

AU TOP Apps

Plus belle l'appli

Simplifions-nous la vie ! *Men's Fitness* sélectionne chaque mois 5 applications qui vous facilitent le quotidien.

Par Charles Brumauld

Smylife, pour voir la vie du bon côté

Cette application propose de vous redonner le sourire en seulement quelques semaines. Méthode Coué ou attrape-rigaud ?

Comment ça marche ? Élaborée par le docteur Philippe Rodet, l'appli vous incite à consigner les points agréables et désagréables de vos journées sur le téléphone. Classez-les par ordre d'importance, illustrez vos expériences de photos prises sur le vif et indiquez votre niveau de stress et de plaisir à l'aide d'un curseur. Un baromètre mesure votre « niveau » de bien-être et sa progression éventuelle et l'alerte quotidienne vous permet de vous replonger dans les trois meilleurs moments de la journée.

La + plus : le long terme. L'appli mémorise vos infos pour établir votre bilan de bien-être au fur à mesure des jours. De quoi observer concrètement ses réussites quotidiennes, ses moments de bonheur et ses accomplissements. La vie est belle, non ?

■ Smylife sur iOS et Android



Et pour elle ?

YogaWat, pour envoyer des asanas

Pas besoin d'abonnement fixe, contraignant, ni de vidéo streaming à charger sur internet. L'application YogaWat propose de pratiquer où vous voulez, quand vous voulez. Il suffit de télécharger les séances de yoga (500 Mo à 1 Go) et de les visionner ensuite sur son smartphone ou sa tablette autant de fois que l'on veut, sans payer à nouveau, et sans wi-fi. De quoi réduire son stress, bosser sa souplesse autant que son ouverture de hanche, notamment en puisant dans les playlists « déstress » élaborées par la créatrice de l'appli, Elisabeth Arnould, professeure de yoga certifiée YAI (Yoga Alliance International). Comptez de 4,49 € à 8,99 € la vidéo, mais testez d'abord le cours gratuit de 20 minutes.

■ YogaWat, sur iOS et Android

Radio-réveil bedr, pour se réveiller du bon pied

Pas toujours sympa ce « bip » du réveil-matin, non ? Cette appli permet de vous réveiller avec votre station de radio préférée (radios classiques françaises, mais aussi chaînes infos ou la BBC pour l'international), ou en musique (pop, rock...). Des fonctionnalités intelligentes : augmentation progressive du volume sonore, durée du « snooze » pour vous réveiller à intervalles réguliers, arrêt easy en deux « tap » sur l'écran, musique d'accompagnement pour s'endormir (avec minuterie intégrée). L'app prévoit également une sonnerie de secours en cas de détection des flux audio ou de la radio. *Wake me up, before you go-go!*

■ Radio-réveil bedr, sur iOS et Android



Fruits et légumes de saison, pour éviter les tomates en hiver

Les beaux jours arrivent, et c'est tant mieux. Mais ce n'est pas une raison pour consommer des fruits et légumes d'hiver au printemps et inversement. Pourquoi ? Outre l'empreinte carbone des tomates et fraises cultivées sous serre, pensons à nos besoins. En hiver, saison des virus, besoin d'immunité, donc de vitamine C (et hop, saison des agrumes). En été, besoin de rester bien hydraté, donc besoins de fruits et légumes riches en eau (concombres, pastèque, melon). Surprise : ils se trouvent à cette saison ! L'appli propose un récap utile, mois par mois, des fruits, légumes, poissons et viandes de saison.

■ Fruits et légumes de saison, sur iOS et Android



Activ'Dos, pour un rachis solide

... et peut-être pour soigner le mal du siècle ? Lumbago, lombalgie, douleurs lancinantes... La sédentarité (le temps d'inactivité) menace notre santé. La solution ? Le mouvement. Développée par l'Assurance Maladie, l'appli Activ'Dos permet de mieux connaître son dos en s'informant via des quiz ludiques pour développer ses connaissances. Elle comprend également plus de 60 exercices vidéo de relaxation, d'étirements et de musculation, à faire au boulot ou à la maison pour redresser sa posture et obtenir un dos costaud et équilibré. Bon point : une fonction permet le suivi de l'activité physique et de votre douleur.

■ Activ'Dos, sur iOS et Android

