

Nutri'Healthy : Être dans son assiette !

Comment trouver le bien-être dans son alimentation ?



Introduction :

L'objectif premier de ce projet est de proposer aux utilisateurs un outil leur permettant de surveiller leur rythme et leur qualité de vie. Aujourd'hui une partie de la population, en particulier les jeunes, ont tendance à faire de moins en moins attention à ce qu'ils mangent (fast food) ou même, à leurs activités sportives.

Après avoir rentré sa nourriture consommée ou ce qu'il consommera et son activité sportive de la journée sur le site, l'utilisateur aura un indicateur lui permettant de savoir s'il a brûlé plus de calories qu'il en a consommé ou inversement. Un rapport détaillé de son évolution sur la semaine et sur le mois lui seront proposés. Il aura aussi la possibilité de calculer son IMC(indice de masse corporelle) et de convertir les proportions et les unités des recettes existantes en fonction du nombre de consommateurs.

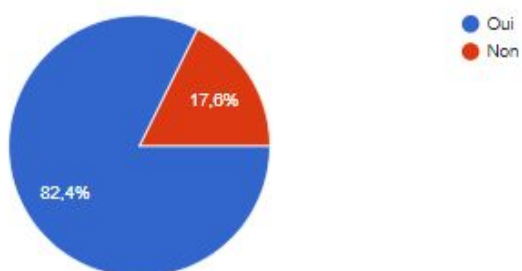
Enquête :

Le but de notre projet est d'inciter les personnes concernées à faire plus attention à leurs rythme de vies (mieux manger et faire plus de sport) et de faciliter ces efforts souvent durs à réaliser. Pour ça nous avons dû commencer par mieux connaître nos utilisateurs potentiels. Dans ce but nous avons fait passer un google forms à nos proches ainsi que sur nos réseaux sociaux (pour que toutes les tranches d'âges y soient représentés.

Dans ce Google Forms, nous avons posé des questions concernant essentiellement le sport et l'alimentation. Nous avons demandé aux personnes leurs fréquences sportives ainsi que leurs fréquences alimentaires. De plus, nous leur avons demandé une question sur le nombre de calories qu'ils pensaient avoir perdu ainsi qu'une question sur leur mode de vie. Nous avons eu un bon nombre de réponse dans lequel nous avons pu observer qu'une grande majorité de gens faisaient du sport en allant dans des Fast Food mais par contre, les gens ne savaient pas combien de calories ils dépensaient et selon eux, ils ne mangeaient pas "healthy".

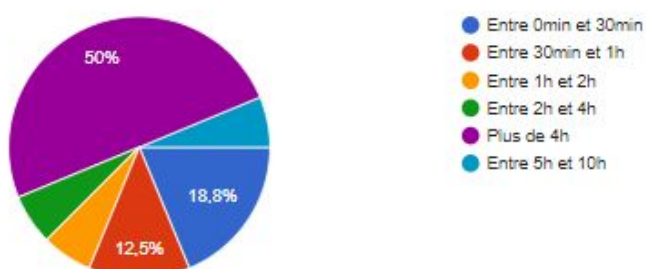
Faites-vous du sport ?

17 réponses



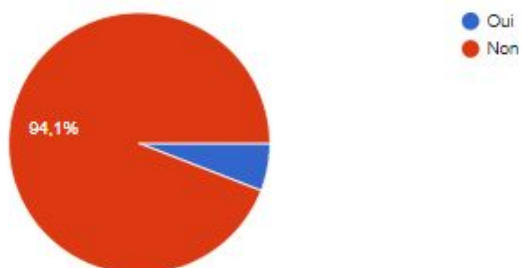
Combien de temps faites-vous du sport par semaine ?

16 réponses



Savez-vous combien de calories vous brûlez en faisant du sport ?

17 réponses



Développement :

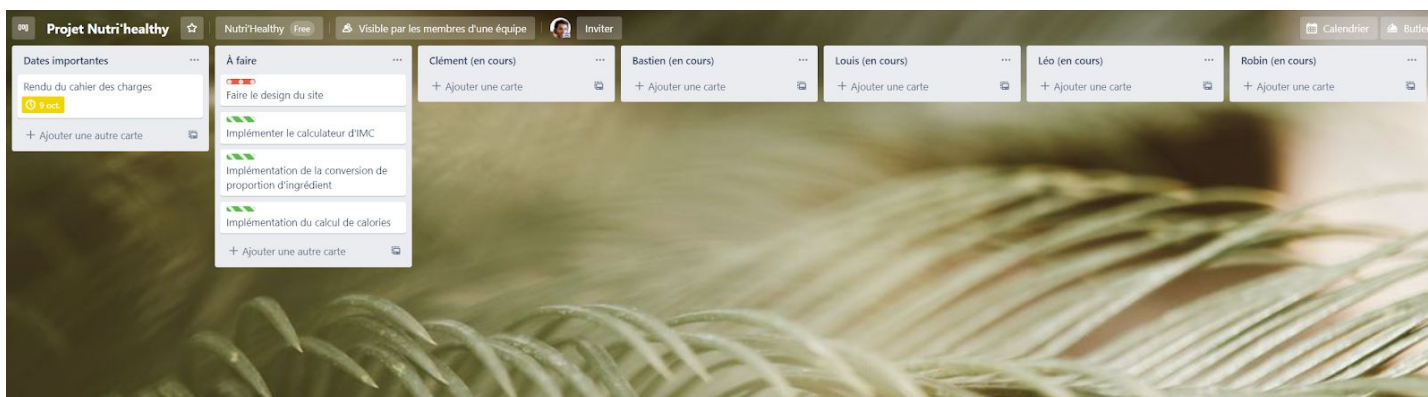
Pour développer cet outil, nous avons décidé de créer un site web composé de deux onglets qui nous permettra, grâce à une base de données de montrer, sur le premier onglet, à l'utilisateur son évolution sur une semaine et sur un mois en fonction des données qu'il rentrera quotidiennement. Sur le même onglet se trouvera le calculateur d'IMC. Sur le second onglet, on retrouvera l'outil dédié à la conversion de proportion d'ingrédients nécessaires à la conception de recettes en fonction du nombre de consommateurs (par exemple: en rentrant une recette pour 2, le programme nous dira quelle proportion de chaque ingrédients prendre s'il y a 3 consommateurs).

Après avoir entièrement programmer le site, nous le mettrons en ligne grâce à un hébergeur gratuit.

Ce projet n'a aucune contrainte matérielle donc sera entièrement gratuite (pour le développement autant que pour l'utilisation).

Premier jet du planning :

Pour mieux nous organiser, nous avons décidé de créer un Trello qui nous permettra de lister les tâches à faire, de nous les partager et d'avoir un repère temporel.



Perspective :

Nous pensons que ce site peut être une vraie aide pour les personnes qui veulent avoir une vie plus saine. En effet souvent les personnes qui commencent le sport ne savent pas quoi manger pour accompagner leurs efforts. Même sans faire de sport, les gens ne savent généralement pas comment (ou ne font pas attention) équilibrer leurs nombre de calories dans une journée.