

Noah Chayrigues noah.chayrigues@etu.univ-montp3.fr

Arthur Feschet arthur.feschet@etu.univ-montp3.fr

Haitham Alfakhry haitham.alfakhry@etu.univ-montp3.fr

Ahmed Bekakria ahmed.bekakria@etu.univ-montp3.fr

Idée :

Notre site est un **assistant interactif** qui combine **alimentation et sport**.

L'utilisateur renseigne son objectif (prise de masse, perte de poids, maintien) → le site calcule ses besoins et lui propose **des produits réels** (Danone, Carrefour, Bjorg, Charal, etc.) et **des sports adaptés** avec leurs dépenses caloriques.

Bases de données

- ~2 500 entrées :
 - 50 grandes marques, 10 marques healthy, 10 marques carnées, 10 MDD.
 - **50 sports populaires** avec calories dépensées/heure.

Fonctionnalités

- **Calculateur personnalisé** (formule Harris-Benedict).
- **Recommandations alimentaires & sportives** adaptées.
- **Tableau de bord** avec suivi et alertes (excès ou manques).
- **Interface claire et motivante**, accessible à tous.

👉 Un outil **simple, crédible et motivant** pour mieux manger et mieux bouger.