1. LIT CONNECTE (7:00)

Popup : Votre lit connecté a enregistré des données sur la durée et la qualité de votre sommeil.

Ces données peuvent aider votre médecin à vous donner le feedback personnalisé sur votre sommeil. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +20 pts Vie privée -20 pts : Il semble que vous avez eu une bonne nuit de sommeil, Emil !

SI non : Santé -20 pts Vie privée +20 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

2. BALANCE (7:10)

Popup : Votre balance connectée a enregistré votre poids. Selon votre IMC, vous êtes en surpoids.

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer des conseils de nutrition et d’exercice personnalisés. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +25 pts Vie privée-25 pts : Vous êtes en surpoids. Maigrir vous ferait du bien. Prenez un petit déjeuner à <350 calories et faites au moins 30 minutes d'exercice aujourd’hui.

SI non : Santé -25 pts Vie privée +25 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

Notification du patron : Emil, le bien-être de nos employés est notre priorité – un mode de vie malsaine peut résulter à une augmentation des taux d'assurance qui représente un fardeau pour nous tous.

3. FRIDGE (7:20)

Popup : Votre frigo connecté enregistre que vous mangez des œufs pour le petit déjeuner (550 calories).

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer des conseils de nutrition et d’exercice personnalisés. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +15 pts Vie privée -15 pts : Vous avez consommez 550 calories pour le petit déjeuner. Assurez-vous de ne pas dépasser 900 calories au déjeuner. N'oubliez pas de faire au moins 30 minutes d'exercice aujourd'hui !

SI non : Santé -15 pts Vie privée +15 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

4. LAPTOP (9:00)

Popup : La montre intelligente que vous portez capte votre niveau de stress en fonction de la variabilité de votre fréquence cardiaque. Vous semblez être plus stressé que d'habitude.

Ces données peuvent aider votre médecin à vous donner des conseils personnalisés pour mieux gérer votre stress. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +20 pts Vie privée -20 pts : Votre niveau de stress est élevé, Emil. Cela peut affecter votre santé physique et mentale. Je vous recommande au moins 10 minutes de méditation.

SI non : Santé -20 pts Vie privée +20 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

5. FRIGO CONNECTE (12:30)

Popup : Votre frigo connecté enregistre que vous mangez une demi-pizza et un petit cupcake pour le déjeuner (1350 calories).

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer des conseils de nutrition et d’exercice personnalisés. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +25 pts Vie privée -25 pts : Vous avez dépassé des calories recommandées. Assurez-vous de ne pas dépasser 300 calories au dîner. N'oubliez pas de faire au moins 40 minutes d'exercice aujourd'hui !

SI non : Santé -25 pts Vie privée +25 pts, commentaire du médecin : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

Notification du patron : Emil, un mode de vie malsaine peut résulter à une augmentation des taux d'assurance qui représente un fardeau économique importante pour notre entreprise.

1. BOÎTE À PILULES CONNECTEE (13:00)

Popup : Votre boîte à pilules connectée enregistre que vous avez oublié de prendre vos médicaments à l'heure.

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer des conseils personnalisés pour améliorer votre adhésion au traitement. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +25 pts Vie privée -25 pts : Prendre vos médicaments à l'heure tous les jours est important pour votre traitement, Emil. Je vais mettre un rappel sur votre smartphone pour le reste de la semaine, pour m'assurer que vous n'oubliez pas une dose.

SI non : Santé -25 pts Vie privée +25 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

7. TOILET (14:00)

Popup : Votre toilette connectée est équipée de capteurs qui recueillent des informations sur votre microbiote.

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer des conseils nutritionnels personnalisés. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +20 pts Vie privée -20 pts : Selon votre profil de microbiote, vous devrez ajouter plus de fibres à votre régime. Je vous conseille de manger des céréales complètes pour petit-déjeuner demain !

SI non : Santé -20 pts Vie privée +20 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

8. PORTE/MONTRE CONNECTEE (16:30)

Popup : Vous êtes sur le point d'aller courir. Votre montre intelligente capte votre temps d’exercice et les calories brûlées.

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer des conseils d’exercice personnalisés. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +20 pts Vie privée -20 pts : Vous avez brûlé 290 calories Emil. C'est génial ! Attention, ne dépassez pas de 350 calories pour dîner !"

SI non : Santé -20 pts Vie privée +20 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

Notification du Patron : Emil, vous avez l’aire d’être sportif ! Rejoignez notre programme de récompenses "Healthy Employees" !

9. FRIGO CONNECTE (19:30)

Popup : Votre frigo connecté enregistre que vous mangez une salade au saumon pour le dîner (400 calories).

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer des conseils de nutrition personnalisés. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +20 pts Vie privée -20 pts : Vous avez dépassé des calories recommandées, Emil. Pour votre prochain repas, remplissez la moitié de votre assiette de légumes."

SI non : Santé -20 pts Vie privée +20 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.

10. LIT CONNECTE (22:30)

Popup : Votre lit connecté a enregistré des données sur l’heure que vous vous couchez.

Ces données peuvent aider votre médecin à vous proposer l’heure idéal pour vous réveiller, en fonction de vos besoins personnels. Voulez-vous l’envoyer ces données ?

SI oui : Santé +15 pts Vie privée -15 pts : D'après de vos données, l'heure idéale à vous réveiller demain est à 7:00 du matin."

SI non : Santé -15 pts Vie privée +15 pts : Ces données sont utiles pour personnaliser votre suivi, Emil. J'espère que vous me l'enverrez demain.