

MIEUX VIVRE

Gardez la forme avec les objets connectés



Retrouver la forme
sans ressentir
de fatigue
après l'effort ?
Facile avec un
rythme cardiaque
bien géré.

Ils veillent sur votre santé et vous motivent pour faire de l'exercice physique. Ces coachs électroniques sont de plus en plus malins.

TECHNOLOGIE

Enquête : José Roda

Ils vous aident à gérer votre métabolisme, votre poids, votre pratique sportive. Ces coachs personnels sont de petits appareils électroniques collectant des données sur votre personne : rythme cardiaque, calories ingérées... Reliés à Internet, ces espions amis transmettent leurs infos à une application qui les digère, les analyse, voire les partage avec d'autres usagers. Plus d'un Français sur dix possède un des ces objets connectés. En tête des équipements : balances et montres, selon un sondage Ifoop réalisé en novembre 2013. Le marché hexagonal pourrait doubler et atteindre 10 millions de personnes en 2017. L'heure est à l'engouement pour ces coachs nouvelle génération.

Une aide pour se fixer des objectifs

Mais quelle est leur utilité concrète ? On distingue deux grandes familles d'objets connectés. La première ambitionne de vous aider à reprendre un sport ou, plus modestement, à développer votre activité physique quotidienne. La seconde surveille votre forme, via quelques paramètres physiques. La principale difficulté, lorsque l'on souhaite reprendre une activité sportive, c'est de doser l'effort et l'engagement. Combien de joggers amateurs ont renoncé le lendemain



Un peu trop gourmand ?
Votre coach électronique vous aidera à éliminer !

Ils optimisent vos activités physiques

Sport, diététique et santé : trois secteurs de prédilection pour de nombreux objets connectés. Ces appareils électroniques vous proposent de mesurer vos activités physiques, de surveiller la tension ou le rythme cardiaque. Ils vont jusqu'à vous calculer le nombre de calories autorisé !

1 Dis-moi combien tu pèses, je te dirai quoi manger !

C'est la fonction du pese-personne Runtastic Libra, vendu environ 130 euros. Il calcule différentes données sur votre poids et votre physiologie (indice de masse corporelle...) puis vous indique vos besoins du jour en calories !

2 As-tu assez bougé aujourd'hui ? C'est la question à laquelle ce bracelet vous aide à répondre. Le Fitbit Flex ne perd pas un seul de vos mouvements, mesurant le nombre de pas effectués, la distance parcourue et les calories brûlées. Les témoins lumineux vous disent où vous en êtes de votre objectif personnel. Son prix ? 100 euros.

3 Es-tu performant dans ta pratique sportive ? Le Polar Loop analyse vos efforts et les présente en graphiques sur votre smartphone. Vendu seulement en ligne (Polarloop.com) à 89,90 euros. L'idéal, le coupler à une ceinture pectorale, au prix de 62 euros, qui relèvera vos fréquences cardiaques pendant vos entraînements.



1



2



3

Star d'aujourd'hui, stars de demain



1



2



3

1 Samsung Galaxy Gear, la montre la plus médiatique du moment. Le principal atout de cette montre-téléphone ultra-intelligente, vendue 299 euros, c'est la richesse de son électronique embarquée : accéléromètre, podomètre, gyroscope, notifications messagerie, elle sait tout faire ! Vous accédez aux fonctions et prenez vos appels du bout des doigts grâce à son écran AMOLED tactile. Pour fonctionner, elle doit être associée à un smartphone Samsung, en Bluetooth et via le NFC (technologie permettant d'échanger des données à moins de 10 cm, entre deux appareils). Elle se comporte en quelque sorte comme la quintessence des objets connectés puisqu'elle peut accueillir n'importe quelle application vous permettant de veiller sur votre activité physique ou sur votre santé.

2 Le bracelet AiroBand est attendu pour l'automne, au prix annoncé de 130 euros. Il ne se contentera pas de mesurer votre activité physique. Il se focalise sur des indicateurs plus larges : la nutrition avec un spectromètre qui analyse en temps réel le nombre de calories ; l'analyse de votre rythme cardiaque afin de déterminer votre niveau de stress ; le sommeil avec un suivi complet de vos nuits, et un vibreur qui vous réveillera au meilleur moment.

3 Les T-shirts connectés OMSignal, dont la sortie est imminente, intégreront des capteurs mesurant l'humidité et la température de votre peau, le taux d'humidité et la température extérieure, et même le nombre de pas effectués. A partir de nombreuses données, le tissu détermine les calories brûlées, ainsi que votre état émotionnel : stress, fatigue, tension...

de leur première séance d'entraînement suite à un effort trop intense, lourdement sanctionné par d'intolérables courbatures ! Combien se sont découragés faute de mesurer précisément les progrès effectués ! Les objets connectés vous apportent une aide tangible en vous permettant de doser votre effort, de vous fixer des objectifs et de vérifier que vous les avez atteints.

Des partenaires pour entretenir sa motivation

Mais ils forment aussi un bon support psychologique pour entretenir sa motivation. « Mesurer régulièrement dans la journée le nombre de pas effectués et de kilomètres parcourus m'incite à marcher davantage, témoigne Aline. C'est comme une petite récompense personnelle qui vous pousse à l'effort. » Les objets connectés destinés à vous conforter dans vos activités physiques devront vous accompagner sur votre vélo, sur les chemins de randonnée ou dans les salles de gym. Choisissez-les robustes mais surtout légers pour ne pas vous encombrer. Le Polar Loop, au prix de 89,90 euros, respecte ce cahier des charges. Placé à votre poignet, il analyse votre activité. Les informations

s'affichent ainsi directement à votre bras : nombre de pas effectués dans la journée, nombre de calories dépensées... Et, accessoirement, le Polar Loop donne l'heure ! L'application pour smartphone et le site Internet dédié (Flow.polar.com) vous alertent lorsque vous restez inactif trop longtemps. Si,

après les fêtes de fin d'année et leurs traditionnels excès, vous souhaitez retrouver la ligne, orientez-vous vers le Nike + FuelBand SE, vendu 139 euros environ. Vous pourrez emporter partout ce coach connecté à votre ordinateur. Le logiciel se charge de décortiquer les données collectées par le bracelet à des fins statistiques.

► Et si vous partagiez ?

La quasi-totalité des objets connectés dédiés à la gestion de votre forme ou de vos activités physiques intègrent des fonctionnalités de partage sur les réseaux sociaux. Le principe est simple : lorsque vous avez atteint un objectif de perte de poids ou réalisé une belle performance lors d'un jogging, vous actionnez la commande « partager » et hop ! voilà votre petit exploit personnel publié sur votre page Facebook ou autre.

Histoire que vos proches puissent s'associer à votre joie et doper votre motivation. Ce partage vous permet aussi de vous situer par rapport aux amis utilisant le même équipement que vous. Intéressant ! Et tout à fait efficace pour suivre un régime alimentaire... tant que vous enregistrez des progrès. Mais attention aux risques inhérents aux données partagées sur les espaces communautaires. La situation peut rapidement vous échapper et vous exposer aux moqueries ou jalousies d'autres utilisateurs. Et l'effet devenir contre-productif, voire déstabilisateur.

Des accessoires high-tech et élégants

De quoi vous fixer des objectifs et gérer votre progression en diminuant les risques de blessures... ou de lassitude ! On peut être sportif et élégant, c'est pourquoi le Nike + FuelBand SE est décliné en divers coloris (rose, rouge ou jaune), mais ces zones de couleurs sont discrètes et la couleur dominante du bracelet reste noire. Concurrent direct, le bracelet Jawbone UP, à 129 euros environ, fonctionne en liaison avec un smartphone iOS (utilisateurs de smartphones Android, passez votre chemin pour le moment !) auquel il peut être connecté en Bluetooth. Il analyse tous vos faits et gestes : sommeil, activité physique, nombre de pas effectués pendant la journée. Puis vous fixe des objectifs au quotidien. Un



Certains objets connectés contrôlent aussi la qualité de votre sommeil.

des données est envoyé à l'application My Terraillon. Outre mesurer le poids, le pese-personne Runtastic Libra recense d'autres données : la masse grasse, osseuse et musculaire, la teneur en eau du corps et l'indice de masse corporelle. A partir de ces paramètres, la balance affiche à l'utilisateur ses besoins journaliers en calories : taux métabolique de base et taux métabolique actif. Via Bluetooth, la balance synchronise toutes les données sur l'application iPhone Runtastic Libra, simple à utiliser. Vendue 100 euros, elle peut être complétée par le module Activi-T, qui calcule votre activité physique totale au quotidien (environ 70 euros), ou le TensioScreen, un tensiomètre à placer sur votre bras (environ 100 euros), tous deux conçus par Terraillon. Dans ce domaine, les objets connectés en sont à leurs balbutiements.

Un bijou qui vous protégera du soleil

Les prochaines innovations seront des plus étonnantes. Quelques-unes sont attendues avec curiosité dans les semaines ou les mois à venir. Par exemple, le bracelet Airo mesurant différentes informations relatives à l'état physique comme la nutrition, le stress, le sommeil et l'activité. Autre innovation à guetter : la marque OMSignal annonce le lancement imminent de T-shirts connectés composés de textiles intelligents. June sera, lui, le premier bijou connecté. Il mesure votre exposition au soleil et vous conseille pour mieux vous protéger des effets néfastes des rayons UV au quotidien. June se porte sur un bracelet cuir double tour ou bien en broche. Avec ses facettes, taillées comme un diamant, il se veut élégant. Si tous ces appareils connectés sont d'une étonnante précision et d'une déconcertante simplicité d'utilisation, certains relèvent toutefois davantage du gadget que d'un vrai service. Dans tous les cas, n'oubliez pas qu'ils ne sont qu'une aide, une batterie d'indicateurs mais qu'ils ne sauraient se substituer à un conseil médical. Un vrai : émanant d'un bipède en chair et en os ! ■

concept très motivant ! Le Fitbit Flex, quant à lui, est un bracelet dissimulant astucieusement un podomètre. Celui-ci mesure tous vos mouvements et envoie ces données vers une application dédiée sur smartphone via Bluetooth. Toutes les informations sont alors enregistrées et analysées sous forme de graphiques. Comptez environ 100 euros. Enfin, le capteur Misfit Shine, au prix conseillé de 119,95 euros, conçu par la société Misfit Wearables, mesure votre activité et vous fixe des objectifs afin de vous inciter à être plus actif. Le Shine peut se clipper sur les vêtements, se porter en pendentif ou se fixer sur un bracelet. Si, pour certains individus, la santé, c'est d'abord bouger, pour d'autres, c'est aussi se surveiller ! Les objets connectés se concentrent sur deux indicateurs essentiels : votre tension artérielle et votre rythme cardiaque. Ces deux variables peuvent être facilement mesurées et suivies dans le temps. Certaines marques s'en

sont fait une spécialité, à l'image de iHealth qui propose deux accessoires – les BP5 et BP7, vendus respectivement 99 et 79 euros – pouvant être portés durant une pratique sportive ou occasionnellement pour veiller sur votre tension. Les informations sont envoyées en Bluetooth à l'application iHealth MyVitals, disponible sur iOS – le système d'exploitation des iPhone. Une application commune à tous les produits de la marque. Elle stocke les données et vous propose de les partager avec vos proches ou votre médecin.

Utiles aussi pour la perte de poids

Plus classique peut-être, mais non moins complet, le pese-personne Web Coach Pop, de Terraillon à 100 euros environ, est un impédancemètre capable d'analyser votre poids, votre indice de masse corporelle, votre masse hydrique et musculaire. L'ensemble