

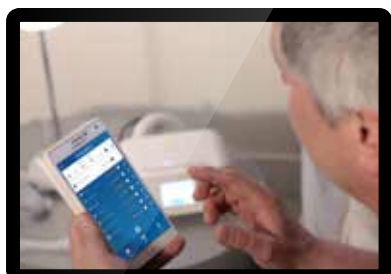
# Une application mobile gratuite

Optimisez les bénéfices de votre traitement en boostant votre santé :



## 1 Réintroduire une activité physique au quotidien

- utilisation facile de l'application
- prise en compte de chaque activité
- planning d'exercices et suggestions d'utilisation



## 2 Fixer vos objectifs personnels et évaluer vos progrès

- système de points basé sur les recommandations de l'OMS
- comptabilisation de chaque effort physique
- suivi des progrès



## 3 Communiquer vos progrès

- échange avec les proches
- lien avec le médecin
- partage des exercices préférés



Téléchargez dès aujourd'hui Booster Tonic sur :



(1) Extrait de l'interview du Daniel Piperno, pneumologue à Lyon, publiée le 10 janvier 2017 sur le Site Internet <http://www.allianceapnees.org>



DreamWear est un masque destiné à servir d'interface patient dans l'application d'une thérapie PPC pour le traitement du Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) ou à deux niveaux de pression pour le traitement de l'insuffisance respiratoire. Le système DreamStation et DreamStation Go est destiné à délivrer un traitement par pression positive pour le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) aux patients de plus de 30 kg à respiration spontanée. L'appareil est conçu pour être utilisé à domicile ou en milieu hospitalier/institution. Ces DM de classe IIa fabriqués par Philips sont des produits de santé réglementés, qui portent, au titre de cette Réglementation, le marquage CE, dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TÜV. Lire attentivement les instructions d'utilisation.

Date de mise à jour : 15/12/2017

PHILIPS

Apnée du sommeil

# Booster Tonic

Une application conçue pour reprendre une activité physique régulière et améliorer sa qualité de vie.



# Booster Tonic

Une application née d'un savoir clinique multidisciplinaire



## Les bienfaits de l'activité physique selon les études cliniques<sup>(1)</sup> :

- L'apnée du sommeil (non traitée) limite les capacités d'exercice physique et favorise la sédentarité et la prise de poids.
- Il existe une influence réciproque entre exercice physique et sommeil.
- La pratique régulière d'une activité physique aurait un effet protecteur sur la survenue d'un SAS et favoriserait la baisse de sa sévérité.



## La place de la rééducation linguale dans la prise en charge du patient apnéique, selon Meryl Manoukian, Kinésithérapeute co-développeur de Booster Tonic :

- Une des causes de l'obstruction des voies aériennes supérieures durant la nuit peut être un manque de tonus de la langue.
- La rééducation linguale vise à rétablir une respiration nasale efficace et permanente en positionnant correctement la langue au repos et en renforçant les différents muscles de la langue et de la gorge.
- La rééducation est un bon complément au traitement par PPC : la PPC est un traitement qui agit sur les symptômes de l'apnée du sommeil sans traiter la cause, la rééducation linguale permet de lever une des causes possibles du blocage de l'air responsable des apnées.



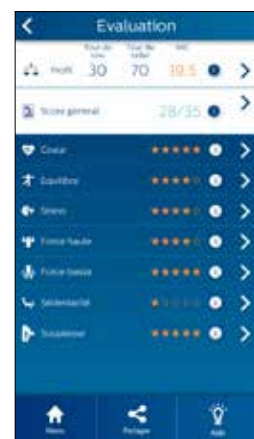
## Le point Macadam tonic, nouvelle référence santé, selon Nicolas Bertrand, co-fondateur de la méthode Macadam Tonic et co-développeur de Booster Tonic :

- Une start-up spécialisée en santé
- Un kinésithérapeute, ancien sportif de haut niveau
- Des exercices développés par des professionnels, adaptés aux patients apnéiques

# Mon coach quotidien



Le menu « Mes points » me permet d'enregistrer et transformer mes activités journalières en points.

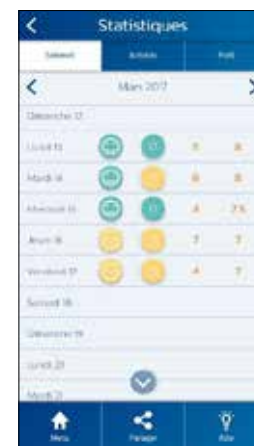


Le menu « Evaluation » me permet :

- de renseigner mon profil
- d'obtenir un score d'aptitude
- d'évaluer ma progression



Le menu « Exercices » propose différents exercices qui me permettent également d'obtenir des points.



Le menu « Statistiques » est un tableau de bord de mes données utilisateur relatives à :

- mon sommeil
- mon traitement par PPC
- mes points cumulés dans l'application.

L'Organisation mondiale de la Santé recommande :



- la pratique de 30 minutes d'activité physique modérée sur 5 jours de la semaine,
- ou 20 minutes d'activité intense sur 3 jours.

## Je fais bien mes exercices, j'obtiens mes points...

La calculatrice donne une valeur en points et quantifie le gain de points au quotidien en fonction de l'activité pratiquée.

Aujourd'hui...



J'ai promené mon chien pendant 15 min

40 points



J'ai fait 30 min de jogging léger

150 points



...et j'ai fait 30 min de ménage...

81 points



Mon score pour les activités du jour :

271 points

L'important est de prendre conscience des bienfaits de l'activité physique sur la santé et de l'inscrire de manière durable dans son quotidien.

Pour en savoir plus : [www.philips.fr/boostertonic](http://www.philips.fr/boostertonic)

Téléchargez dès aujourd'hui Booster Tonic sur

