



DES ÉQUIPEMENTS À PORTER ET EMPORTER

Douleurs musculaires, allergies ou problèmes de sommeil... Voici quelques outils malins et connectés, sans fil, pour vous soigner sans avoir l'air d'y toucher.

Par Pascal Grandmaison



COACH INTIME

Après l'accouchement, la rééducation du périnée est une étape indispensable. La sonde périnéale connectée Emy incite les mamans à faire des exercices selon des programmes adaptés à leurs besoins. Grâce à ses capteurs, Emy offre la visualisation des contractions sur l'écran d'un smartphone iOS ou Android et l'observation des progrès au fil du temps. Emy de Fizimed, 199 € (fizimed.com).



ALERTE AUX ARACHIDES

Pour les personnes allergiques aux produits issus des cacahuètes ou des noisettes, la prise d'un repas au restaurant représente toujours un risque. Comment être sûr qu'aucune arachide n'a été utilisée pour la confection des plats ? En cas d'ingestion, les risques vont du simple mal d'estomac aux réactions épidermiques, voire aux chocs anaphylactiques. Compact et autonome, le capteur Nima permet de tester chaque aliment avant de l'avaler. Il suffit de placer un échantillon de nourriture dans une capsule à usage unique, puis de l'insérer dans l'appareil. Le résultat est affiché en moins de cinq minutes. Couplé à une appli mobile, Nima offre également la possibilité de consulter une base de données de restaurants et de plats cuisinés. Nima avec 12 capsules, 214 € (nimasensor.com).



ATTENTION AUX YEUX

En pénétrant l'œil, la lumière bleue des écrans serait responsable de fatigue et de sécheresse oculaire, de perte de sommeil, ainsi que d'un vieillissement prématuré des yeux. Pour y remédier, InvisibleShield a développé les protections d'écrans Glass + VisionGuard. Elles protègent de la partie nocive du spectre sans distorsion des couleurs ni baisse de la sensation tactile, 35 € pour Apple iPhone Xs Max (invisibleshield.com).



C'EST DANS L'AIR

Qualité, température, humidité... Le capteur Eve Room analyse l'air intérieur et extérieur et affiche les résultats sans délai sur son écran intégré, ou sur une application pour iOS afin de bénéficier de l'historique des mesures. Contrôle vocal possible avec Siri. Autonomie six semaines, 100 € (evehome.com).

LE TOP DES APPLIS



Ce jeu fait un tabac

Arrêter de fumer en jouant ! Voilà un programme trop beau pour être vrai. C'est pourtant le propos de Smokitten, qui propose de prendre soin d'un petit chat ayant tout juste arrêté le tabac, puis de voir son univers s'éclaircir à chaque jour d'abstinence. Créé avec des addictologues. Pour iOS et Android, 5 €.



Stop mobile

Votre enfant est accro à son mobile ? Installez Co. Pa. S (contrôle parents smartphones) sur son appareil et verrouillez-le à distance depuis une simple page web en fonction des plages horaires souhaitées (école, nuit, heure de repas...). Pour smartphones Android uniquement. Gratuit.



Bien vu

Pour comprendre le quotidien des personnes atteintes de troubles visuels (dégénérescence maculaire, glaucome, cataracte, rétinopathie diabétique, occlusion de la veine centrale de la rétine...), ViaOpta Simulator simule leurs symptômes. Gratuit pour iOS et Android.