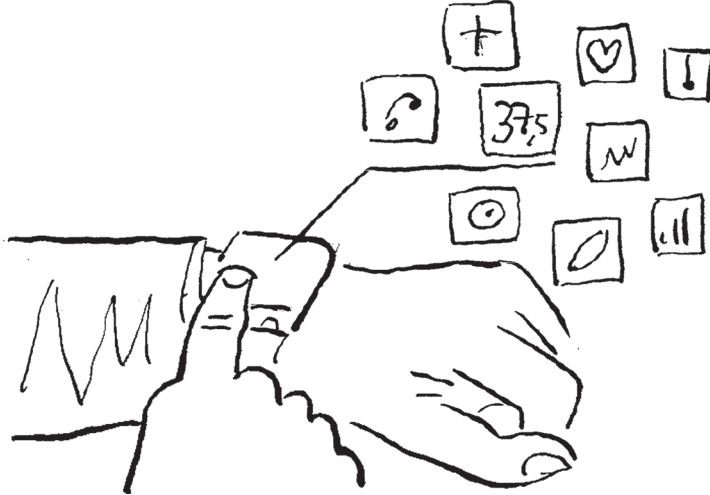


## Exercice n° 98

### Une montre connectée, pour quoi faire ?



On les appelle les nouveaux majordomes !

Ces appareils font tout ou presque à votre place (ils ne passent pas encore la serpillière mais cela ne saurait tarder !). Pour être performant, ils doivent quand même être reliés à une application qui, elle, devra être téléchargée sur votre téléphone portable en renseignant votre âge, poids, activité physique et en répondant à plein d'autres questions indiscretes sinon intimes.

Ils comptent vos pas quotidiens. Si vous ne marchez que de votre porte palière à l'ascenseur, un surcroît d'effort vous sera proposé comme descendre par l'escalier (on comprend votre moue si vous habitez au quinzième étage). Si vous vous y appliquez régulièrement, un message de félicitations sur votre téléphone viendra vous réjouir, à moins que cet aspect positif ne soit édulcoré par une remarque acariâtre de votre compagne ou compagnon vous reprochant sans aménité la lenteur avec laquelle vous avez rapporté les courses du soir ! Cependant, et les chiffres pourront en témoigner, vous progressez de jour en jour.

Si le nombre de pas quotidien n'est pas votre priorité et que voulez simplement affiner votre silhouette, vous avez un nutritionniste dévoué au poignet ! Évaluant discrètement les calories que vous dépensez en fonction de tous les paramètres précédemment cités que vous aurez eu l'extrême obligeance d'enregistrer dans sa mémoire, ils calculeront votre dépense énergétique et pourront même orienter vos prochains menus. Bien sûr, ce n'est pas un jugement, juste des indications !

Si vous êtes sportif, c'est encore mieux ! C'est un véritable coach qui suivra votre récupération et précisera les efforts ultérieurs tolérables. Si vous êtes trop fatigué par rapport à l'effort précédent, vous en serez dûment averti.

La nuit, pas de repos, sauf pour vous, du moins on l'espère. Les paramètres de votre sommeil sont analysés par la machine qui vous dira le lendemain s'il était

satisfaisant, ou trop léger ou exagérément interrompu, ou encore si vous avez trop remué ; enfin bref, tout est décortiqué pour vous sans que vous en ayez conscience.

Votre très précieux cœur focalise l'attention de l'appareil. Si depuis longtemps votre fréquence cardiaque est mesurée dans l'effort, au repos, dans un temps médian, elle est aujourd'hui visualisable en format électrocardiogramme sur votre écran. Vous pouvez ainsi vous assurer qu'il bat encore (autrement, vous vous en seriez sans doute rendu compte tout seul) mais aussi qu'il le fait de manière régulière. De plus, vous pouvez vérifier qu'il participe efficacement au transport sanguin de l'oxygène dans votre organisme depuis les poumons grâce à l'oxymètre dont l'ustensile est doté.

Si vous ne vous sentez pas bien, allez quand même consulter votre médecin pas électronique mais bêtement généraliste qui en saura peut-être un peu plus sur votre état de santé et à qui, au moins, vous pourrez parler.

### **Questions**

1. Ces montres connectées existent-elles vraiment ?
2. Font-elles appel à des applications pour fonctionner ?
3. Êtes-vous partisan de ce genre d'accessoire ?
4. Comment suivez-vous votre état de forme ?