

Quand notre smartphone se met à table

eune femme au régime, quadra sportif attentif à ses apports nutritionnels, retraité sédentaire à tendance diabétique... A chaque étape de notre vie, nous pouvons avoir besoin de contrôler minutieusement le contenu de notre alimentation. Avec les nouvelles technologies, c'est encore plus facile. \ nos smartphones.

L'application s'appelle Dietekit. Téléchargeable gratuitement, elle est née des recherches de la start-up réunionnaise Runware. Basée à Saint-Pierre, la jeune entreprise dirigée par Richard Touret est spécialisée dans la e-santé. Ce secteur d'activité émergent consiste à mettre les nouvelles technologies au service de la santé humaine, du bien-être et du mieux-être. Il connaît à l'échelle de la planète un développement prometteur.

Le principe consiste à mieux comprendre ce que l'on mange pour mieux le gérer. L'application nécessite d'entrer ses paramètres de base : âge, taille, poids, activité physique... pour en déduire le nombre de calories dont nous avons besoin au quotidien. Ensuite, il ne reste plus qu'à se laisser guider et alimenter l'application avec les données qui correspondent à ce que nous ingurgitons parmi 1600 aliments pré-enregistrés : café, sucre, pain beurré, confiture, mangue, yaourt, riz, saucisses, soda... L'écran affiche instantanément le nombre de calories absorbées depuis le matin, ainsi que la répartition précise entre glucides, lipides, protéines... En

fonction des souhaits (simple régime) ou impératifs (diabète) de chacun, il ne reste plus qu'à adapter les repas en optant pour de la salade ou du poisson vapeur.

Pour un suivi moins contraignant, il est même recommandé d'opter pour un ajustement hebdomadaire plutôt que journalier. On profite ainsi des plaisirs du week-end, souvent compensés par des efforts en semaine. Pour pousser la précision à son maximum, un pèse-aliment électronique, breveté par Runware, est proposé en complément de l'application. Astucieusement connecté à celle-ci, il offre un suivi redoutable. Suivi et coaching personnalisé sont également des plus.

"Rapidement, on acquiert de bonnes pratiques. Très vite, on sait ce qui est bon et moins bon pour sa santé. On note vite l'incroyable taux de glucides contenu dans une petite assiette de riz. Il devient alors très facile de savoir ce que l'on mange en quantité comme en qualité", explique Richard Touret, directeur général de Runware. "C'est paradoxal car les principaux utilisateurs d'objets connectés en santé et bien-être sont es-

sentiellement des gens bien portants. Nous en sommes ravis, alors que très honnêtement, nous visons principalement les personnes souffrant d'une maladie chronique (diabète, hypertension ou maladies cardiovasculaires). Elles sont officiellement 11 millions en France. Ce sont elles qui ont besoin en priorité de connaître et de maîtriser leur alimentation."

L'entreprise va plus loin. Elle a développé d'autres applications e-santé comme un scanner de médicaments pour un meilleur suivi des prises et un kit complet pour les personnes diabétiques, développé en partenariat avec Qualitropic. Selon BPIFrance, la jeune pousse réunionnaise est même l'une des sept start-up françaises à travailler activement sur le diabète. Le cheval de bataille de Runware est donc la prévention qui permet d'éviter des traitements lourds ou des situations d'urgence (amputation). Runware envisage même une future prise en charge des prestations qu'elle propose par la Sécurité sociale et les complémentaires santé.

Plus d'info sur www.qualitropic.fr



Avant d'analyser vos repas Dietekit vous demande d'entrer tous vos repas. (photo LLY)

UNE RUBRIQUE RÉALISÉE EN PARTENARIAT AVEC QUALITROPIC