

# Projet Spécifications

## Overview

Objectifs du produit:

Notre objectif est de permettre aux utilisateurs de mettre en place de nouvelles habitudes et pratiques qui influent positivement l'état de leur santé. Ces changements doivent s'opérer dans **un ordre chronologique** et dans une séquences de mise en place précise. Ils **doivent paraître simple** pour être mis en place de manière régulière. L'implémentation de ces pratiques doit se faire **de manière progressive** et dans une optique d'amélioration continue. Les utilisateurs doivent pouvoir aborder ces changements avec légèreté, cela doit être **une source d'amusement et de plaisir** avant tout.

Motivation:

Nos société et nos économies modernes poussent les individus à se détourner de leur santé tout au long de leur vie. Nous avons complètement délaissé trop notre rôle dans la préservation de notre santé et la prévention des problèmes qui peuvent se développer. Nous attendons le plus souvent que des problèmes surviennent pour tenter de la guérir avec tout ce que la médecine moderne peut nous apporter.

Nous sommes trop peu éduqué sur le nombre de facteurs qui influent négativement notre état et à quel point nous avons un rôle important à jouer dans la préservation de notre santé. Les crises récentes nous montrent à quel point la responsabilité de la santé des individus ne devrait pas reposer intégralement sur les épaules des Etats et des institutions de santé. La prévention des problèmes de santé devrait être la priorité de chaque individu, dans le but de constituer ensemble une société plus forte et plus résiliente face aux crises sanitaire qui pourrait survenir de façon plus régulières dans les prochaines années.

« Il vaut mieux prévenir que guérir » prend tout son sens avec notre solution.

## Les fondations de la santé

Pour vivre sainement il est nécessaire de reprendre la main sur les fondations d'une santé optimale. Ces fondations fonctionnent de manière synergique et elles ont besoin d'être mise en application simultanément pour que notre corps puissent fonctionner de manière optimale.

- 1) Avoir un meilleur sommeil
- 2) Mieux respirer
- 3) Avoir une alimentation équilibrée
- 4) Bouger de manière régulière
- 5) Avoir un bon état émotionnel et psychologique

## Les principes majeurs de la pratique

- 1) Ordre chronologique
- 2) Simplicité et régularité
- 3) Progressivité
- 4) Légèreté

## Ordre chronologique

Respecter un ordre chronologique dans la mise en place de certaines pratiques.

ex: Vouloir d'abord équilibrer son alimentation alors qu'on ne dort pas suffisamment.

Explication: Manque de sommeil diminue la leptine (responsable de la satiété) tandis qu'il augmente la ghréline qui stimule l'appétit.

Il faut donc d'abord travailler d'abord sur les principes de santé qui vont impacter positivement les autres compétences de santé.

## Simplicité et régularité

Il faut à tout prix éviter que la pratique visant à améliorer un des principes de santé soit contraignantes.

La pratique doit paraître simple à mettre en application sur une période donnée.

ex: Pratiquer 5 min de respiration méditative 3 fois par jour

Si cela nous semble contraignant il faut alors revoir ses ambitions à la baisse et pratiquer seulement un fois par jour plutôt que de délaisser la pratique et abandonner.

**L'important c'est de pratiquer régulièrement.**

Une fois la pratique devenue automatique et régulière il sera possible d'augmenter la durée ou la fréquence.

## Progressivité

Lorsqu'on agit sur le corps on doit lui laisser le temps de s'adapter aux différents changements et stress que cela peut générer. Il faut à tout prix éviter d'augmenter trop rapidement l'intensité des changements et dépasser les capacités d'adaptation de notre corps.

**Tout changement d'habitude doit donc se faire progressivement.**

## Légèreté

Lorsque nous sommes dans l'optique de reprendre notre santé en main il faut éviter que cette résolution soit génératrice d'un stress supplémentaire. Il est important de ne pas s'infliger de la culpabilité si certaine pratique n'a pas été respectée et faite à la perfection.

En cas de contraintes qui peuvent apparaître dans la vie et nous détourner de nos objectifs, il faut s'adapter et ne pas ajouter un poids supplémentaire.

Il faut aborder ces changements avec légèreté, cela doit être une source d'amusement et de plaisir avant tout.

# Product Requirements Document (PRD)

# Contexte

Notre objectif est d'accompagner des utilisateurs dans la mise en place de nouvelles habitudes et pratiques qui influent positivement l'état de leur santé.

**Pour cela nous leur proposons un assistant virtuel sous la forme d'une application mobile qui va pouvoir les guider dans ce changement d'habitudes et les pousser à l'action.**

## Description

Cet assistant de santé virtuel va permettre plusieurs choses aux utilisateurs souhaitant reprendre la main sur leur santé:

### 1) Obtenir l'état de leur habitude santé

Feature:

L'utilisateur va pouvoir renseigner quelles sont ses habitudes en matière de santé. Il va pouvoir faire un état des lieux général de ses habitudes positives ou négatives qui sont implémenté dans sa vie. Cela va permettre d'une part à l'utilisateur de pouvoir faire un bilan et à l'assistant de pouvoir récolter des données pertinentes pour guider l'utilisateur de la bonne manière, en commençant par les pratiques les plus pertinentes à l'instant T.

Job to be done:

- Je peux faire un bilan sur mes habitudes de santé
- Je peux obtenir un état des lieux sur mes habitudes de santé

### 2) Tenir un journal sur les fondations de la santé

Feature:

L'utilisateur va être invité régulièrement à renseigner plusieurs informations relatives aux fondations de sa santé. Cela va se faire sous la forme d'une interaction « conversationnelle » simple et ludique avec l'assistant. L'assistant va pouvoir récolter des données qui vont permettre de suivre l'évolution de l'utilisateur et le guider vers les bonnes actions et les bonnes pratiques de santé.

Job to be done:

- Je peux répondre à un questionnaire sur les fondations de la santé
- Je peux paramétrer la fréquence du questionnaire
- Je suis notifié lorsque l'assistant m'invite à répondre au questionnaire
- Je peux paramétrer les notifications sur le questionnaire
- Je peux consulter mon journal
- Je peux modifier les informations de mon journal

### 3) Être guidé par l'assistant

Feature:

L'assistant virtuel va guider l'utilisateur et lui proposer de manière progressive et ludique des habitudes simples à mettre en place pour lui permettre de développer ses pratiques de santé.

L'assistant virtuel va pour cela s'appuyer sur les données qu'il a pu récolter au près de l'utilisateur sur l'état de ses habitudes de santé et d'autres données de santé qu'il aura pu collecter.

Job to be done:

- Je peux consulter les propositions d'habitudes et de pratique de l'assistant
- Je peux naviguer au travers des différentes propositions
- Je peux avoir le détail de chaque habitudes
- Je peux paramétrer la régularité et l'intensité de la pratique
- Je peux ajouter une nouvelle habitude à ma routine de santé
- Je peux supprimer une habitude de ma routine de santé
- Je peux modifier une habitude de ma routine de santé
- Je suis notifié que de nouvelles habitudes sont recommandées

## 4) Être alerter et encourager

Feature:

L'assistant va également pouvoir encourager l'encrage de ces habitudes dans la vie de l'utilisateur en lui rappelant régulièrement les objectifs qui ont été fixé pour une période donnée. Il va également pouvoir l'alerter sur les objectifs quotidiens et le pousser à l'action au besoin.

Job to be done:

- Je suis alerté par notification sur mes objectifs quotidiens
- Je suis notifié lorsque mes objectifs ont été atteint
- Je peux paramétrer mes alertes et leur régularité
- Je peux paramétrer le type de notification (notification, mail, message, ...)
- Je peux paramétrer le ton de mes alertes
- Je peux choisir mon degré de relance des objectifs

## 5) Visualiser sa progression

Feature:

L'utilisateur va pouvoir visualiser de façon concrète et graphique son parcours dans son changement d'habitude, sa progression dans les paliers, timeline et chronologie des habitudes.

Job to be done:

- Je peux consulter ma progression sous forme de graphique de données
- Je peux consulter ma progression sous forme de barre d'expérience
- Je peux consulter ma progression sous forme de palier/niveaux
- Je peux visualiser la time line de la mise en place du changement d'habitude

## 6) Conseiller et éduquer

Feature:

Même si il est important de préserver l'utilisateur d'un flot d'information, éduquer l'utilisateur et lui expliquer les raisons de la mise en place d'une nouvelle habitude peut être une source de

motivation et d'engagement. L'assistant va pouvoir proposer des conseils et éduquer l'utilisateur de façon ponctuelle et légère sur les fondations de la santé.

Job to be done:

- J'ai la possibilité de consulter des informations sur les habitudes
- J'ai la possibilité de consulter des informations sur les fondations de la santé
- Je suis notifié lorsqu'une information peut m'intéresser

## 7) Intégrer différentes solutions digitales de santé

Feature:

L'utilisateur va pouvoir connecter l'assistant à d'autres solutions de santé/nutrition pour pouvoir affiner la cartographie de sa santé et obtenir des nouvelles habitudes pertinentes et plus précises.

Job to be done:

- Je peux connecter l'assistant à myFitnessPal
- Je peux connecter l'assistant à ma montre connectée
- ...

**Résumé:**

- 1) Récolter l'information sur la santé de l'utilisateur (assistant + intégration)**
- 2) Proposer des habitudes et pratiques de santé positives (selon les principes de la pratique)**
- 3) Conseiller et éduquer**
- 4) Encourager, notifier et célébrer**