez la catégorie “Tour de taille”. Vous pouvez saisir votre tour de taille en cm, à l'aide des symboles - et +. Cliquez sur “**Enregistrer**”.

Une fois le tour de taille enregistré avec succès, une coche verte apparaîtra sur votre page d'accueil.



### **Comment et à quelle fréquence mesurer le tour de taille ?**

*Pour mesurer votre tour de taille, placez un mètre ruban à mi-chemin entre la crête iliaque et la cage thoracique et enroulez-le horizontalement autour de la taille.*

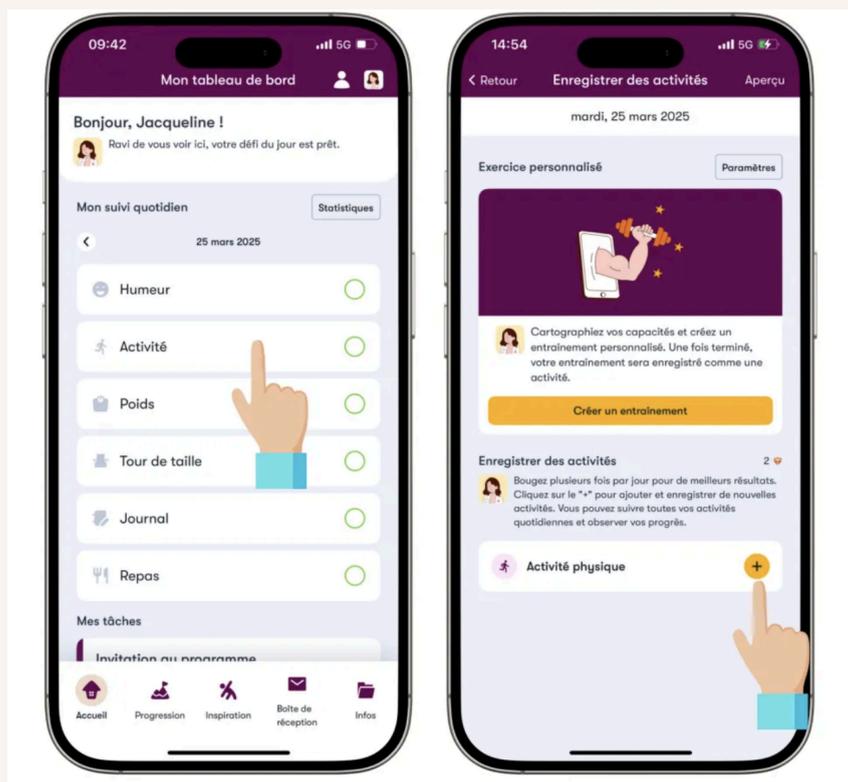
*Vous décidez à quelle fréquence mesurer votre tour de taille (hebdomadaire ou mensuelle) en fonction de vos préférences. Il est recommandé de prendre une première mesure, car les changements de tour de taille peuvent parfois être plus visibles que les changements de poids, surtout si vous augmentez votre activité physique.*

*Un bon moment pour cette mesure est le matin, avant le petit-déjeuner et après une expiration douce, sans rentrer l'estomac.*

Les personnes qui mesurent régulièrement leur tour de taille et vérifient fréquemment leur poids ont tendance à bien contrôler leur poids. Cependant, il est également important de procéder à des contrôles réguliers des valeurs médicales cruciales avec un médecin.

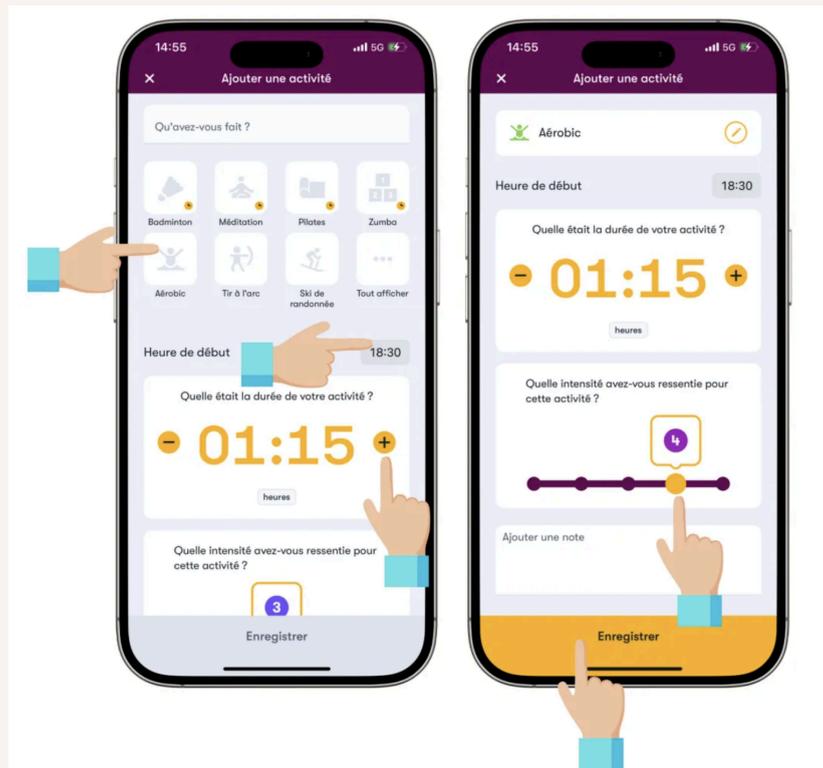
## Suivre les activités

Sur la page “**Accueil**”, dans “**Mon suivi quotidien**”, vous trouverez la catégorie “**Activité**”. Pour enregistrer une activité, cliquez sur « + » à côté d'Activité physique :



Vous pouvez rechercher votre activité à l'aide de la saisie de texte ou sélectionner votre activité dans l'aperçu. Vos activités les plus récentes ont un icône horloge et sont facilement accessibles en haut de la sélection d'activités.

Enregistrez l'heure à laquelle vous avez effectué l'activité. Utilisez les symboles - et + pour enregistrer la durée de votre entraînement. Évaluez votre intensité perçue et cliquez sur “**Enregistrer**”.



La plage d'intensité est divisée en 5 niveaux :

- 1 : Très facile/léger
- 2 : Facile/confortable
- 3 : Un peu épuisant
- 4 : Épuisant
- 5 : Très épuisant/difficile

Une fois l'activité enregistrée avec succès, une coche verte apparaîtra sur votre page d'accueil.

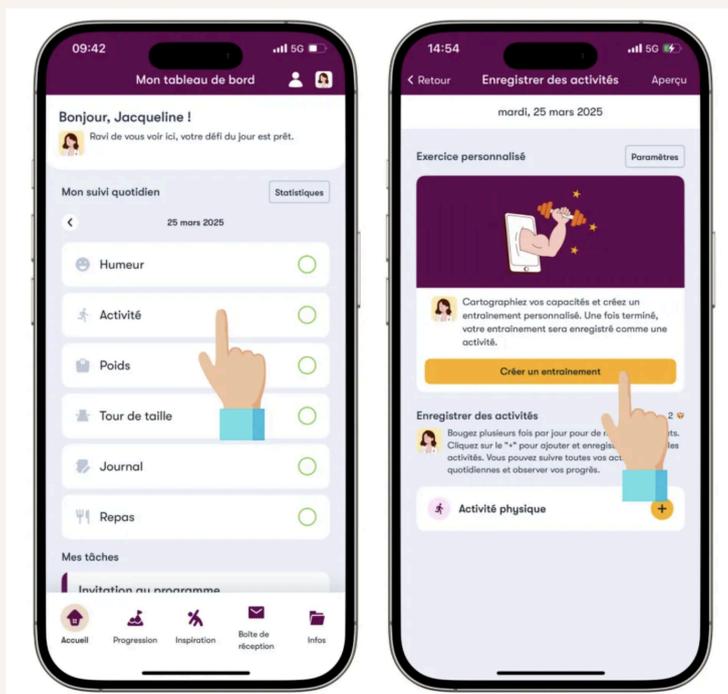


 Plus le chiffre sur l'échelle d'intensité est élevé, plus l'intensité est élevée. La limite entre le jaune et l'orange marque le point où vous ne pouvez plus tenir une conversation en réalisant cette activité. A partir de ce moment, l'entraînement requiert toute votre concentration.

# Planifier et faire une séance d'entraînement

## Entraînement personnalisé

Sur la page “**Accueil**”, dans “**Mon suivi quotidien**”, vous trouverez la catégorie “**Activité**”. Ici, vous pouvez configurer votre entraînement personnalisé en cliquant sur “**Créer un entraînement**”. Vous effectuez l'entraînement tout en visualisant des instructions animées.



La première fois que vous utiliserez cette fonctionnalité, il vous sera demandé d'évaluer vos capacités physiques. En fonction de vos informations et de vos objectifs personnels pour l'entraînement, vous recevrez un programme adapté à vos besoins.

Choisissez la durée et le lieu de votre entraînement : dans un centre de remise en forme (avec équipement) ou dans un autre endroit (à la maison, dans la nature ou là où aucun équipement n'est disponible).

Après l'entraînement, vous trouverez l'activité enregistrée sous le nom “entraînement” dans votre aperçu.

Vous recevrez un rappel pour ré-évaluer vos capacités physiques toutes les huit semaines, car vous constaterez probablement des progrès et devrez faire les ajustements nécessaires.

## Progrès, objectifs et critiques

Dans l'onglet « **Progrès** », vous pouvez suivre vos progrès, voir vos réalisations et trouver un aperçu de vos objectifs. Vous avez également accès à votre programme.



## Échelle de motivation

Sous **“Progrès”**, vous trouverez l'échelle de motivation. Cette échelle reflète votre niveau d'activité dans l'application au cours des 7 derniers jours. Elle augmente avec le nombre de tâches terminées et d'objectifs suivis. Vous pouvez également voir combien de points vous avez collectés au cours des 7 derniers jours.

Plus vous êtes actif dans l'application, plus votre score sera élevé.

## Points

Dans l'onglet **“Progrès”**, vous pouvez consulter votre collection actuelle de points sous **“Succès”**. Le but des points est d'encourager un comportement favorable. Les actions suivantes contribuent à vous faire gagner des points :

Action	Point
Suivre le poids	10
Faire un bilan hebdomadaire	10
Définir un objectif à long terme	10
Définir un objectif à court terme	10
Compléter un module	10
Suivre l'activité	2
Suivre les repas	2
Suivre le tour de taille	2
Suivre l'humeur	2
Réaliser les tâches du programme	2

## Mon programme

Vérifiez vos progrès et continuez à travailler sur votre programme avec du contenu d'apprentissage. Vous pouvez :

- Vérifier la progression de votre programme et de votre module.
- Voir dans quel module vous êtes actuellement.
- Afficher vos tâches en attente.
- Accéder à votre module actuel.

## Objectifs

Vous pouvez définir deux types d'objectifs dans l'onglet **"Progress"** :

- Objectifs à long terme
- Objectifs hebdomadaires

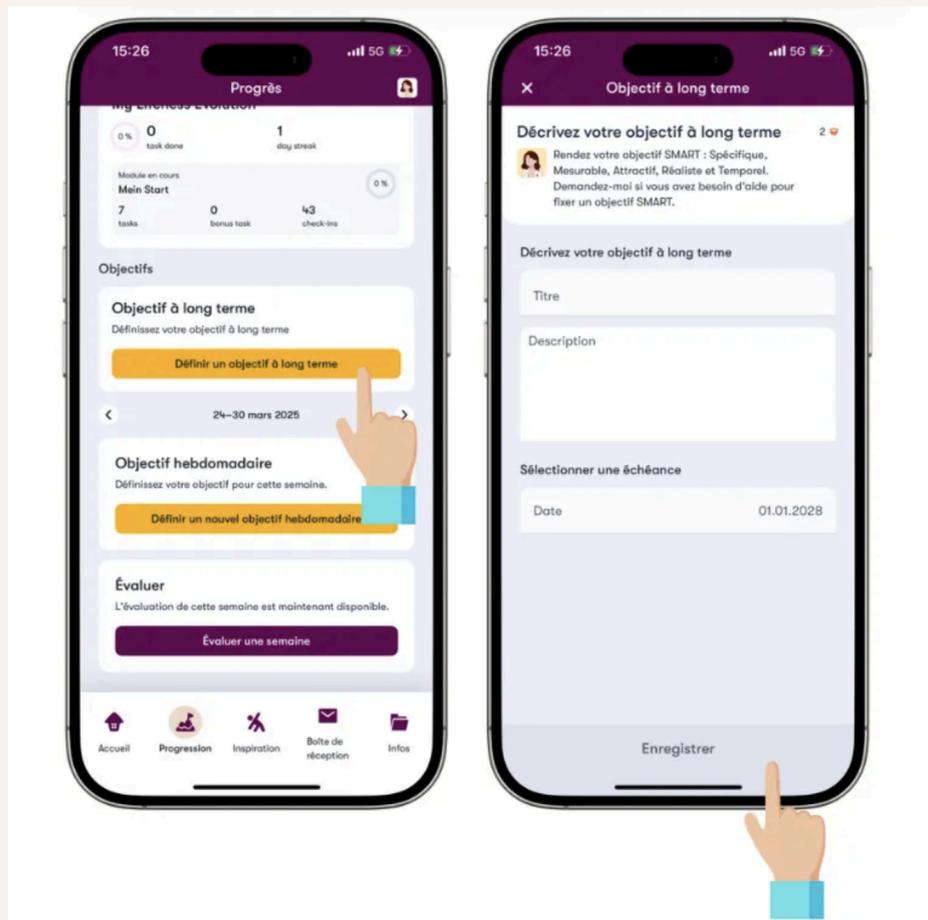
Nous vous recommandons de définir vos objectifs de manière SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps).

### Se fixer des objectifs à long terme :

L'objectif à long terme décrit l'objectif que vous souhaitez atteindre à long terme. Vous devez être vraiment enthousiasmé par cet objectif et il doit être très important pour vous d'y parvenir.

Cliquez sur **"Progress"**, puis sur **"Définir un objectif à long terme"**.

Donnez un titre à votre objectif, décrivez-le ou les résultats/bénéfices que vous attendez de l'atteinte de cet objectif et choisissez une date à laquelle vous souhaitez l'atteindre. Cliquez sur **"Enregistrer"**.



💡 Pour garantir votre succès, les objectifs doivent suivre le cadre SMART. Définissez un domaine d'intervention spécifique chaque semaine, même si vous avez plusieurs priorités. Définissez votre objectif de manière mesurable, comme une habitude quotidienne ou une action répétée plusieurs fois par semaine. Rendez-le attrayant en choisissant quelque chose de significatif et de motivant. Restez réaliste, en ajustant si nécessaire pour maintenir la motivation.

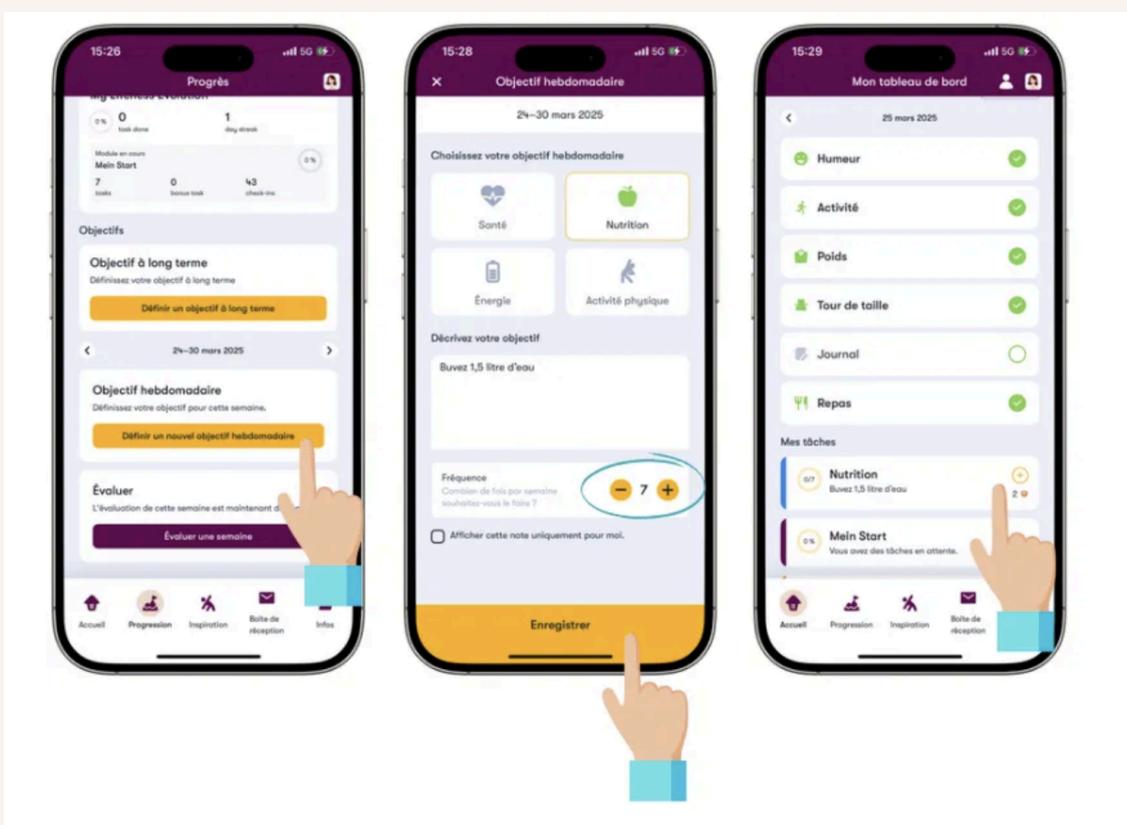
## Se fixer un objectif à court terme :

Une fois l'objectif global à long terme défini, vous divisez le processus en objectifs à court terme qui vous aident à planifier une chose à la fois et à mettre en œuvre des tâches concrètes.

Les objectifs hebdomadaires à court terme sont répartis en 4 catégories, toutes essentielles à la gestion de votre poids. Les catégories sont la santé, la nutrition, l'énergie et l'activité physique.

Pour définir vos objectifs hebdomadaires, cliquez sur **“Progrès”** et puis **“Définir un nouvel objectif hebdomadaire”**. Choisissez la catégorie dans laquelle vous souhaitez créer votre objectif hebdomadaire. Décrivez votre objectif et décidez à quelle fréquence vous souhaitez le réaliser au cours de la semaine suivante. Cliquez sur **“Enregistrer”**.

L'objectif hebdomadaire est désormais disponible sous **“Mes tâches”** sur le page **“Accueil”**. Cochez-le en cliquant sur « + » à chaque fois que vous complétez l'objectif.





💡 *Les objectifs à court terme sont limités à une semaine mais peuvent être prolongés si nécessaire. Si l'établissement d'objectifs vous semble difficile, contactez l'assistance Wellapy pour obtenir des conseils.*

## **Bilan hebdomadaire**

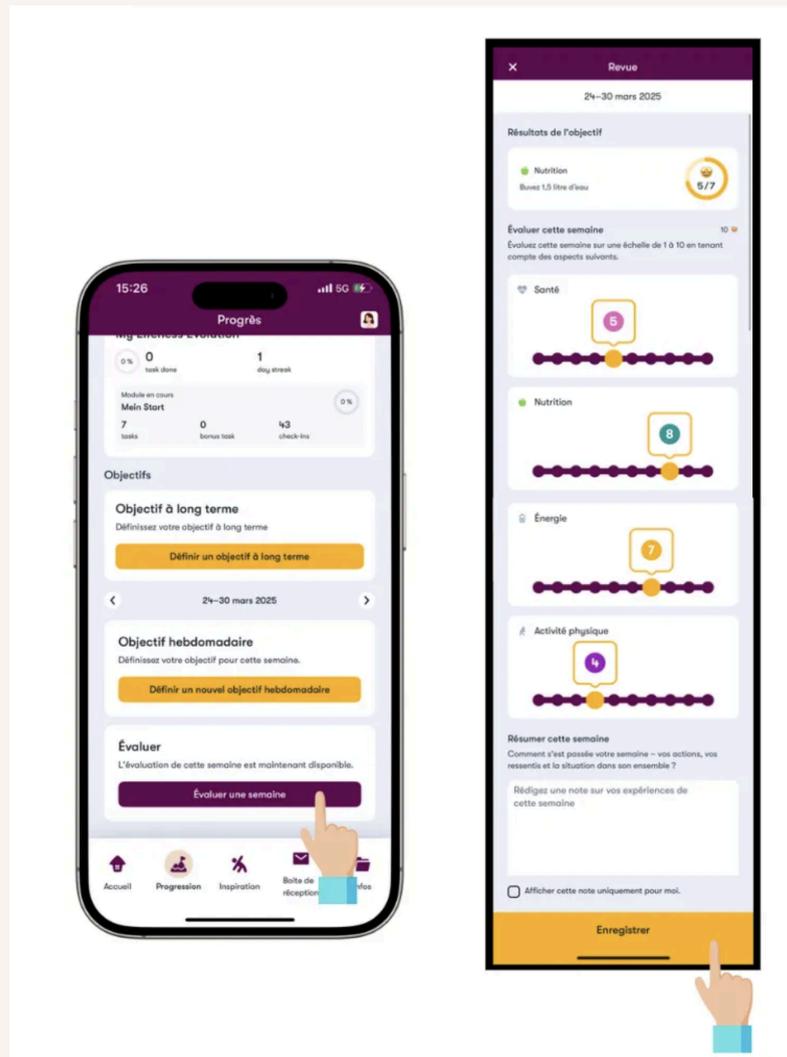
Dans l'onglet **“Progrès”**, vous pouvez accéder et réaliser votre bilan hebdomadaire.

Il est recommandé de le faire chaque semaine, avant de se fixer de nouveaux objectifs hebdomadaires pour la semaine à venir. Un bon moment pour réfléchir est le week-end, le dimanche après-midi par exemple. Revenez sur la semaine écoulée et réfléchissez à ce que vous souhaitez continuer et à ce que vous aimeriez améliorer.

Cliquez sur **“Évaluer”**.

Évaluez chaque domaine sur une échelle de satisfaction de 1 à 10, où 1 signifie pas satisfait du tout et 10 signifie extrêmement satisfait.

Dans le champ **“Résumer de cette semaine”**, vous pouvez ajouter un commentaire ou une réflexion sur votre note et vos progrès. Cliquez sur **“Enregistrer”**.



💡 Questions que vous pourriez vous poser :

- *Qu'est-ce que je veux ajuster ou faire différemment au cours de la semaine à venir ?*
- *De quoi suis-je satisfait ? Pourquoi ?*
- *Qu'est-ce que je souhaite continuer tel quel ?*

## Boîte de réception et assistance Wellapy

### Boîte de réception

Dans l'onglet **“Boîte de réception”**, vous pouvez communiquer avec le support Wellapy et accéder aux appels vidéo.



## Appels vidéo

Vous pouvez réserver un appel d'introduction et des conseils techniques sous forme d'appels vidéo avec le support Wellapy. Les appels vidéo réservés apparaîtront dans votre boîte de réception une fois confirmés. Vous trouverez également le lien pour participer dans votre boîte de réception. Participez à la réunion et obtenez le soutien dont vous avez besoin.

## Messages

Recevez et envoyez des messages à l'équipe d'assistance Wellapy. Vous recevrez une notification push chaque fois que vous recevrez un nouveau message, vous assurant de ne jamais manquer de mises à jour ou de réponses importantes.

## Écrire un message

Cliquez sur «+» pour contacter l'équipe d'assistance Wellapy. Indiquez un titre résumant votre demande, suivi de votre message. Une fois prêt à envoyer, cliquez sur **“Envoyer”** pour le soumettre en toute sécurité. Vous recevrez une notification push lorsque l'équipe vous répondra.

## Infos (bibliothèque)

Sous **“Infos”** vous trouverez votre bibliothèque personnalisée et vos entrées de données historiques. Du nouveau contenu est périodiquement ajouté à votre bibliothèque, la gardant à jour avec des ressources pertinentes.

### Bibliothèque

La bibliothèque contient des documents imprimables, notamment des recettes, des programmes de formation et des plans nutritionnels. De nouvelles ressources sont ajoutées régulièrement pour vous accompagner dans votre parcours.

### Historique

Dans la section **“Historique”**, vous pouvez retrouver toutes vos entrées passées dans l'application, telles que vos objectifs, vos entrées de journal et les évaluations complétées, vous donnant un aperçu de vos progrès au fil du temps.

## Inspiration

L'onglet **“Inspiration”** est votre espace d'inspiration, de motivation et de soins personnels. Ici, vous pouvez interagir avec Livy, explorer des articles intéressants, suivre des entraînements guidés et pratiquer des exercices de pleine conscience. Que vous cherchiez à

rester actif, à apprendre quelque chose de nouveau ou simplement à vous détendre, l'onglet Inspirations propose une variété de ressources pour vous accompagner dans votre parcours.

## Chatbot de santé Livy

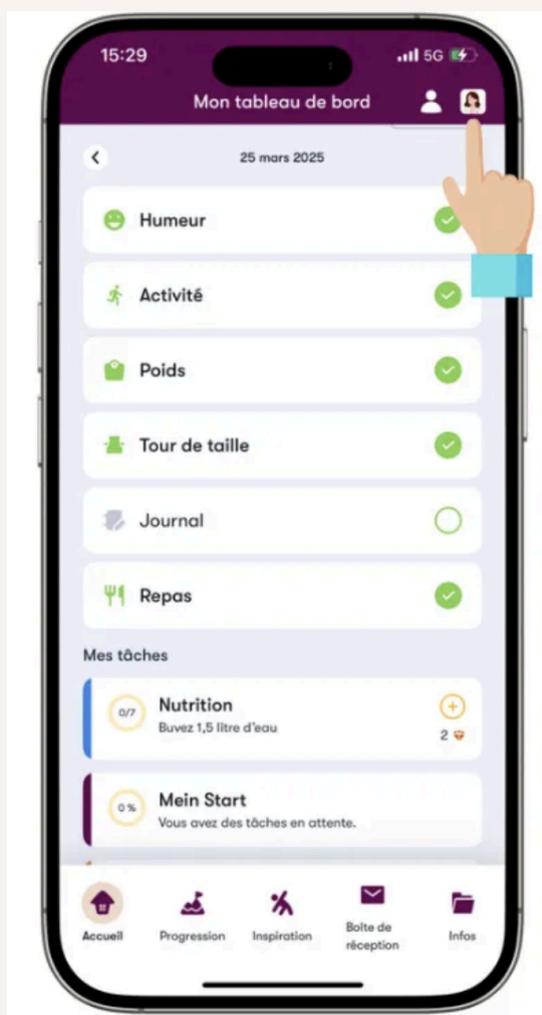
### Livy

Vous pouvez discuter avec Livy, le chatbot santé, à tout moment. Plus vos questions sont précises, meilleures seront ses réponses.

Veuillez noter que l'historique des discussions avec Livy n'est pas enregistré. Si vous souhaitez enregistrer les réponses de Livy, prenez simplement une capture d'écran.

Le chatbot accède à des bases de données sécurisées et apporte des réponses grâce à l'IA (intelligence artificielle). Cependant, pour des questions personnelles et médicales, vous devez toujours consulter votre médecin.

Vous pouvez activer la lecture audio avec Livy. Cela signifie que vous pouvez écouter les réponses de Livy.





## Conseils iPhone

### Comment utiliser la dictée vocale sur iPhone (intégrée), au lieu de taper des messages de discussion sur Livy :

1. Recherchez l'icône du microphone sur votre clavier (à côté de la barre d'espace).
2. Appuyez sur l'icône du microphone pour démarrer la dictée vocale.
3. Dites clairement ce que vous voulez écrire.
4. Pour ajouter un signe de ponctuation, prononcez le signe de ponctuation (par exemple, « point », « virgule », « point d'interrogation »).
5. Pour commencer un nouveau paragraphe, dites « nouveau paragraphe » ou « nouvelle ligne ».
6. Appuyez à nouveau sur l'icône du clavier ou sur l'icône du microphone pour arrêter la dictée.

Remarque : Assurez-vous d'être connecté à Internet pour que la dictée vocale fonctionne correctement.

### Comment écouter du texte sur iPhone :

1. Accédez à Réglages > Accessibilité > Contenu énoncé.
2. Activez « Énoncer la sélection » et/ou « Énoncer le contenu de l'écran ».
3. Facultatif : Ajustez le débit vocal et la voix sous « Voix ».
4. Pour utiliser : sélectionnez le texte que vous souhaitez entendre et appuyez sur "Parler" dans le menu contextuel.
5. Ou : faites glisser deux doigts vers le bas depuis le haut de l'écran pour que l'intégralité de l'écran soit lue à haute voix.

Remarque : vous pouvez suspendre/reprendre la lecture à tout moment en appuyant sur les commandes de lecture qui apparaissent.

## Conseils Android

### Comment utiliser la dictée vocale sur Android (intégrée), au lieu de taper des messages de discussion sur Livy :

1. Recherchez l'icône du microphone sur votre clavier Google (Gboard).
2. Appuyez sur l'icône du microphone pour activer la saisie vocale.
3. Parlez clairement dans votre appareil.
4. Dites les signes de ponctuation à voix haute (par exemple, « point », « virgule », « point d'interrogation »).
5. Dites « nouvelle ligne » ou « nouveau paragraphe » pour commencer une nouvelle ligne.
6. Appuyez à nouveau sur l'icône du microphone pour arrêter la saisie vocale.



Remarque : Une connexion Internet est requise pour que la saisie vocale fonctionne.

### Comment écouter du texte sur Android :

1. Accédez à Paramètres > Accessibilité > Sélectionner pour parler.
2. Activez « Sélectionner pour parler ».
3. Appuyez sur le bouton ou le geste d'accessibilité lorsqu'il apparaît.
4. Sélectionnez le texte que vous souhaitez entendre lire à haute voix.
5. Appuyez sur le bouton "Play" pour commencer à écouter.

## Défis

Suivez ces étapes pour accepter et réussir un défi :

1. **Ouvrir l'écran d'accueil** : Sur l'écran d'accueil, vous trouverez 3 défis avec différents niveaux de difficulté (facile, moyen et difficile). Ceux-ci sont classés en nutrition, activité ou changement de comportement.
2. **Sélectionnez le défi** : Cliquez sur un défi qui vous intéresse. Vous pouvez maintenant en savoir plus et décider si vous souhaitez l'accepter.
3. **Accepter le défi** : Une fois que vous avez décidé, acceptez le défi. Il sera désormais ajouté à vos tâches actives.
4. **Suivre les progrès** : Chaque fois que vous terminez un défi, vous devez le cocher sur l'écran d'accueil sous **"Mes tâches"**.
5. **Terminer le défi** : Après avoir réussi, vous recevrez des points. Vous pouvez répéter le même défi, en choisir un nouveau ou faire une pause.
6. **Défi non complété** : Si vous ne terminez pas le défi dans le temps imparti, vous pouvez soit le retenter, soit en choisir un nouveau.
7. **Faites une pause** : Vous avez la possibilité de suspendre les défis si vous ne souhaitez pas en faire pendant quelques jours.
8. **Ajustement individuel** : L'application adapte les défis à vos besoins. Si vous choisissez fréquemment des défis nutritionnels, vous recevrez davantage de suggestions d'activités ou de changements de comportement pour progresser simultanément dans les trois domaines.

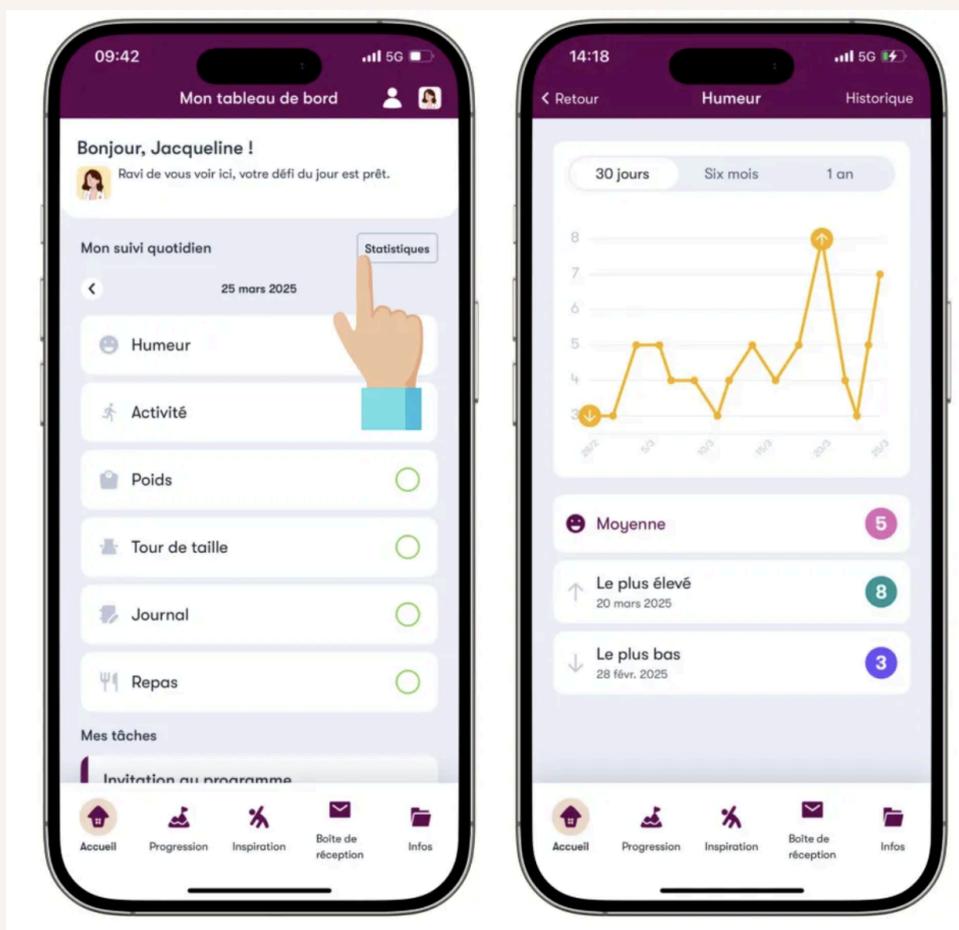
 *N'oubliez pas : la clé du succès réside dans une participation régulière et le suivi de vos progrès. Amusez-vous et bonne chance dans vos défis !*

## Statistiques

Vous pouvez suivre l'évolution et surveiller vos saisies de données sous **"Statistiques"** sur la page **"Accueil"**.

Plus vous enregistrez de données, plus il y a de choses à lire et à observer sur le graphique.

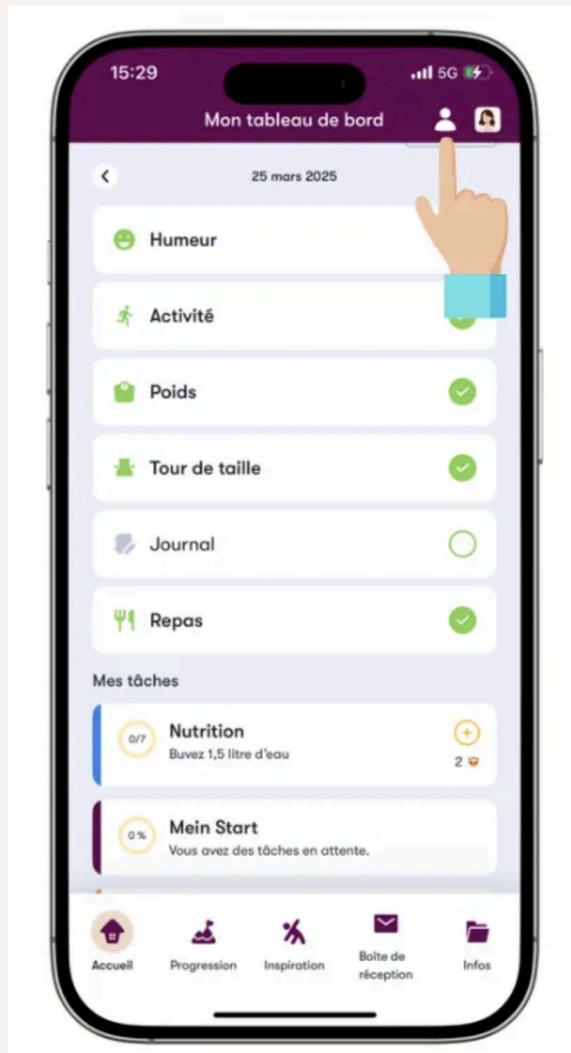
Au fil du temps, en observant vos statistiques, vous pourrez identifier un lien entre, par ex. votre humeur et comment la nutrition, les niveaux d'activité et les progrès de votre thérapie sont liés à votre bien-être.



## Profil et paramètres

En haut à droite sur la page **“Accueil”**, vous pouvez accéder à votre profil et à vos paramètres. Ici, vous pouvez effectuer les opérations suivantes :

- Accéder et modifier les données personnelles.
- Afficher les données du fabricant.
- Afficher le code de prescription et l'expiration.
- Intégration d'applications de santé.
- Modifier les paramètres de suivi.
- Modifier les notifications.
- Modifier les paramètres du compte.
- Afficher l'appareil et les connexions.
- Lire la politique de confidentialité.
- Coordonnées de Wellapy.



## Vous avez oublié votre code PIN ou votre mot de passe ?

**Mot de passe :** Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez simplement sur **“Mot de passe oublié ? Réinitialiser”**. Vous recevrez alors un email vous permettant de créer un nouveau mot de passe. N'oubliez pas d'ouvrir l'e-mail sur votre téléphone afin de pouvoir ouvrir directement le lien et définir votre nouveau mot de passe.

**Code PIN :** Si vous oubliez votre code PIN, vous devez vérifier votre identité avec votre numéro de téléphone et votre mot de passe, puis passer par l'authentification 2FA avec votre téléphone.