

TECHNO DIÉTÉ



On pensait que la technologie nous enfoncerait encore davantage dans notre sofa. Et si, au contraire, elle nous aidait à tenir nos résolutions de remise en forme? Téléphones cellulaires, organisateurs personnels (BlackBerry, Palm, etc.), iPods et même consoles de jeux vidéo: tous cherchent à vous faire bouger! Petit guide des gadgets les plus tendance. • PAR MARIE-JULIE GAGNON

MyFoodPhone

***C'EST QUOI?** Une communauté virtuelle (un peu comme MySpace) qui permet de tenir un journal alimentaire en ligne. Ce qui différencie MyFoodPhone des autres sites comme eDiet et MyFoodDiary? L'utilisation du téléphone cellulaire pour croquer ce qu'on s'appête à ingurgiter!

***COMMENT ÇA MARCHE?** Chaque jour, on prend le contenu de son assiette en photo, laquelle s'affiche automatiquement dans un journal alimentaire sur Internet. À la fin de la journée, il suffit de se rendre sur sa page et de préciser les

portions englouties. Il est aussi possible d'avoir recours aux services d'une nutritionniste, qui prodigue ses conseils à l'aide d'une vidéo (si on paie un abonnement). «La nutritionniste enregistre un message personnalisé d'environ une minute toutes les deux semaines, grâce à une caméra Web, et joint des vidéos complémentaires propres à la situation de chacun», précise Michèle Morin, vice-présidente de Myca, compagnie qui produit MyFoodPhone.

***ÇA VIENT D'OU?** Créé par une entreprise de Québec, le service a d'abord été offert aux États-Unis en mai 2006, puis dans toute l'Amérique du Nord depuis l'automne dernier.

***COMBIEN ÇA COÛTE?** Abonnement de base gratuit. Les conseils personnalisés d'une nutritionniste coûtent 9,95 \$ par mois.

***INFO** www.myfoodphone.com

Inpowr

***C'EST QUOI?** Un coach virtuel contrôlé... par vous! Inpowr est le résultat de sept années de recherche et de développement. On peut se servir de cette plateforme Web pour se motiver à perdre du poids, à s'entraîner un certain nombre d'heures par semaine ou pour tenter d'atteindre tout autre but qui nous tient à cœur. «Après avoir travaillé pendant plus de deux ans avec des psys, on est arrivés à créer cet outil, le seul du genre qui possède un instrument de mesure, souligne Christian Joyal, l'un des concepteurs. On peut ainsi lier des actions avec des résultats.» Le lancement officiel aura lieu au cours de l'automne, mais la version bêta est déjà en ligne. Vous pourrez aussi utiliser bientôt Inpowr sur votre téléphone cellulaire et dans des réseaux comme Facebook.

***COMMENT ÇA MARCHE?** On s'inscrit sur le site Web, on remplit un miniquestionnaire afin d'évaluer notre bien-être et de fixer des objectifs précis. Le système repère des profils similaires au nôtre. Même si on est son propre coach, on profite de l'expérience des autres et vice versa. Au fil des jours, on reçoit des courriels (et bientôt des messages texte sur le téléphone cellulaire) pour nous motiver. On répond à nouveau au questionnaire 21 jours après le début de l'expérience afin de nous autoévaluer.

***ÇA VIENT D'OU?** De Montréal! Le concept a été imaginé par un ex-entraîneur olympique.

***COMBIEN ÇA COÛTE?** Rien!

***INFO** www.inpowr.com ●



JEUX VIDÉO = PERTE DE POIDS?

***Wii, ça marche!** Depuis que la console Nintendo Wii a été lancée, plusieurs joueurs l'ont adoptée comme moyen de se mettre en forme. Parmi ceux-ci, on trouve S. Warley, qui a tenu son journal «Workout With Wii» pendant 30 jours. Son objectif: s'entraîner pendant au moins 30 minutes sur une base quotidienne. Son poids est ainsi passé de 226 à 219 livres!
Infos: www.workoutwithwii.com/content/view/57/1

LES PETITS PLUS MOTIVANTS

* Sur le site de Nike +, des athlètes parlent de l'importance de la musique dans leur entraînement. Quelques noms: Paul Rodriguez, champion masculin de planche à roulettes, Lance Armstrong, gagnant du tour de France à sept reprises, et Lindsay Davenport, joueuse de tennis. **Infos:** nikeplus.nike.com

* iTunes propose des «Workout Mix» dans la section iMix (le prix varie selon le nombre de chansons). Aussi efficace qu'un coup de pied au bon endroit!

* Membre de Second Life? Tapez le mot «Diet» dans l'outil de recherche et vous verrez que vous n'êtes pas la seule à chercher de bons tuyaux, même dans le monde virtuel! **Infos:** www.secondlife.com

CARNET D'ADRESSES

* **eDiets.com:** Un site qui permet de créer son profil, de déterminer nos objectifs et de garder la motivation.

* **MyFoodDiary.com:** Communauté virtuelle dans laquelle on crée sa page, on indique ce qu'on mange, puis on obtient le décompte des calories ingurgitées. Coût: 9 \$ par mois.

* **DietOrganizer.com:** Un outil pour compter les calories. Accessibles sur plusieurs plateformes, dont le BlackBerry et le Palm Pilot.