

The walk : une application mobile pour votre santé venue du Royaume Uni



Royaume-Uni : Le système de santé publique propose « The Walk », une application mobile destinée à lutter contre le surpoids !

Lorsque les créateurs d'un jeu de zombie populaire et le département de la santé collaborent, cela donne « The Walk », une application mobile destinée à combattre l'obésité, en proposant des techniques pour perdre du poids grâce à la marche.

Il s'agit en effet d'une application mobile réalisé par Six To Start en partenariat avec la « National Health Service » (service de santé publique) et le « UK's Department of

Health » (département exécutif du gouvernement britannique chargé de la santé), rien que ça !

La fiction au service du fitness

Six To Start ⁽¹⁾, l'équipe de créateurs des jeux n'en est pas à sa première application de fitness. En effet l'idée de faire perdre du poids grâce à des jeux mobiles leur avait permis de créer le jeu « Zombies ! Run », dans lequel les joueurs faisaient de l'exercice en fuyant des morts vivants.

Dans « The Walk », l'utilisateur commence son programme avec un scénario fictif : une bombe explose à la gare d'Inverness ⁽²⁾, paralysant les transports. L'utilisateur se met dans la peau d'un certain Walker, avec pour mission de livrer un mystérieux paquet à travers le pays entier. En suivant les déambulations du personnage, l'application est en mesure de savoir la distance que parcourt l'utilisateur qui l'incarne. Les résultats sont ainsi stockés dans la mémoire du téléphone afin de suivre les progrès. Disponible pour les smartphones sous Android et iOS, The Walk possède plusieurs niveaux, évoluant par rapport au rythme et l'intensité de marche qu'adopte l'utilisateur.

Le smartphone, un coach conseillé



L'objectif du jeu, d'après Adrian Hon le directeur général et fondateur de Six To Start, est simple : pousser l'utilisateur à marcher au moins 10 minutes de plus par jour que d'habitude afin de perdre du poids. Il précise que ce but a été fixé après avoir consulté des experts médicaux. En effet des scientifiques se sont penchés sur la pertinence d'utiliser des applications pour perdre du poids. Selon une étude menée par les chercheurs de l'école de Médecine Feinberg de la Northwestern university (Illinois, USA) en 2012, les smartphones peuvent jouer un rôle déterminant dans la perte de poids. Ce type de jeux propose en effet un coaching plus motivant du fait d'un environnement différent qui peut sembler moins contraignant.

Disponible pour environ 3,49EUR (le jeu est payant), sur le Google Play ⁽³⁾, « The Walk » pourrait bien vous aider à rééquilibrer votre IMC ⁽⁴⁾ et à devenir votre partenaire minceur !

Seul inconvénient à l'heure actuelle, le jeu n'est disponible qu'en version anglaise ! Si vous êtes donc réticent à utiliser la langue de Shakespeare, il faudra trouver une autre méthode

pour vous motiver à courir...

Références

(1) <http://www.sixtostart.com/>

(2) Une ville d'Ecosse, proche de la côte

(3)

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sixtostart.t
hewalk](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sixtostart.t
hewalk)

(4) <http://www.calculersonimc.fr/faites-le-test.html>