

OBÉSITÉ ET CHIRURGIE BARIATRIQUE – II

Pour faire suite à notre chronique du mois dernier, voici quelques applications qui peuvent être recommandées à ces patients.

Gilles Tousignant



MYFITNESSPAL iOS ET ANDROID – GRATUITE ET VERSION PREMIUM

Une base de données de six millions d'aliments et de trois cent cinquante exercices fait de MyFitnessPal le journal alimentaire le plus complet. L'application permet au clinicien de suivre l'hydratation de son patient, l'apport en calories et en nutriments ainsi que la perte de poids. Il n'y a pas de fonction pour noter le tour de taille. Si l'utilisateur le désire, il peut créer sa propre liste d'aliments et d'exercices. Le regroupement de toutes les données permet aux professionnels de la santé d'évaluer l'écart avec les objectifs fixés, de repérer les lacunes et d'apporter les correctifs nécessaires. Pour être en mesure d'offrir tous ces avantages, l'application enregistre et suit les données du patient. Une version « premium » plus complète élimine les publicités.



FAT SECRET iOS ET ANDROID – GRATUITE

Fat Secret est assez semblable à MyFitnessPal et offre les mêmes fonctionnalités. Nous lui accordons un léger avantage pour son visuel plus agréable et pour l'absence de publicité dans la version gratuite. Seule la version « premium » permet de suivre l'hydratation. Il n'est pas possible d'y inscrire les données sur le tour de taille. Elle représente une option intéressante.



WATER-REMINDER iOS ET ANDROID – ESSAI GRATUIT, PUIS ABONNEMENT MENSUEL

L'application établit automatiquement l'objectif quotidien d'hydratation en fonction de la taille, du poids, de l'âge et du degré d'activité de l'utilisateur. Cependant, ce dernier peut aussi fixer manuellement son objectif quotidien en eau et de prendre en compte les autres liquides ingérés. Un écran d'accueil au visuel très clair résume toute l'information recueillie. L'application conserve l'historique. Le choix des intervalles de rappel est varié. Cette

application est simple et aussi efficace sur tablette que sur téléphone. Une version payante est également offerte.



HIDRATE SPARK : GOURDE INTELLIGENTE iOS ET ANDROID – DE 60\$ À 80\$

Nous avons mis à l'essai la gourde Hidrate Spark, une innovation intéressante. L'objectif quotidien en liquides est calculé selon l'âge, le poids et le degré d'activité de la personne. Il peut également être fixé manuellement, et tous les types de liquides peuvent être ajoutés. C'est l'utilisateur qui décide de la fréquence des rappels, qui peuvent s'afficher sur la gourde, le téléphone ou une montre intelligente. À noter que la gourde fonctionne avec des piles classiques. Nos expérimentateurs ont tous apprécié cet outil efficace et motivant et, fait intéressant, continuent de s'en servir même après toute une année d'essai.

PÈSE-PERSONNE INTELLIGENT PRIX VARIABLE

L'offre de pèse-personnes intelligents est abondante. Chaque fabricant vise une clientèle particulière. À la suite de notre essai de quelques appareils, notre choix se porte sur un pèse-personne de la marque Withings. Axée exclusivement sur la santé, cette entreprise propose plusieurs pèse-personnes homologués et fiables. En plus du poids, chaque appareil mesure entre autres la masse grasse et hydrique. L'application garde les données en mémoire et produit un historique que le patient peut partager avec son médecin. Elle est simple et agréable à utiliser.



REMEASURE BODY iOS (PLUSIEURS ÉQUIVALENCES SUR ANDROID)

Une application toute simple pour conserver les mesures du tour de taille, de hanche et de cou. Le patient peut programmer des rappels et partager les données avec son médecin. Comme il y a une application pour les hommes et une pour les femmes, il faut s'assurer de télécharger la bonne.



M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.

Voilà un bref aperçu des multiples possibilités qu'offre le numérique. //