



## Guide de référence rapide pour l'achat de produits de santé et de bien-être

### Table des matières

- Quels sont les facteurs clés qui définissent la santé et le bien-être?
- Détection et prévention des maladies
- Suivi de la santé et de la mise en forme
- Une alimentation saine
- Profiter d'un sommeil plus réparateur

### Quels sont les facteurs clés qui définissent la santé et le bien-être?

Il existe quatre facteurs clés : le niveau d'activité, le sommeil adéquat, la nutrition et la santé mentale. Toutes ces choses fonctionnent ensemble pour dresser un portrait de votre santé générale et de votre bien-être.

### Détection et prévention des maladies

Les derniers appareils technologiques en matière de santé et de bien-être peuvent vous aider à détecter et à surveiller les maladies potentielles.

1. Thermomètres intelligents – ils mesurent la température sur l'oreille, le front ou même sans contact, et stockent les données dans une application qui peut également être utilisée pour suivre d'autres symptômes, définir des rappels et plus encore.
2. Tensiomètres intelligents – portés autour du bras (bien que les futures innovations puissent permettre de saisir ces données d'autres façons), ils mesurent la tension artérielle systolique et diastolique et enregistrent l'information dans l'unité elle-même ou dans une application que vous pourrez présenter au médecin lors de votre prochaine visite.
3. Moniteurs de fréquence cardiaque – aussi offerts dans les montres intelligentes et les moniteurs de mise en forme, les moniteurs de fréquence cardiaque peuvent être portés de différentes façons, le plus souvent autour de la poitrine, pour mesurer votre fréquence cardiaque en tout temps, à un moment précis ou pendant un entraînement.
4. Oxymètre de pouls – placez votre doigt à l'intérieur de l'un de ces deux appareils pour obtenir des détails sur la fréquence cardiaque, le taux d'oxygène sanguin et le SpO2. Ils fournissent des données utiles sur votre respiration.

### Suivi de la santé et de la mise en forme

La techno prêt-à-porter peut vous aider à surveiller votre forme physique et votre santé.

1. Montres intelligentes – la plupart des montres intelligentes font le suivi de nombreuses statistiques, y compris l'activité, le sport, les entraînements, le sommeil, la température, la fréquence cardiaque, le SpO2, et plus encore.
2. Moniteurs d'activité – ils suivent les mêmes statistiques que les montres intelligentes, mais dans un format plus mince semblable à un bracelet.
3. Pèse-personnes intelligents – contrairement aux pese-personnes traditionnels qui mesurent uniquement le poids, les pese-personnes intelligents peuvent prendre des



mesures sur toute la composition du corps, y compris la masse corporelle, la masse adipeuse, l'eau, la masse musculaire, et plus encore.

4. Équipement d'exercice – il peut s'agir d'appareils d'entraînement cardiovasculaire, d'équipement d'entraînement musculaire, d'équipement de boxe et d'arts martiaux, et plus encore.

## **Une alimentation saine**

Manger plus sainement est un facteur important qui peut contribuer à votre santé et à votre bien-être général. Et vous pouvez y arriver avec certains petits électroménagers.

1. Mélangeurs et centrifugeuses – utilisez-les pour préparer des boissons protéinées, des boissons frappées, des jus de fruits et de légumes frais et des versions plus saines de trempettes, de plats d'accompagnement et plus encore.
2. Friteuses à air chaud – préparez des aliments traditionnellement frits de façon plus saine en utilisant peu ou pas d'huile pour pouvoir profiter d'une gâterie de temps en temps.
3. Cuiseurs et cuiseurs à vapeur – non seulement vous pouvez préparer des repas santé rapidement, mais vous pouvez aussi en conserver les vitamines et les nutriments importants.
4. Machines à soda et à eau gazeuse – remplacez les boissons gazeuses sucrées et l'eau pétillante ou le jus achetés en magasin par des versions plus saines que vous pouvez faire dans le confort de votre maison.

## **Profiter d'un sommeil plus réparateur**

Le sommeil est un autre facteur important, souvent sous-évalué, qui contribue à la santé et au bien-être. Et la techno pour le sommeil peut vous aider.

1. Écouteurs boutons pour le sommeil – portez-les pour bloquer les bruits ambiants et pour entendre des sons apaisants qui peuvent vous aider à vous endormir et à calmer votre esprit.
2. Machines à bruit blanc et machines à bruit – emportez-les avec vous ou utilisez-les à la maison pour faire jouer du bruit blanc apaisant et d'autres sons pendant quelques heures jusqu'à ce que vous vous endormiez.
3. Aromathérapie – des parfums calmants sont émis par une machine d'aromathérapie pour vous aider à dormir, mais aussi à calmer votre esprit pendant la journée lorsque vous avez besoin d'un moment solitaire et relaxant pour prendre soin de vous.