**WBS - Application de suivi nutritionnel dédiée aux personnes atteintes de TDAH**

Proposition de WBS (Work Breakdown Structure) détaillée sur 3 niveaux pour une application de suivi nutritionnel dédiée aux personnes atteintes de TDAH, avec une estimation des efforts en jours-homme (j-h) sur une durée totale de 6 mois, débutant le 01/09/2025 et ne considérant que les jours ouvrés.

**Contexte des jours ouvrés (France) :**

* **Septembre 2025:** 20 jours ouvrés (pas de jours fériés)
* **Octobre 2025:** 23 jours ouvrés (pas de jours fériés)
* **Novembre 2025:** 20 jours ouvrés (1er nov. - Toussaint, 11 nov. - Armistice)
* **Décembre 2025:** 22 jours ouvrés (25 déc. - Noël)
* **Janvier 2026:** 22 jours ouvrés (1er jan. - Jour de l'An)
* **Février 2026:** 20 jours ouvrés (pas de jours fériés)
* **Total Jours Ouvrés sur 6 mois:** 20 + 23 + 20 + 22 + 22 + 20 = **127 jours ouvrés**

L'estimation totale était de 345 j-h. Pour un projet de 6 mois (127 jours ouvrés), cela implique une équipe moyenne d'environ 345 j-h / 127 j-o ≈ 2,7 personnes à temps plein. Nous arrondissons à 3 personnes pour une meilleure flexibilité et pour absorber d'éventuels imprévus.

## **Projet : Application de Suivi Nutritionnel TDAH**

**Durée totale : 6 mois (01/09/2025 - 28/02/2026)**

## **1. Conception et Planification (Début : 01/09/2025 - Fin : 27/09/2025)**

*Durée estimée de cette phase : 20 jours ouvrés (Septembre) | Effort total : 85 j-h*

### **1.1. Étude de Faisabilité et Analyse des Besoins (20 j-h)**

* **1.1.1. Recherche et Benchmark (8 j-h)**
  + 1.1.1.1. Analyse des applications de suivi nutritionnel existantes (4 j-h)
  + 1.1.1.2. Étude approfondie des spécificités nutritionnelles pour le TDAH (macro/micro-nutriments clés, impact des sucres/additifs, stratégies de régulation glycémique) (4 j-h)
* **1.1.2. Recueil des Besoins Utilisateurs (12 j-h)**
  + 1.1.2.1. Entretiens qualitatifs avec des adultes et parents d'enfants/adolescents TDAH (y compris TDAH prédominant inattentif, hyperactif/impulsif, combiné) pour comprendre leurs défis nutritionnels spécifiques (ex: oublis de repas, impulsivité alimentaire, aversions texturées, hyperfocalisation sur certains aliments) (6 j-h)
  + 1.1.2.2. Consultation d'experts (nutritionnistes spécialisés TDAH, psychologues/psychiatres, ergothérapeutes) pour valider les approches et fonctionnalités (6 j-h)

### **1.2. Spécifications Fonctionnelles et Techniques (30 j-h)**

* **1.2.1. Rédaction des Spécifications Fonctionnelles Détaillées (15 j-h)**
  + 1.2.1.1. Définition des parcours utilisateurs (user journeys) intégrant des mécanismes d'aide à la planification, de rappels adaptatifs et de soutien à l'exécution (5 j-h)
  + 1.2.1.2. Description détaillée des fonctionnalités clés : saisie rapide et flexible des repas, base de données aliments, suivi des macro/micro-nutriments, rappels personnalisables (visuels, sonores, vibrations), gamification (petits défis, récompenses), suivi de l'humeur/énergie corrélé à la nutrition, suggestions de repas "TDAH-friendly", gestion des intolérances/allergies (10 j-h)
* **1.2.2. Rédaction des Spécifications Techniques (15 j-h)**
  + 1.2.2.1. Choix des technologies (ex: React Native pour le mobile, Node.js/Python pour le backend, PostgreSQL/MongoDB pour la base de données) (7 j-h)
  + 1.2.2.2. Définition de l'architecture logicielle (API RESTful, services, scalabilité) (8 j-h)

### **1.3. Conception UX/UI (35 j-h)**

* **1.3.1. Wireframing et Maquettes (20 j-h)**
  + 1.3.1.1. Création de wireframes basse fidélité (esquisses des écrans) (8 j-h)
  + 1.3.1.2. Conception des maquettes haute fidélité (design graphique des écrans, choix des couleurs apaisantes, typographie lisible, minimisation des distractions visuelles) (12 j-h)
* **1.3.2. Prototypage et Tests Utilisateurs Initiaux (15 j-h)**
  + 1.3.2.1. Développement de prototypes interactifs pour simuler l'expérience utilisateur (7 j-h)
  + 1.3.2.2. Tests utilisateurs initiaux avec un petit groupe de personnes TDAH pour valider l'ergonomie, la simplicité d'utilisation et la pertinence des fonctionnalités (8 j-h)

## **2. Développement et Intégration (Début : 30/09/2025 - Fin : 06/01/2026)**

*Durée estimée de cette phase : 68 jours ouvrés (Octobre, Novembre, Décembre, début Janvier) | Effort total : 170 j-h*

### **2.1. Développement Frontend (60 j-h)**

* **2.1.1. Développement de l'Interface Utilisateur (30 j-h)**
  + 2.1.1.1. Implémentation des écrans principaux (tableau de bord, saisie des repas intuitive et rapide, historique, profil) (15 j-h)
  + 2.1.1.2. Intégration des composants UI/UX (graphiques de suivi personnalisables, icônes claires, animations subtiles, barres de progression) (15 j-h)
* **2.1.2. Implémentation des Fonctionnalités Spécifiques TDAH (30 j-h)**
  + 2.1.2.1. Rappels personnalisables et adaptatifs (fréquence, tonalité, format - notifications, pop-ups, vibrations) basés sur les habitudes de l'utilisateur (10 j-h)
  + 2.1.2.2. Système de gamification et récompenses (badges virtuels, points pour chaque repas saisi, défis hebdomadaires sur des thèmes nutritionnels) (10 j-h)
  + 2.1.2.3. Options de personnalisation avancées pour différents profils TDAH : mode "minimaliste" pour réduire la surcharge cognitive, mode "guidé" pour ceux qui ont besoin de plus de structure, filtres pour les aversions alimentaires (10 j-h)

### **2.2. Développement Backend (70 j-h)**

* **2.2.1. Conception et Implémentation de l'API (35 j-h)**
  + 2.2.1.1. Création des endpoints API pour la gestion des utilisateurs, des repas, des aliments, des rappels (15 j-h)
  + 2.2.1.2. Gestion de l'authentification et des autorisations sécurisées (JWT, OAuth) (10 j-h)
  + 2.2.1.3. Optimisation des performances API pour des réponses rapides et fluides (10 j-h)
* **2.2.2. Gestion de la Base de Données (35 j-h)**
  + 2.2.2.1. Conception du schéma de base de données (modélisation des données pour les aliments, les repas, les utilisateurs, les préférences, les statistiques) (15 j-h)
  + 2.2.2.2. Implémentation des mécanismes de stockage et récupération de données (CRUD) (10 j-h)
  + 2.2.2.3. Sécurité et sauvegarde des données sensibles (chiffrement, redondance) (10 j-h)

### **2.3. Intégration et Tests Unitaires (40 j-h)**

* **2.3.1. Intégration Frontend-Backend (20 j-h)**
  + 2.3.1.1. Connexion de l'interface utilisateur à l'API backend (10 j-h)
  + 2.3.1.2. Gestion des erreurs et des retours utilisateur (messages d'erreur clairs, notifications de succès) (10 j-h)
* **2.3.2. Tests Unitaires et Fonctionnels (20 j-h)**
  + 2.3.2.1. Rédaction des cas de test pour chaque module et fonctionnalité (8 j-h)
  + 2.3.2.2. Exécution automatisée et manuelle des tests unitaires et fonctionnels (6 j-h)
  + 2.3.2.3. Correction des anomalies détectées (6 j-h)

## **3. Déploiement, Tests et Maintenance (Début : 08/01/2026 - Fin : 28/02/2026)**

*Durée estimée de cette phase : 39 jours ouvrés (fin Janvier, Février) | Effort total : 90 j-h*

### **3.1. Tests d'Intégration et de Performance (30 j-h)**

* **3.1.1. Tests de Système (15 j-h)**
  + 3.1.1.1. Validation des flux de bout en bout (inscription, saisie d'un mois de repas, consultation des statistiques, personnalisation des rappels) (7 j-h)
  + 3.1.1.2. Tests de régression après chaque correction de bug ou ajout de fonctionnalité (8 j-h)
* **3.1.2. Tests de Performance et de Sécurité (15 j-h)**
  + 3.1.2.1. Tests de charge et de stress pour simuler un grand nombre d'utilisateurs simultanés (7 j-h)
  + 3.1.2.2. Audits de sécurité (tests d'intrusion, analyse de vulnérabilités) et correction des failles détectées (8 j-h)

### **3.2. Préparation au Déploiement et Lancement (40 j-h)**

* **3.2.1. Configuration de l'Infrastructure (20 j-h)**
  + 3.2.1.1. Mise en place des serveurs (production, staging) et configuration des environnements (10 j-h)
  + 3.2.1.2. Configuration des outils de monitoring (performances, erreurs, utilisation) et d'alerting (10 j-h)
* **3.2.2. Lancement et Communication (20 j-h)**
  + 3.2.2.1. Préparation et soumission de l'application sur les plateformes (Apple App Store, Google Play Store), incluant la rédaction des descriptions, captures d'écran, vidéos promotionnelles (10 j-h)
  + 3.2.2.2. Préparation du matériel marketing et de communication pour le lancement (communiqués de presse, posts réseaux sociaux, collaboration avec des associations TDAH) (10 j-h)

### **3.3. Maintenance et Support Post-Lancement (20 j-h)**

* **3.3.1. Surveillance et Résolution des Bugs (10 j-h)**
  + 3.3.1.1. Suivi continu des performances de l'application en production et des journaux d'erreurs (5 j-h)
  + 3.3.1.2. Correction réactive des bugs et des problèmes techniques rencontrés par les utilisateurs (5 j-h)
* **3.3.2. Support Utilisateur et Améliorations Futures (10 j-h)**
  + 3.3.2.1. Mise en place d'un système de support utilisateur (FAQ, formulaire de contact, chat) (5 j-h)
  + 3.3.2.2. Collecte des retours utilisateurs, analyse des données d'utilisation pour identifier les pistes d'amélioration et les nouvelles fonctionnalités (5 j-h)

**Récapitulatif des efforts et des jalons :**

* **1. Conception et Planification:** 85 j-h (01/09/2025 - 27/09/2025)
* **2. Développement et Intégration:** 170 j-h (30/09/2025 - 06/01/2026)
* **3. Déploiement, Tests et Maintenance:** 90 j-h (08/01/2026 - 28/02/2026)

**Total estimé du projet : 345 j-h**

Ce plan détaillé, avec des estimations d'efforts et un calendrier sur les jours ouvrés, permet de visualiser l'étendue du projet et de répartir les ressources nécessaires sur les 6 mois impartis. La flexibilité est essentielle, surtout dans un projet agile, mais cette structure fournit une base solide pour la gestion.