

Océane MASSON¹, Florence THOREZ², Guillaume SIT¹, Rihab RIEHI¹, Virginie FEMERY¹

1. Vivoptim Solutions, Paris, France

2. Diététicienne nutritionniste en libéral, Paris, France

Mots clés : e-santé, accompagnement santé au quotidien, suivi personnalisé

Contexte

Le changement de comportements est le facteur clé du succès d'une perte de poids, mais aussi de la prévention du risque cardiovasculaire. L'alliance du digital et de l'humain semble être une option plus efficace qu'une solution digitale seule pour favoriser des changements de comportements pérennes.

Objectifs

L'accompagnement diététique Vivoptim, combinant un coaching pluri-thématique et des consultations à distance avec des diététiciennes, amène à adopter des comportements bénéfiques pour la santé favorisant la perte de poids chez des sujets obèses ou en surpoids.

Méthode



Inscription et contrôle d'éligibilité

- Création compte
- Profilage santé



1er entretien avec IDE

Mise en place de thèmes et objectifs personnalisés pour l'accompagnement Vivoptim

Accompagnement des professionnels de santé

- Diététiciennes nutritionnistes
- Infirmières
- Enseignants APA
- Sophrologues
- Psychologues

Outils digitaux de soutien motivationnel

- Contenus adaptés et personnalisés
- Notifications d'encouragement et de soutien motivationnel
- Défis et actions ludiques

Bilan nutritionnel

Suivi 1

Suivi 2

Chaque semaine

Des recettes, outils pratiques, webinaires, séances d'APA en live...



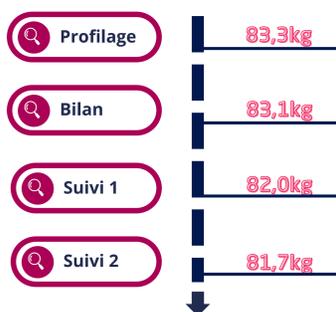
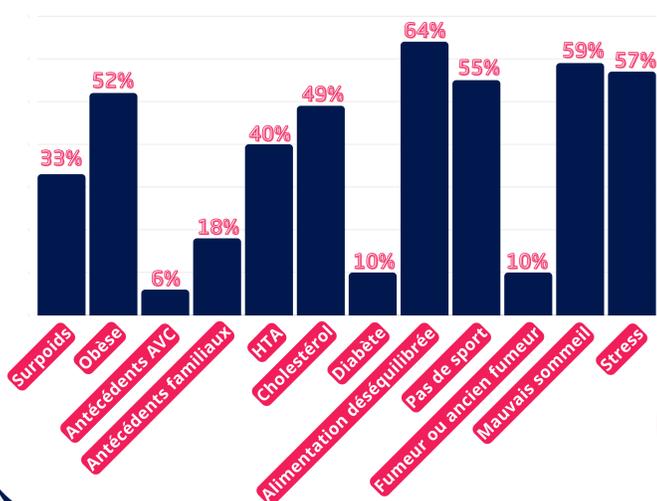
2 à 4 entretiens téléphoniques avec les professionnels de santé Vivoptim

Bilan annuel

- Questionnaire santé à un an
- Suivi des objectifs et progrès



Résultats



Après 6 semaines :

- 85% ont changé leurs habitudes alimentaires
- 25% ont une perte de poids significative
- 42% ont débuté ou augmenté une activité physique

Discussion

Notre accompagnement diététique réduit le poids et favorise le changement des comportements chez les sujets à risque cardiovasculaire. Une approche alliant humain et digital est plus efficace qu'un régime ou une solution numérique seule, notamment pour l'engagement et l'adhérence. Les diététiciennes jouent un rôle clé dans la motivation, le soutien et l'amélioration de la relation avec l'alimentation, vers des comportements bénéfiques durables.