# User stories

**15 User Stories INVEST Complètes pour l'Application TDAH**

**🟢 Must Have (6) - Fonctionnalités Essentielles**

1. **Notifications de repas personnalisables**  
   *En tant qu'utilisateur TDAH, je veux recevoir des notifications vibrantes et sonores 15 minutes avant chaque repas, afin de ne pas oublier de manger.*  
   **Labels** : Must Core Notification  
   **Critères d'acceptation** :
   1. Personnalisation des heures de repas
   2. Option pour désactiver le son
2. **Scan de code-barres pour enregistrement rapide**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux scanner les codes-barres des aliments pour les ajouter automatiquement à mon journal, afin d'éviter la saisie manuelle.*  
   **Labels** : Must QuickInput AI  
   **Critères** :
   1. Intégration avec OpenFoodFacts
   2. Affichage des macros (protéines, glucides, lipides)
3. **Tableau de bord nutritionnel simplifié**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux voir un résumé visuel de mes apports nutritionnels (feu tricolore), afin de comprendre rapidement mon équilibre alimentaire.*  
   **Labels** : Must Dashboard Visual  
   **Critères** :
   1. Seuils personnalisables (ex : <30g de sucre = vert)
   2. Graphique hebdomadaire
4. **Liste de courses automatique**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux une liste de courses générée automatiquement basée sur mes repas planifiés, afin de gagner du temps.*  
   **Labels** : Must Planning Productivity  
   **Critères** :
   1. Export en PDF ou liste numérique
   2. Possibilité d'ajouter des items manuellement
5. **Bouton "Snack Urgence"**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux un accès rapide à des idées de snacks sains en cas de fringale, afin d'éviter les choix impulsifs.*  
   **Labels** : Must Health QuickAccess  
   **Critères** :
   1. 3 options simples (ex : noix, fruit, yaourt)
   2. Temps de préparation <5 min
6. **Mode sombre & réduction des stimuli**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux un thème sombre avec texte haute lisibilité, afin de réduire la fatigue oculaire.*  
   **Labels** : Must Accessibility UX  
   **Critères** :
   1. Couleur de fond #121212
   2. Texte en jaune/orange

**🟡 Should Have (5) - Fonctionnalités Importantes**

1. **Suivi d'humeur post-repas**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux noter mon niveau d'énergie après chaque repas, afin d'identifier les aliments qui affectent ma concentration.*  
   **Labels** : Should Tracking Health  
   **Critères** :
   1. Échelle visuelle (😊/😐/😩)
   2. Rappel automatique après 1h
2. **Recettes TDAH-friendly (<5 ingrédients)**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux accéder à des recettes simples et rapides, afin de cuisiner sans me sentir dépassé.*  
   **Labels** : Should Recipe UX  
   **Critères** :
   1. Filtre par temps de préparation (<15 min)
   2. Tutoriels en images
3. **Synchronisation avec un tracker de sommeil**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux corréler mes données nutritionnelles avec mon sommeil, afin de comprendre leur impact sur ma fatigue.*  
   **Labels** : Should Integration Health  
   **Critères** :
   1. Compatibilité avec Fitbit/Apple Health
   2. Graphique de tendances
4. **Export PDF pour professionnels de santé**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux exporter un rapport nutritionnel hebdomadaire, afin de le partager avec mon nutritionniste.*  
   **Labels** : Should Reporting Data  
   **Critères** :
   1. Format standardisé
   2. Résumé des KPI clés
5. **Blocage des écrans avant les repas**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux activer un mode "Focus Repas" qui bloque les apps distractives 30 min avant manger, afin d'améliorer ma digestion.*  
   **Labels** : Should Concentration Digital Wellbeing  
   **Critères** :
   1. Liste blanche d'apps autorisées (ex : musique)
   2. Minuteur configurable

**🔵 Could Have (3) - Fonctionnalités Optionnelles**

1. **Défis hebdomadaires motivants**  
   \*En tant qu'utilisateur, je veux recevoir des mini-défis ("Boire 1L d'eau/jour"), afin de rester engagé.\*  
   **Labels** : Could Gamification Motivation  
   **Critères** :
   1. Badges visuels
   2. Rappels quotidiens
2. **Carnet de recettes personnalisées**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux sauvegarder mes recettes favorites, afin de les retrouver facilement.*  
   **Labels** : Could Customization Recipe  
   **Critères** :
   1. Ajout de notes personnelles
   2. Catégorisation (petit-déj, dîner, etc.)
3. **Alertes d'hydratation**  
   *En tant qu'utilisateur, je veux des rappels pour boire de l'eau, afin d'éviter la déshydratation.*  
   **Labels** : Could Health Reminder  
   **Critères** :
   1. Intervalle personnalisable (ex : toutes les 2h)
   2. Suivi des verres bus

**🔴 Won't Have (1) - Hors Scope**

1. **Assistant vocal avancé**  
   *En tant qu'utilisateur, je voudrais dicter mes repas via commande vocale naturelle.*  
   **Labels** : Won't AI Future  
   **Raison** : Trop complexe pour le MVP (coût NLP élevé)

Lien Trello: <https://trello.com/b/F78m44ZK>