

Projet Spécifications

- Fichier avec 50 mots qui décrit le projet
- URD
- PRD

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 de notre 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'ont 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: