

Table des matières

1. Notre concept	2
1.1. Comment fonctionne Breathment	2
1.2. Quand Breathment peut-il être utilisé (usage médical et indications)?	3
1.3. Quand Breathment ne doit-il pas être utilisé (contre-indications)?	4
1.4. Effets secondaires connus	5
2. Ton parcours thérapeutique et ton programme quotidien	7
2.1. Sélection du programme	7
2.2. Ton programme quotidien	8
2.3. Consultation vidéo	9
2.4. Questionnaire	11
2.5. Réalisation des exercices respiratoires et physiques avec l'AI-Trainer	14
3. Application Breathment	22
3.1. Ma journée	22
3.2. Progrès	24
3.3. Journal	26
3.4. Découvrir	35
3.5. Paramètres	37
3.6. Contact	39
4. Producteur	40
4.1. Déclaration des incidents graves	40
5. Informations techniques	40
5.1. Installation de l'application	40
5.2. Désinstallation de l'application	41
5.3. Mise à jour de l'application	42
5.4. Enregistrement	43
5.5. Compatibilité hardware et logicielle	43
6. Avertissements	44
7. Messages d'erreur	46
8. Index	48

La forme masculine utilisée dans ce mode d'emploi (IFU) se réfère toujours à tous les genres.

La langue originale du présent document est l'allemand.

Tes premiers pas avec l'application Breathment

Nous sommes ravis que vous souhaitiez améliorer la santé de vos voies respiratoires et de vos poumons avec nous. Félicitations, vous avez fait le premier pas.

Selon le programme d'entraînement personnalisé que votre thérapeute vous a prescrit, votre entraînement ne prendra que quelques minutes par jour. Vous pouvez l'effectuer partout où vous disposez d'un espace pour bouger, vous détendre et où votre smartphone dispose d'une connexion Internet stable.

Nous avons résumé dans ce guide les informations importantes pour vous permettre de démarrer en douceur avec Breathment. Pour toute question médicale concernant votre maladie et votre traitement, votre médecin traitant et votre thérapeute restent vos meilleurs interlocuteurs. Si vous avez des questions concernant l'inscription, vous pouvez contacter directement notre service clientèle à l'adresse support@breathment.com ou votre thérapeute.

Nous nous efforçons en permanence d'augmenter le nombre de caisses d'assurance maladie qui prennent en charge les coûts de Breathment. Veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse support@breathment.com pour savoir si votre caisse d'assurance maladie rembourse Breathment

1. Notre concept



AVERTISSEMENT: veuillez lire attentivement ces instructions avant utilisation. Vous ne pouvez commencer votre programme d'entraînement qu'après avoir reçu votre premier programme de la part de votre thérapeute. Avant de commencer à utiliser Breathment, vous devez absolument consulter un médecin afin de vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer une activité physique.

1.1. Comment fonctionne Breathment

Breathment est une application numérique basée sur le concept scientifiquement prouvé de la rééducation pulmonaire. Breathment te met en relation avec ton thérapeute afin que ton programme d'entraînement soit adapté à tes performances et à ton bien-être. Breathment te permet ainsi de t'encourager en permanence à pratiquer une activité physique et à prendre soin de ta santé pulmonaire grâce à différents éléments thérapeutiques.

Le programme thérapeutique de notre application numérique comprend trois éléments différents :

- Des exercices physiques adaptés à vos capacités et à vos besoins, avec différents niveaux de difficulté.
- Des modules d'apprentissage interactifs avec des conseils et des astuces pour bien gérer votre maladie.
- Des exercices de relaxation et de respiration (avec ou sans appareil de thérapie respiratoire) qui vous aident à contrôler votre respiration, à mobiliser les sécrétions et à mieux gérer l'essoufflement.
- Gestion de la maladie, suivi des symptômes et des paramètres vitaux.
- Programme de sevrage tabagique avec des éléments ludiques.

Votre thérapie commence par un entretien initial avec votre thérapeute responsable afin d'évaluer et d'enregistrer votre capacité physique et votre état de santé. En complément, un court onboarding est réalisé dans l'application, au cours duquel vous fournissez des informations sur votre état de santé afin d'adapter la thérapie de manière optimale à vos besoins.

Nous vous recommandons de suivre aussi précisément que possible les instructions de l'application et de votre thérapeute. Vous pourrez ainsi utiliser Breathment en toute sécurité et tirer le meilleur parti de son contenu.

Vous n'avez pas d'accès limité à Breathment, mais vous ne pouvez accéder à votre programme d'entraînement que les jours assignés par votre thérapeute. Le contenu des cours est toujours accessible.



AVERTISSEMENT : Si vous ressentez soudainement des symptômes tels que des douleurs thoraciques ou un essoufflement croissant pendant ou après l'utilisation de Breathment, vous devez immédiatement interrompre les exercices et consulter un médecin.

1.2. Quand Breathment peut-il être utilisé (usage médical et indications)?

Breathment est un dispositif médical destiné à être utilisé par les patients eux-mêmes, basé sur le concept de la rééducation pulmonaire. Il guide les patients dans la pratique d'activités telles que l'entraînement physique, la gymnastique

respiratoire et les techniques de relaxation, sur la base d'un programme thérapeutique établi par le thérapeute.

La collecte et le traitement des données d'auto-évaluation, des questionnaires standardisés, des données d'activité (par exemple, le nombre de pas quotidiens) et des données de performance d'entraînement aident les patients et les thérapeutes qui les suivent à surveiller leurs progrès. Les patients n'ont accès à l'application mobile et aux plans thérapeutiques qu'après un entretien d'admission avec un thérapeute qui évalue leur condition physique et leur bien-être et établit un plan d'entraînement individuel sur la base du diagnostic médical.

Breathment aide les patients âgés de 18 ans ou plus, ou de 14 ans ou plus selon l'évaluation d'un thérapeute ou d'un professionnel de santé, atteints d'une maladie pulmonaire diagnostiquée. Le logiciel permet de suivre aussi bien les maladies pulmonaires aiguës que chroniques.

1.3 Quand Breathment ne doit-il pas être utilisé (contre-indications)?

ATTENTION : n'utilisez Breathment que si :



- **Aucune des contre-indications énumérées ci-dessous ne s'applique à vous,**
- **Vous avez obtenu un avis médical de votre médecin,**
- **Vous comprenez parfaitement ces instructions,**
- **Vous parlez suffisamment bien l'allemand ou l'anglais,**
- **Vous avez plus de 14 ans.**

Les contre-indications suivantes concernent principalement les états pouvant limiter la capacité à pratiquer en toute sécurité des exercices modérés sans surveillance. Elles comprennent les contre-indications absolues, pour lesquelles l'activité physique est strictement interdite, et les contre-indications relatives, pour lesquelles une consultation approfondie avec un professionnel de santé est nécessaire avant de commencer une activité physique.

Contre-indications absolues :

- Insuffisance cardiaque avancée
- Insuffisance cardiaque ventriculaire gauche non précisée
- Insuffisance cardiaque systolique (congestive)
- Insuffisance cardiaque systolique (congestive) et diastolique (congestive) combinées
- Autres insuffisances cardiaques
- Insuffisance cardiaque, sans précision

- Embolie pulmonaire, infarctus pulmonaire
- Thrombose veineuse profonde

Contre-indications relatives :

Uniquement après consultation approfondie d'un professionnel de santé en présence de l'une des affections suivantes :

- Troubles inexpliqués du système cardiovasculaire
- Communication interauriculaire acquise
- Rupture des cordages tendineux, non classée ailleurs
- Rupture des muscles papillaires, non classée ailleurs
- Thrombose intracardiaque, non classée ailleurs
- Myocardite, non précisée
- Dégénérescence myocardique
- Cardiomégalie
- Autres maladies cardiaques mal définies
- Syndrome de Takotsubo
- Maladie cardiaque, non précisée
- États consécutifs à un infarctus aigu du myocarde
- Maladies musculo-squelettiques préexistantes telles que hernies discales
- Diminution de la densité osseuse
- Opérations au niveau de la colonne vertébrale et des grosses articulations
- Maladies neurologiques telles qu'un infarctus cérébral récent
- Locomotion instable
- Chutes fréquentes
- Condition liée à un infarctus du myocarde
- Obésité morbide (grave) due à une consommation excessive de calories
- Présence d'une infection
- Grossesse

1.4 Effets secondaires connus

Les effets secondaires suivants sont connus lors d'une activité physique régulière et lors de l'utilisation de Breathmen :

- Douleurs dans les muscles de la nuque pendant ou après les exercices
- Sensations corporelles désagréables ou vertiges passagers pendant ou après les exercices
- Crampes musculaires pendant ou après la pratique des exercices

Si ces symptômes persistent pendant plus de quelques jours, consultez un médecin.

2. Ton parcours thérapeutique et ton programme quotidien

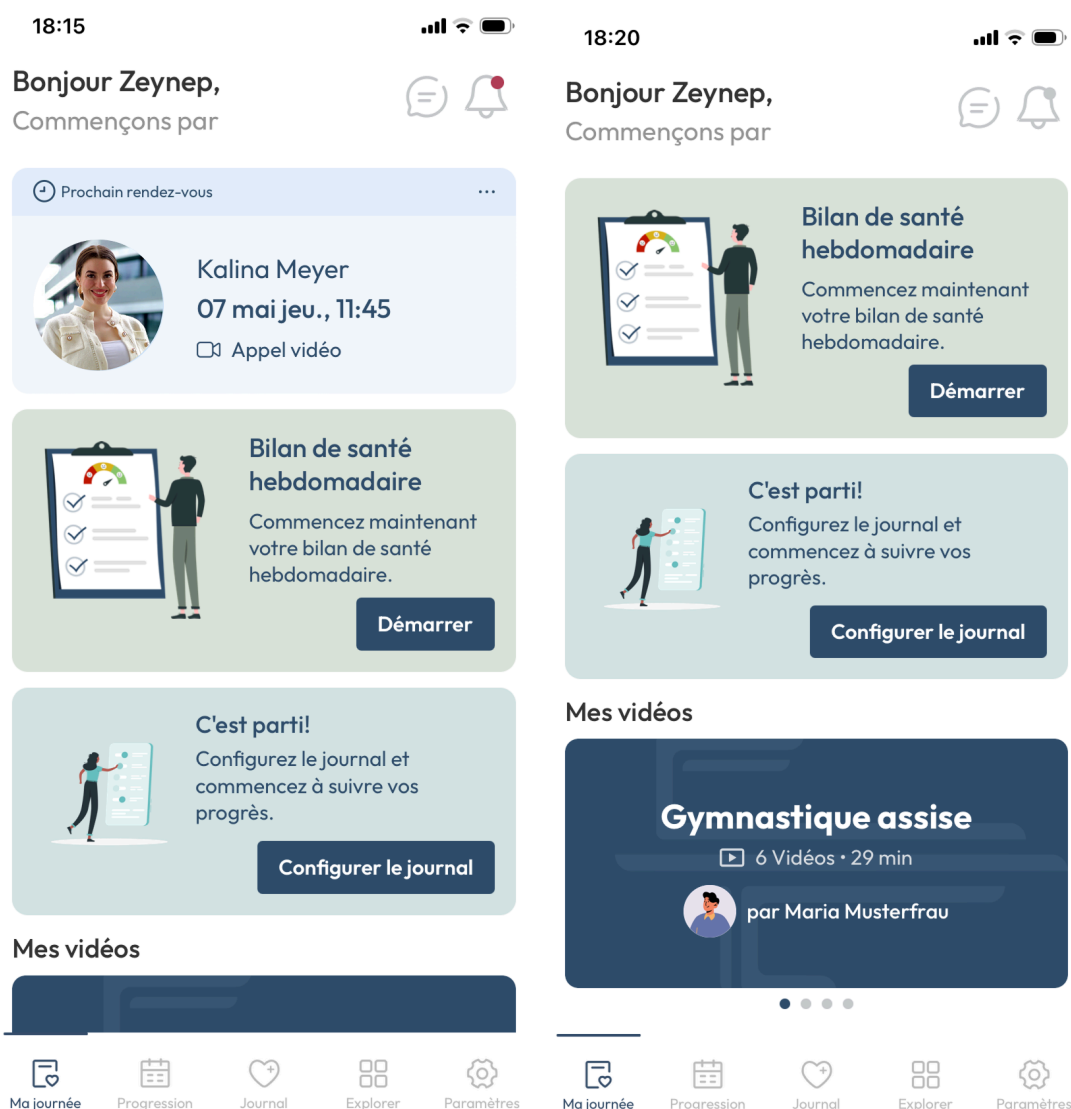
2.1. Sélection du programme

L'application Breathment propose une grande variété de programmes parmi lesquels les patients peuvent en sélectionner un ou plusieurs selon l'indication. En fonction des programmes sélectionnés, les contenus des vidéos, les contenus éducatifs ainsi que les questionnaires sont adaptés. Ceux-ci sont utilisés pour recueillir les symptômes et évaluer la qualité de vie.

- Application Breathment pour la BPCO
- Application Breathment pour le cancer du poumon
- Application Breathment pour l'asthme

Chaque programme dispose en outre de son propre code couleur, qui permet de distinguer visuellement les contenus correspondants et offre aux patients une orientation claire dans l'application.


2.2. Ton programme quotidien



Avec Breathment, vous bénéficiez d'un programme thérapeutique complet comprenant des modules d'apprentissage sur les connaissances, les mouvements et les techniques de respiration. Le contenu du programme d'entraînement est élaboré personnellement pour vous par votre thérapeute et vous est attribué.

Dans la rubrique « Ma journée », vous pouvez voir le résumé de vos tâches pour la journée, comme par exemple votre programme d'exercices et votre module d'apprentissage.

Pour effectuer les exercices les uns après les autres automatiquement, cliquez sur « Démarrer la session ». Vous pouvez également faire les exercices individuellement.

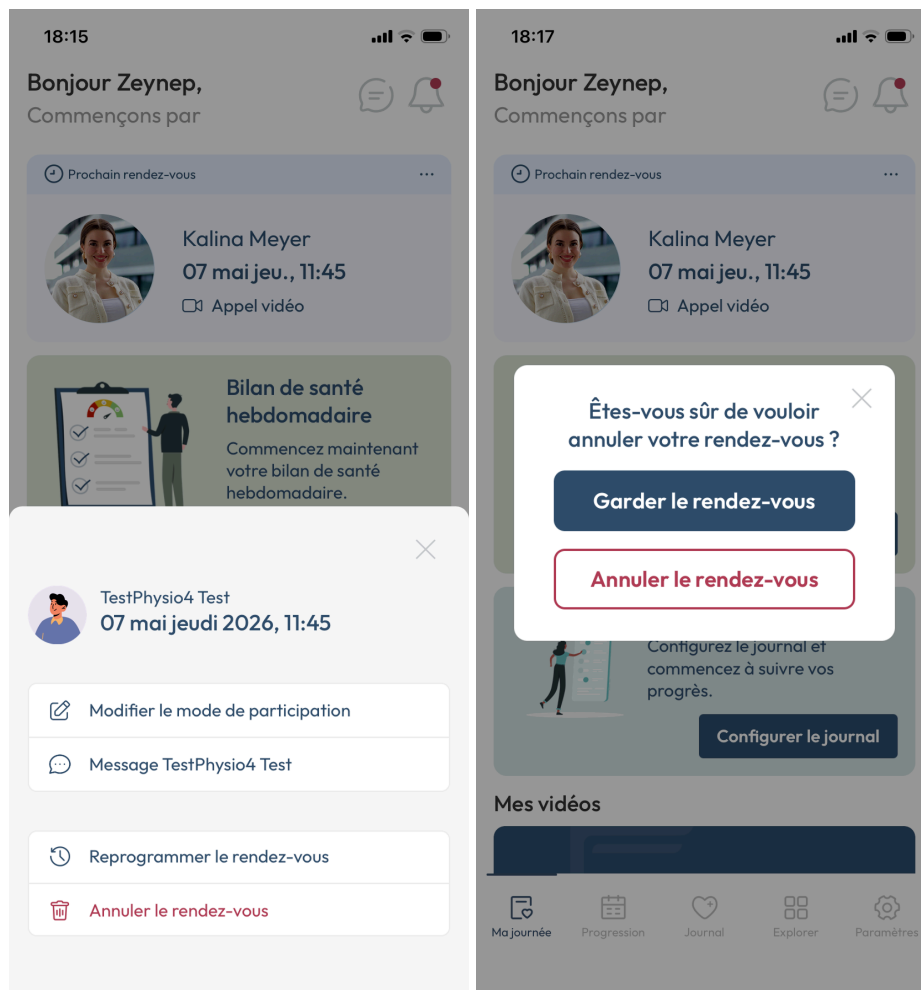
Pour effectuer les exercices individuellement, cliquez d'abord sur la flèche “” puis sur « Démarrer ». Pour plus d'informations sur les exercices, vous pouvez à tout moment cliquer sur « Voir les détails ».

Ne vous inquiétez pas si vous avez oublié votre programme d'entraînement d'hier. Dans la section « Exercices ouverts d'hier », vous pouvez rattraper et effectuer votre programme d'entraînement d'hier. Veuillez penser à faire une pause suffisante entre le programme d'entraînement d'hier et celui d'aujourd'hui.

De plus, vous avez la possibilité de suivre différentes vidéos d'exercices dans lesquelles vous pouvez apprendre de nouvelles techniques sous la direction d'une kinésithérapeute. Celles-ci sont affichées en bas de la page « Ma journée ». Cliquez sur la vidéo souhaitée, puis sur « Démarrer la session » pour lire la vidéo dans son intégralité. Si vous ne souhaitez lire que certaines parties de la vidéo, vous pouvez facilement sélectionner la partie souhaitée en cliquant dessus.

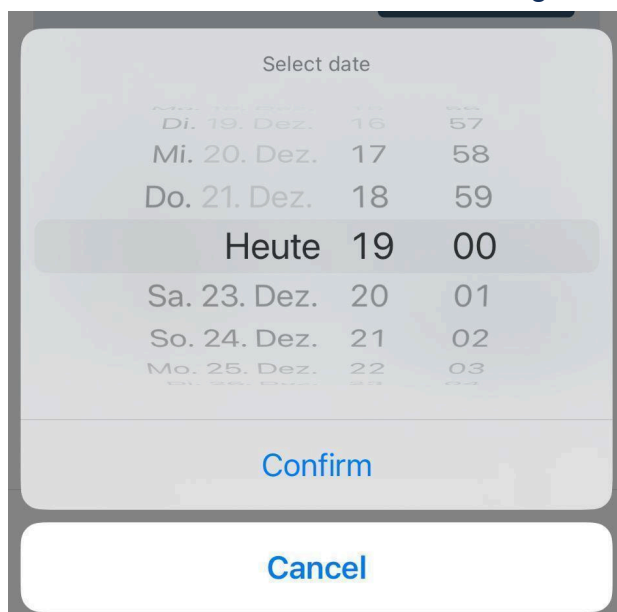
2.3. Consultation vidéo

Afin que vous puissiez consulter votre thérapeute en ligne, nous proposons des consultations vidéo via l'application de thérapie. Qu'il s'agisse d'une consultation, d'un ajustement de votre programme d'entraînement ou d'une thérapie respiratoire en ligne, vous pouvez reprogrammer ou annuler le rendez-vous dans votre calendrier comme vous le souhaitez. Les rendez-vous ne peuvent être organisés que par votre thérapeute. Vous recevrez alors une notification via l'application et pourrez consulter le rendez-vous dans votre aperçu des traitements et le modifier à tout moment.



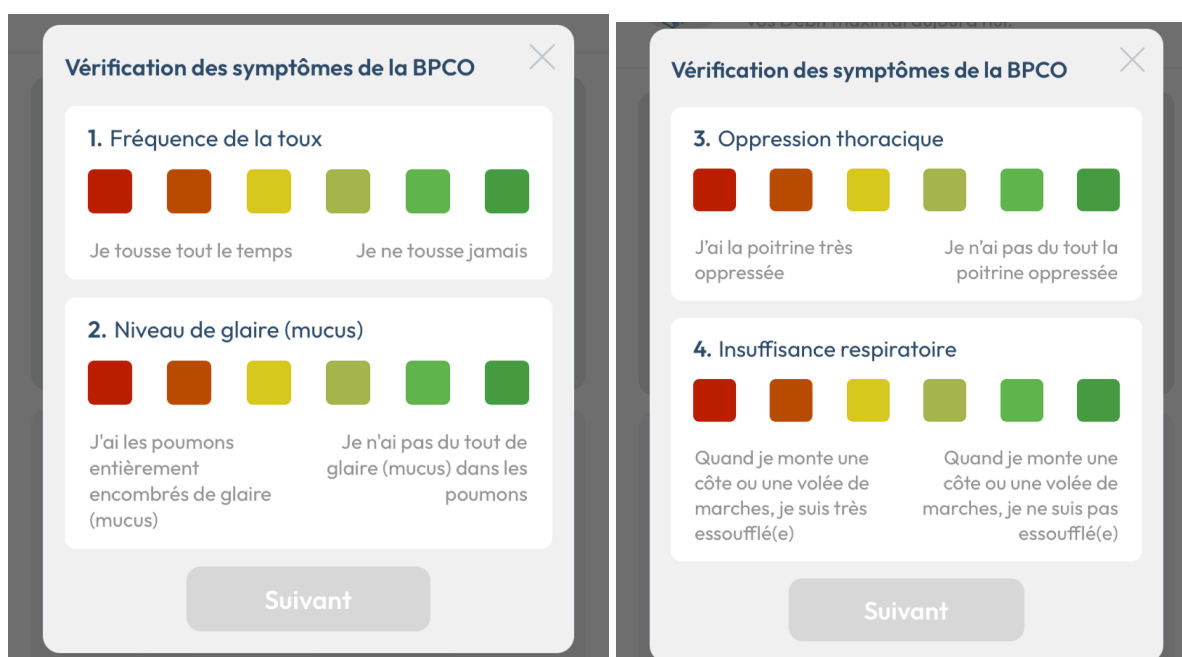
Si vous ne pouvez pas vous rendre au rendez-vous, vous pouvez l'afficher dans l'aperçu des rendez-vous à droite à l'aide des trois points et l'annuler à l'aide du symbole de la corbeille. Vous recevrez alors une notification vous demandant si vous souhaitez vraiment annuler le rendez-vous et vous pourrez répondre par « Oui » ou « Non » pour confirmer votre décision.

Si vous souhaitez prendre directement un nouveau rendez-vous, vous pouvez sélectionner l'icône en forme d'horloge « Reprogrammer » à l'aide des trois points.



Sélectionnez le jour qui vous convient dans la barre du calendrier avec l'heure souhaitée pour le nouveau rendez-vous. Si le rendez-vous doit avoir lieu plus tôt, vous pouvez faire défiler la barre du jour et de l'heure vers le haut. S'il doit avoir lieu plus tard, vous pouvez faire défiler la barre vers le bas. À la fin, assurez-vous que le rendez-vous a été sélectionné à la bonne heure, puis confirmez-le. Pour ce faire, cliquez sur « Confirmer » ou « Supprimer » si le rendez-vous n'est pas correct.

2.4. Questionnaire





Avant et après vos séances d'entraînement avec Breathment, nous vous interrogeons sur votre essoufflement et votre bien-être physique. Le suivi régulier de votre essoufflement et de votre bien-être physique aide votre thérapeute responsable à améliorer et à adapter votre traitement.

18:20 

Bonjour Zeynep,
Commençons par 



Bilan de santé hebdomadaire

Commencez maintenant votre bilan de santé hebdomadaire.

Démarrer

Questionnaire hebdomadaire

De plus, nous proposons des questionnaires hebdomadaires dans lesquels tu peux documenter subjectivement tes symptômes actuels et garder une meilleure vue d'ensemble de ton évolution. Ceux-ci sont basés sur des questionnaires scientifiquement standardisés tels que le CAT - COPD Assessment Test ou l'ACT - Asthma Control Test. Pour cela, clique sur la barre bleue « Démarrer ».

Exercices d'aujourd'hui

Enquête quotidienne

1. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?
*

Je ne me sens pas bien Je me sens très bien

Suivant

Une nouvelle page s'affiche alors avec 4 questions différentes sur les symptômes, tels que la toux, les mucosités, la sensation d'oppression et l'essoufflement. Les champs de réponse sont classés selon une échelle de couleurs. Si les affirmations correspondent à vos symptômes, sélectionnez plutôt celles qui se trouvent dans la partie gauche verte du spectre. Si elles correspondent plutôt moyennement, sélectionnez la zone jaune du milieu et si vos symptômes ne correspondent pas du tout aux affirmations, sélectionnez l'un des champs rouges à droite. Une fois que vous avez terminé de remplir le questionnaire, cliquez sur le bouton « Continuer » en bas.

Sur la page suivante, 4 autres questions apparaissent concernant le niveau d'activité, le sommeil et l'énergie. Sélectionne également la couleur qui correspond à ces affirmations et clique sur « Continuer » en bas à la fin. Vous avez terminé votre enquête hebdomadaire !

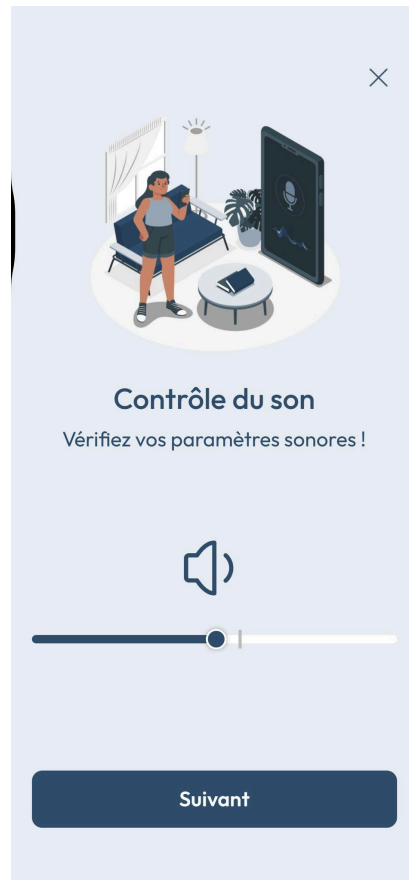
2.5. Réalisation des exercices respiratoires et physiques avec l'AI-Trainer

Les exercices respiratoires et physiques constituent une partie importante de votre programme thérapeutique. Vous avez le choix entre effectuer l'ensemble du programme en une seule fois ou réaliser les exercices individuellement. Pour démarrer le programme d'entraînement quotidien, sélectionnez la rubrique « Traitements », puis appuyez sur « Démarrer la séance » pour effectuer les exercices les uns après les autres.

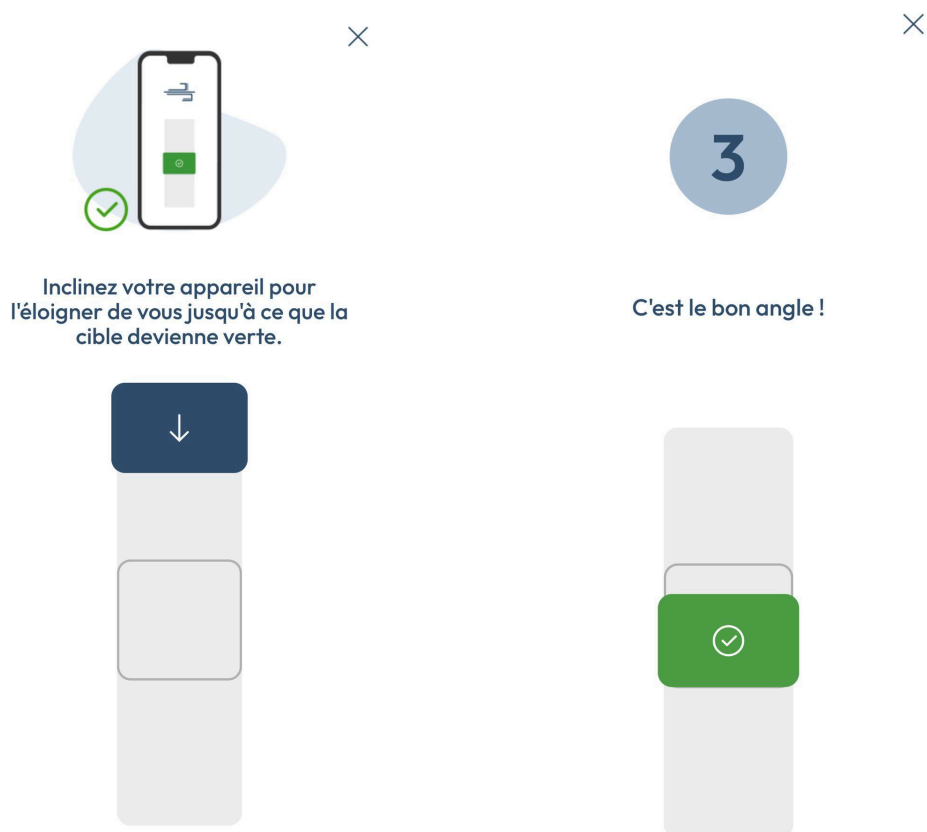
Dès que vous démarrez votre programme quotidien, les vidéos d'exercices sont chargées dans Breathment et une connexion avec l'entraîneur IA est établie. Pour cela, nous vous recommandons de vous connecter à un réseau Wi-Fi avant de commencer les exercices. Si une connexion Wi-Fi n'est pas possible, veuillez vous renseigner auprès de votre opérateur sur votre forfait de données et le volume de données disponible.

Étape 1 : Vidéo explicative

Étape 2 : Réglage correct du son



Étape 3 : réglage de la position pour ton téléphone portable



Avant de commencer le premier exercice de la journée, tu peux regarder une courte vidéo d'introduction dans Breathment, qui te présente les entraîneurs IA et te donne quelques conseils pour une expérience optimale. Ensuite, une deuxième vidéo te présentera l'exercice et te montrera comment le réaliser correctement. Regarde attentivement l'exercice et écoute les conseils sur les points auxquels tu dois prêter particulièrement attention.

Dans un deuxième temps, vous pouvez augmenter le volume de votre téléphone portable afin de bien entendre les instructions et les messages audio générés par le coach IA.

Dans un troisième temps, Breathment vous aide à positionner correctement votre téléphone portable. Pour cela, vous devez appuyer votre téléphone contre un objet, par exemple une bouteille d'eau. Pour obtenir le bon angle, essayez de placer la boîte bleue au centre et de stabiliser le téléphone dans cette position.

À l'aide d'une caméra, l'entraîneur IA Breathment enregistre vos mouvements et votre respiration pendant un exercice donné et vous donne des instructions et des suggestions pour améliorer et affiner votre exécution. Nous proposons déjà de nombreux exercices et en ajoutons constamment de nouveaux.

C'est à toi de décider où tu souhaites effectuer les exercices physiques de Breathment. Il est toutefois très important que tu disposes d'un espace suffisant avant de commencer chaque séance d'entraînement afin de pouvoir t'entraîner en toute sécurité et confortablement.

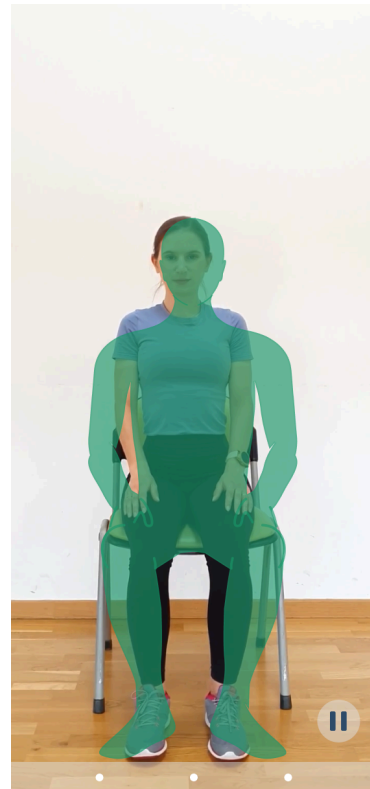
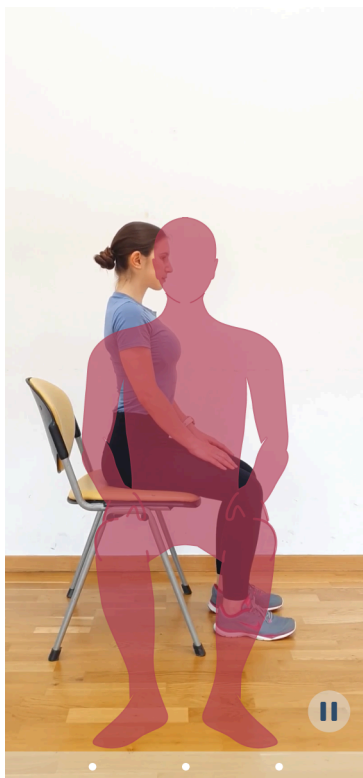
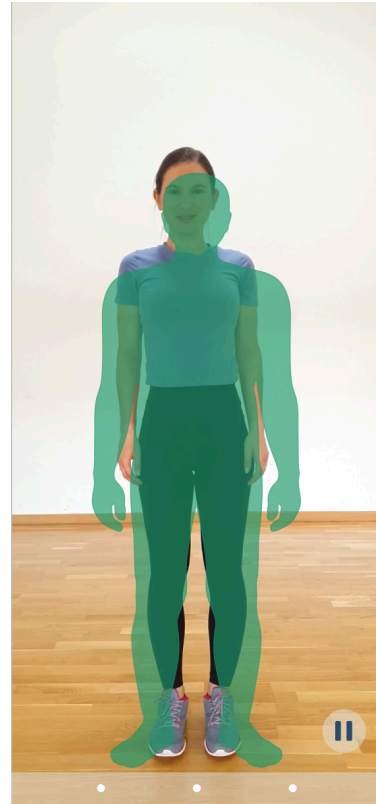
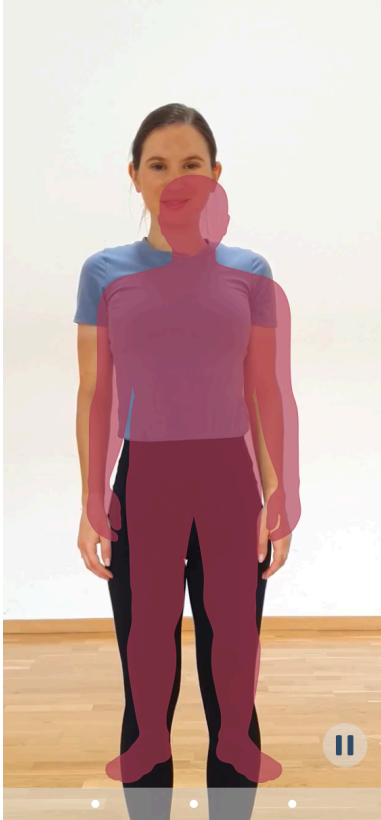
Après avoir regardé les vidéos d'instructions et positionné correctement ton téléphone portable, tu peux commencer l'exercice. Il y a toujours une position de départ dans laquelle tu commences l'exercice. Les positions de départ sont les suivantes:

- Assis vers l'avant
- Assis sur le côté
- Debout vers l'avant
- Debout sur le côté




AVERTISSEMENT : Si vous interrompez une séance d'entraînement, vos progrès pour cette séance ne seront pas enregistrés.

Étape 4 : Position de départ incorrecte et correcte

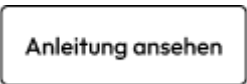
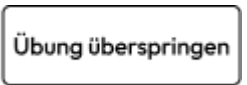



Breathment AI Trainer vous aide à effectuer correctement les exercices physiques ou respiratoires. Effectuez l'exercice physique ou respiratoire en suivant les instructions visuelles et sonores. Vous pouvez effectuer de nombreux exercices à votre propre

rythme. Cependant, n'oubliez pas de respecter le temps indiqué par le minuteur en haut de l'écran.

Si vous souhaitez interrompre l'entraînement, appuyez sur l'icône « Pause »  en bas à gauche de la même vue. Pour annuler l'entraînement, appuyez sur le « x » en haut à droite.

Une fois l'exercice interrompu, l'écran affiche la vue Pause. À partir de là, vous pouvez ignorer l'exercice, interrompre l'entraînement ou revoir les instructions. Il vous suffit pour cela d'appuyer sur le bouton correspondant.

	En cliquant sur « Voir les instructions », tu peux voir comment réaliser l'exercice et obtenir des explications détaillées.
	Si tu souhaites sauter un exercice et/ou passer à l'exercice suivant, tu peux cliquer sur « Sauter l'exercice ».
	Si vous avez interrompu votre exercice et souhaitez le poursuivre, cliquez sur « Continuer ».

Vue pendant la pause

Exercice en pause



Respiration avec les lèvres pincées

Voir l'instruction

Assistant virtuel



Désactiver l'assistant virtuel

Continuer

Passer l'exercice

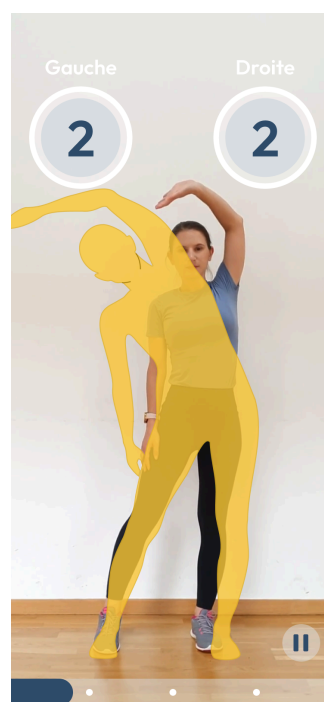
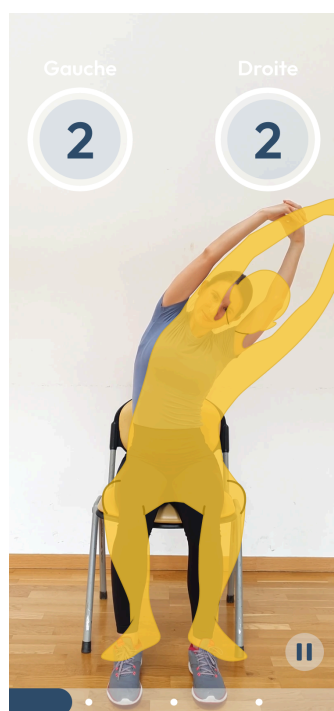
Quitter



Réalisation d'un exercice de respiration



Exécution d'un exercice physique

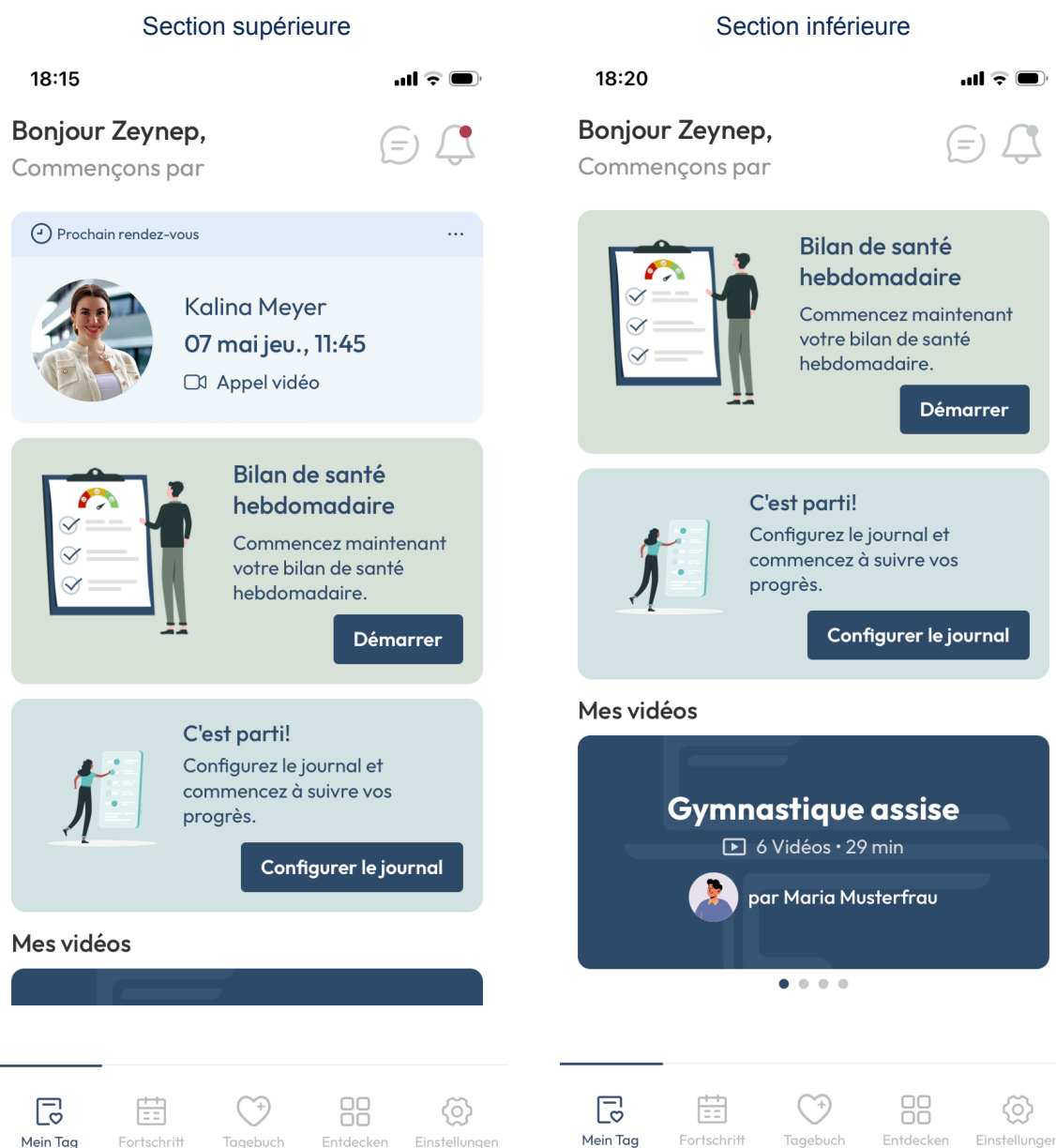


3. Application Breathment

Dans Breathment, vous trouverez trois sections différentes dans la barre inférieure, également appelées onglets. Ces trois sections sont les suivantes :

- “Ma journée”
- “ Progrès”
- “Journal”
- “Découvrir”
- “Paramètres”


3.1. Ma journée




Dans la rubrique « Ma journée », vous trouverez votre programme quotidien de traitement avec les séances d'exercices et les vidéos auxquelles vous devez participer.

Vous pouvez effectuer vos exercices en trois parties. Discutez avec votre kinésithérapeute pour déterminer lequel des horaires suivants vous convient le mieux.

- Matin: 06:00-11:00
- Midi: 11:00-16:00
- Soir: 16:00-23:59

Appuyez sur le bouton „Démarrer la séance“ , pour commencer votre programme d'exercices quotidien.

Dans Breathment, vous pouvez faire les exercices que vous n'avez pas faits le jour même le lendemain. Vous pouvez également voir les exercices que vous n'avez pas faits la veille dans cette section et les rattraper en cliquant sur .

Sous « Mes vidéos », tu trouveras des vidéos d'exercices quotidiens. Clique sur la vidéo affichée pour la lancer.

3.2. Progrès

Section supérieure



Section inférieure



Dans la section « Progrès », vous trouverez un aperçu des jours où vous avez été actif avec Breathment (vert), où vous avez manqué le programme d'entraînement (rouge) et des programmes d'entraînement à venir (jaune).



Vous pouvez également autoriser Breathment à accéder aux informations relatives à vos pas sur votre smartphone (si celui-ci dispose d'un podomètre) et vous fixer un objectif hebdomadaire. Pour ce faire, appuyez sur « Fixer un objectif » dans la section « Activité ». Vous pouvez maintenant déplacer le curseur jusqu'au nombre de pas quotidien souhaité et appuyer sur « Confirmer l'objectif ». Vos pas seront alors affichés dans la section « Activité ». Vous pouvez ainsi voir facilement si vous avez déjà atteint votre objectif de pas pour la journée.

Qualité de l'air

L'indice de qualité de l'air mesure la qualité de l'air dans notre environnement. Il est calculé à partir des concentrations mesurées de trois polluants, à savoir le dioxyde d'azote, les particules fines et l'ozone, et nous indique le niveau de risque pour la santé.

- **Bon** = qualité de l'air satisfaisante. Il n'y a aucun danger. Toutes les activités en plein air sont autorisées sans restriction.
- **Modérée** = qualité de l'air acceptable, mais la pollution atmosphérique peut constituer un danger pour les personnes particulièrement sensibles (c'est-à-dire les personnes âgées, les malades, les femmes enceintes et les jeunes enfants). Il est conseillé de limiter partiellement les activités en plein air.
- **Insatisfaisant** = qualité de l'air insuffisante. La pollution atmosphérique représente déjà un danger pour notre santé, en particulier pour les personnes sensibles. Les activités en plein air doivent être réduites au minimum, en particulier lorsqu'il s'agit d'efforts physiques intenses.
- **Malsain** = mauvaise qualité de l'air. La pollution atmosphérique est si élevée que les personnes malades et âgées, les femmes enceintes et les jeunes enfants ne doivent pas rester à l'extérieur. Les personnes n'appartenant pas à ce groupe à risque doivent quant à elles limiter au maximum leur temps passé à l'extérieur. Il est préférable de renoncer complètement aux activités sportives en plein air.
- **Dangereux** = très mauvaise qualité de l'air, entraînant des problèmes de santé. Elle peut entraîner des maladies du système respiratoire, cardiovasculaire et immunitaire. Le temps passé à l'extérieur doit être limité au strict minimum.

Dans la partie inférieure de la section « Progrès », vous trouverez un aperçu des jours où vous avez été actif sur Breathment et vous pourrez consulter votre plus longue série d'entraînements.

3.3. Journal

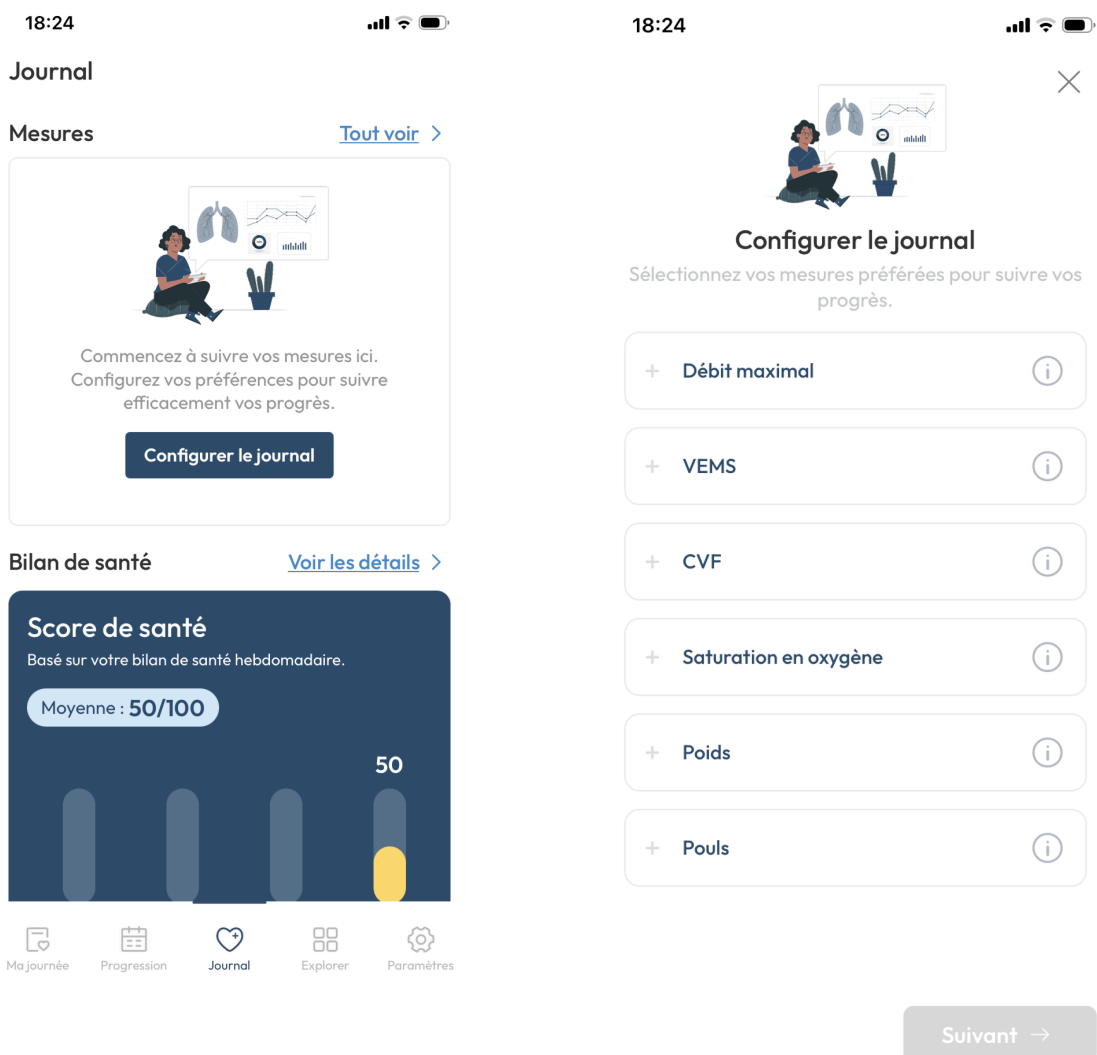
Le module Journal de l'application Breathment vous permet d'enregistrer, de surveiller et d'évaluer en continu vos données de santé les plus importantes au quotidien. L'objectif est de documenter vos mesures de manière structurée, d'identifier les changements à un stade précoce et de gérer de manière optimale le déroulement du traitement en collaboration avec votre équipe soignante. Vous pouvez sélectionner individuellement les mesures que vous souhaitez suivre

régulièrement. L'application vous aide en vous envoyant des rappels et en vous présentant vos progrès de manière claire.

Dans l'aperçu du journal, vous voyez les mesures déjà saisies ainsi que le contrôle de santé (par exemple le score des symptômes). Si vous n'avez pas encore saisi de mesures, l'application vous invite à configurer votre journal.

Lors de la configuration du journal, vous choisissez les valeurs que vous souhaitez documenter régulièrement. Les options disponibles sont :

- Peak Flow
- FEV1
- FVC
- Saturation en oxygène
- Poids



Après avoir configuré le journal, l'application te rappelle de saisir régulièrement de nouvelles valeurs. Appuie sur la valeur correspondante (par ex. « Saisir une

nouvelle mesure du débit de pointe ») pour entrer tes données actuelles.

18:25

Configurer le journal

Sélectionnez vos mesures préférées pour suivre vos progrès.

- ✓ Débit maximal
- ✓ VEMS
- ✓ CVF
- ✓ Saturation en oxygène
- ✓ Poids
- ✓ Pouls

18:25

Journal

Mesures [Tout voir >](#)

- Renseignez votre Débit maximal >
- Renseignez votre VEMS >
- Renseignez votre CVF >
- Renseignez votre Saturation en oxygène >
- Renseignez votre Poids >
- Renseignez votre Pouls >

Bilan de santé [Voir les détails >](#)

Score de santé

Basé sur votre bilan de santé hebdomadaire.

Moyenne : 50/100

50

Ma journée Progression Journal Explorer Paramètres

Suivant →

Saisis la date, l'heure et la valeur mesurée (par ex. le pouls en bpm), puis enregistre la mesure.

Tes valeurs saisies sont affichées dans des graphiques clairs. Tu peux sélectionner différentes périodes (par ex. semaine, mois) et consulter tes valeurs moyennes ainsi que les tendances.

L'application te permet d'avoir un aperçu simple de ton état de santé et de

l'évolution de tes principaux paramètres vitaux.

En cas d'incertitudes ou de valeurs inhabituelles, adresse-toi à ton personnel médical.

17:34 Débit maximal

Date 06 mai 2026

Heure 17:34

L/min 300

Sauvegarder

17:19 Débit maximal

S M 6M A

Moyenne
300.0 L/min

900
720
540
360
180
0

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

Mai 03 - Mai 09, 2026

Ajouter une mesure pour Débit maximal

Qu'est-ce que Débit maximal ?

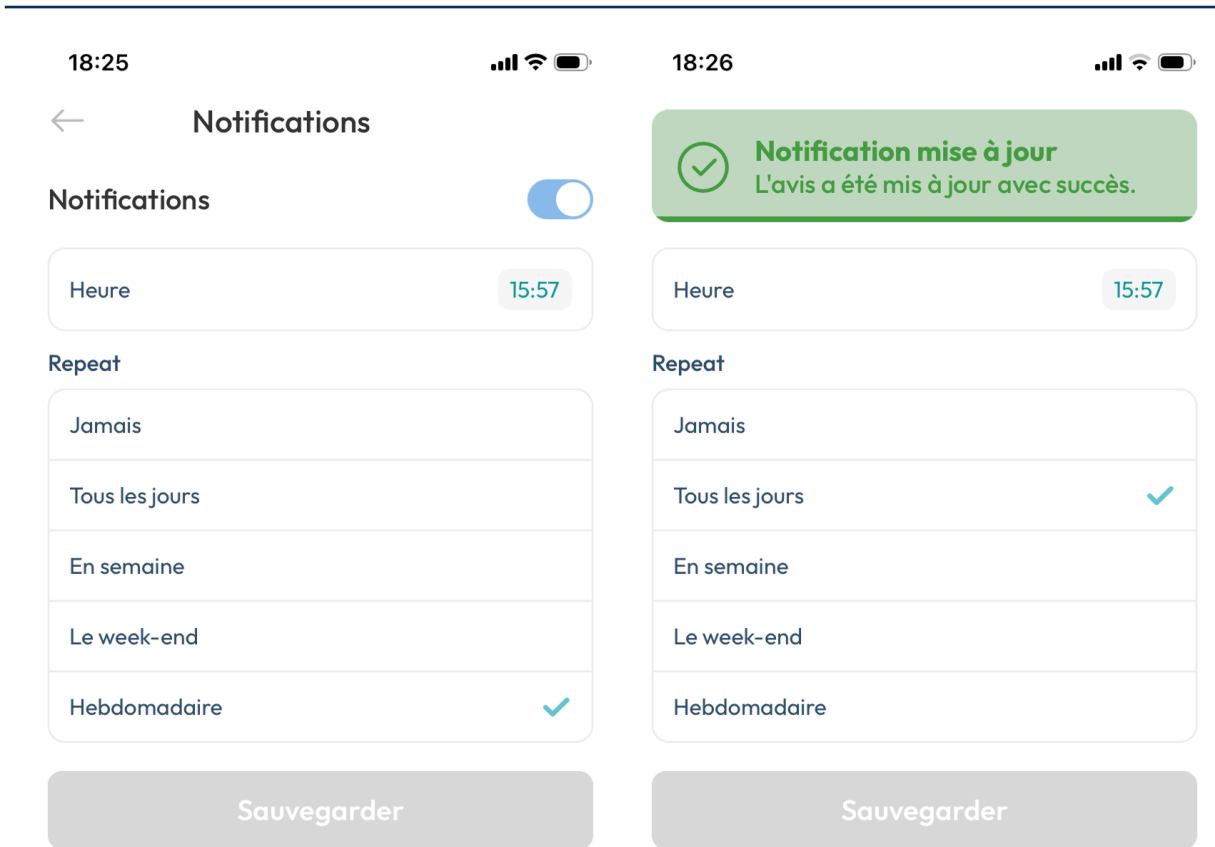
La vitesse à laquelle vous pouvez expirer l'air.

Afficher toutes les données de Débit maximal >

Ma journée Progression **Journal** Explorer Paramètres

Ma journée Progression **Journal** Explorer Paramètres

Pour faciliter la documentation régulière, tu peux définir des notifications individuelles. Choisis l'heure et la fréquence souhaitées (par ex. tous les jours, les jours ouvrables, etc.) afin de recevoir un rappel fiable pour tes mesures. L'activation réussie te sera confirmée.



Ma journée

Progression

Journal

Explorer

Paramètres

Ma journée

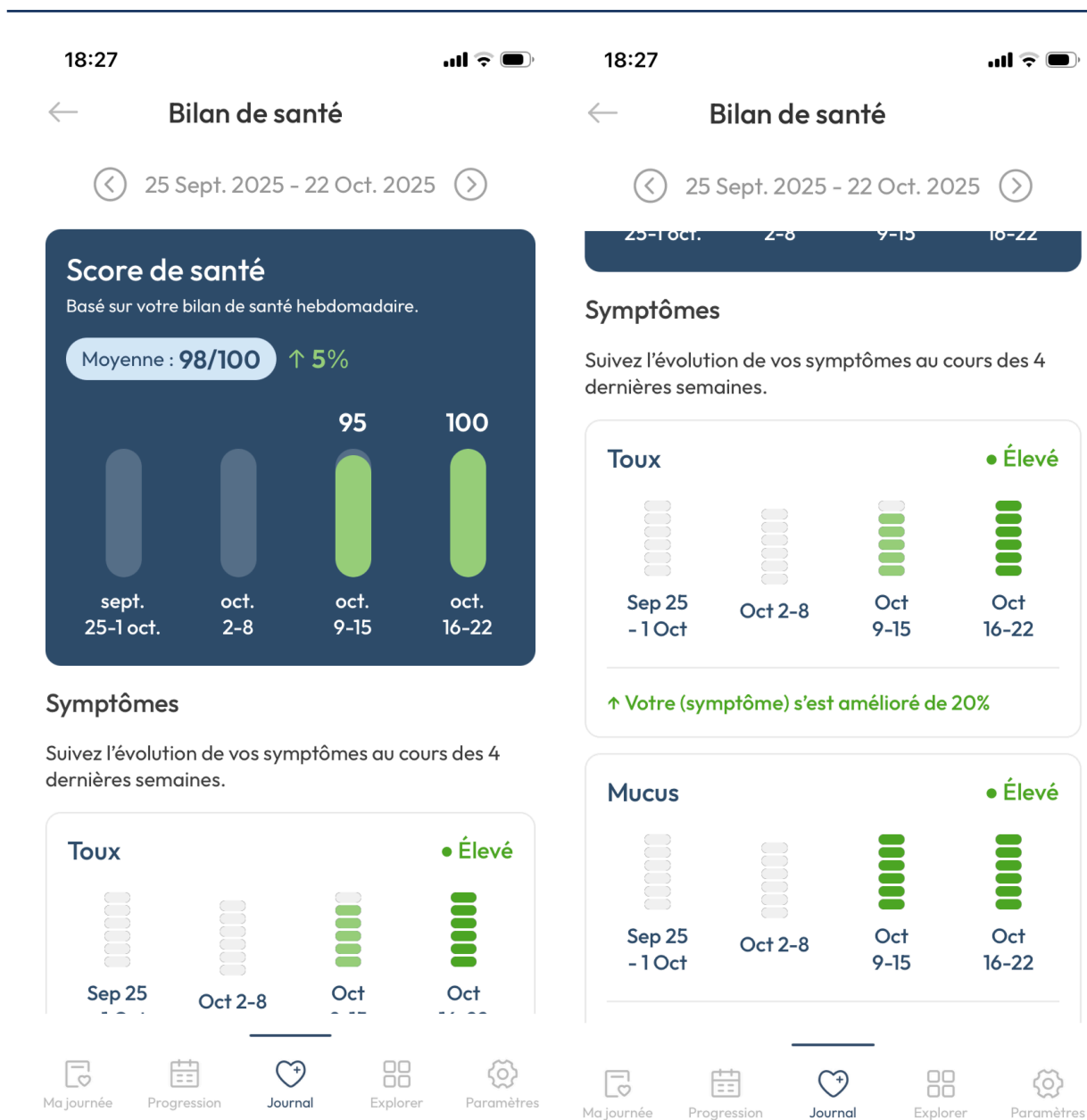
Progression

Journal

Explorer

Paramètres

Suivi des symptômes



Grâce à la fonction de suivi des symptômes de l'application Breathment, vous pouvez enregistrer vos symptômes et leur évolution de manière simple et structurée. Selon le tableau clinique, vous utilisez des questionnaires standardisés : le CAT (COPD Assessment Test) pour la BPCO, l'ACT (Asthma Control Test) pour l'asthme et le questionnaire EQ-5D-5L pour le cancer du poumon. Selon le programme sélectionné, vous pouvez également suivre de manière ciblée certains symptômes tels que la toux, les expectorations, la sensation d'oppression

thoracique, l'essoufflement, l'anxiété, la qualité du sommeil et l'énergie.

Dans la section « Sélectionner un symptôme », vous pouvez choisir parmi différents symptômes que vous souhaitez documenter régulièrement. Les options disponibles comprennent notamment :

Score des symptôme

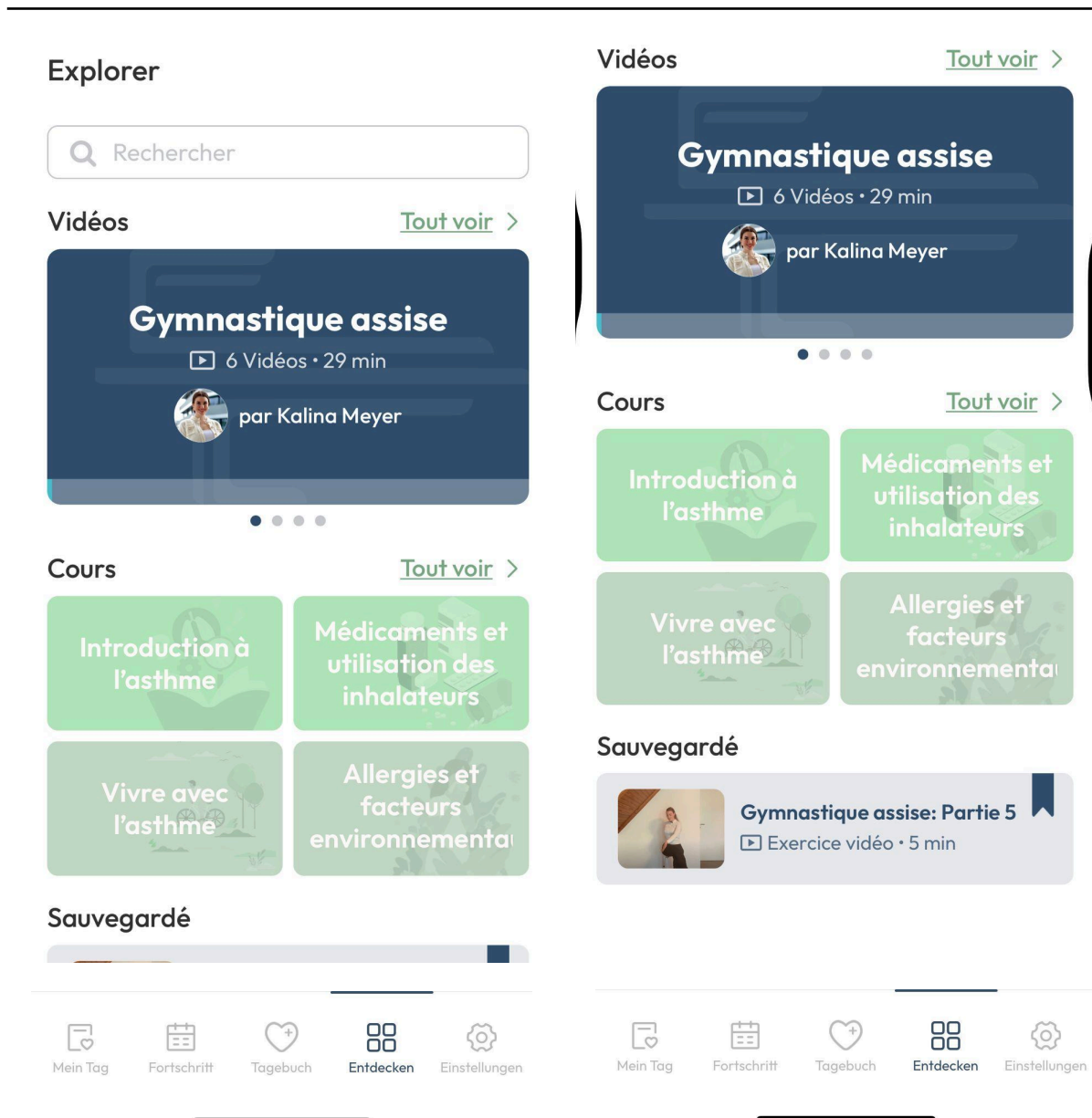
- Toux
- Expectorations
- Sensation d'oppression thoracique
- Essoufflement
- Anxiété
- Qualité du sommeil
- Énergie
- Appuyez sur le symptôme souhaité pour consulter son évolution.

Après avoir sélectionné un symptôme, un graphique s'affiche en dessous et présente l'évolution dans le temps. Vous pouvez ainsi voir en un coup d'œil comment votre état a évolué au fil du temps. Pour de nombreux symptômes, des emojis illustratifs sont également utilisés afin de vous aider à évaluer votre état encore plus rapidement.

3.4. Découvrir

Vue supérieure

Vue inférieure



Dans la rubrique « Découvrir », nous mettons à ta disposition des informations complètes sur ta maladie ainsi que différentes vidéos d'exercices. La fonction de recherche te permet d'accéder rapidement aux thèmes qui t'intéressent et de les enregistrer dans tes favoris.

“ Fonction de recherche”

Si un sujet particulier retient votre attention, vous pouvez saisir le terme recherché dans la barre de recherche. Pour ce faire, appuyez sur « Rechercher » et saisissez le sujet souhaité. Tous les contenus pédagogiques relatifs à ce terme s'affichent alors.

“ Vidéos”

Breathment met à votre disposition différentes vidéos qui vous permettent de renforcer quotidiennement vos poumons et vos muscles respiratoires. Appuyez sur « Tout afficher » pour choisir parmi les différentes vidéos. Faites défiler vers le bas et appuyez sur la vidéo de votre choix. Pour lire la vidéo dans son intégralité, appuyez sur « Démarrer la session » ou sélectionnez les différentes séquences vidéo.

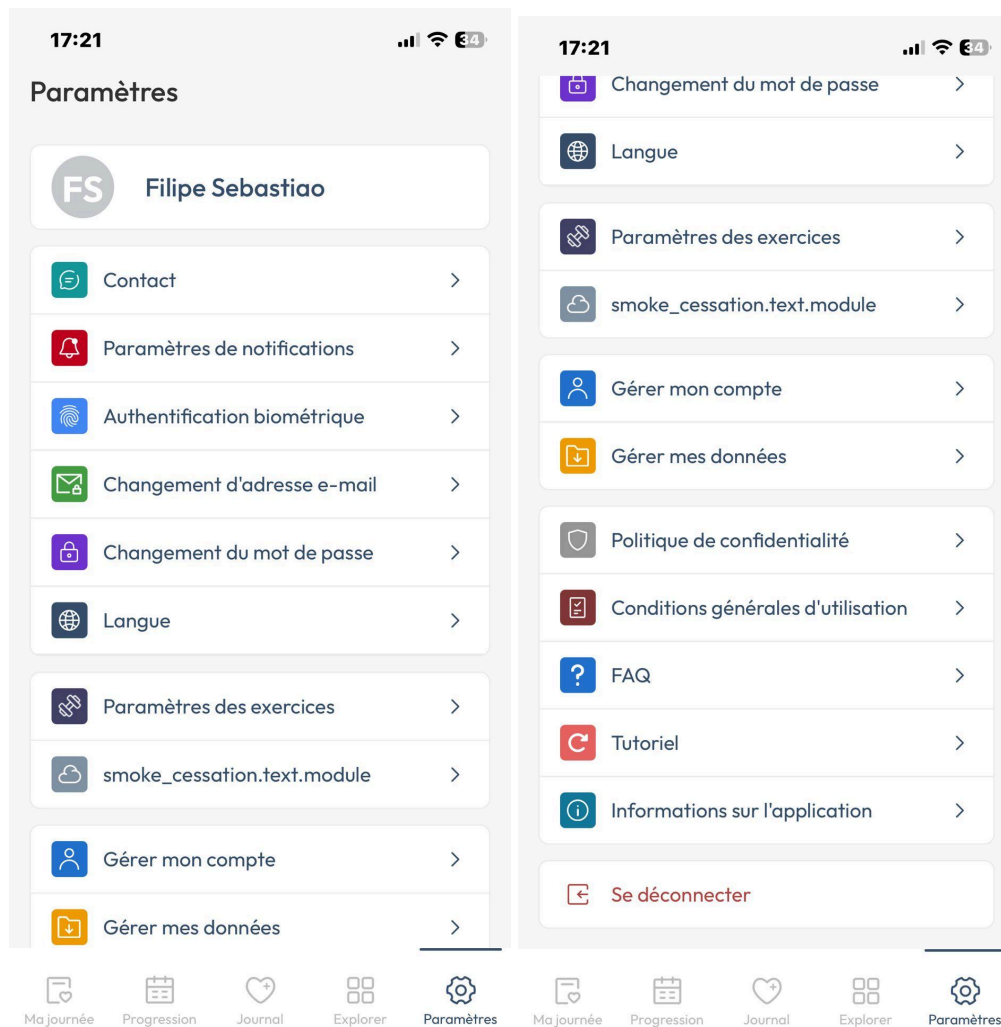
“Contenus pédagogiques”

Dans la section « Contenus pédagogiques », vous pouvez parcourir différents articles sur le thème de la santé pulmonaire. Pour cela, appuyez sur « Tout afficher », puis sur le thème qui vous intéresse. Tous les articles sur le thème sélectionné s'affichent alors.

“ Favoris”

Sous la rubrique « Favoris », vous pouvez consulter toutes les vidéos et tous les articles que vous avez enregistrés comme favoris. Pour ajouter un article ou une vidéo à vos favoris, appuyez sur le signet blanc situé à droite de l'article ou de la vidéo.

3.5. Paramètres



Dans les « Paramètres », tu trouveras les fonctions suivantes :

Contact: ici, tu peux consulter nos coordonnées et nous envoyer un message via notre formulaire de contact « Envoyez-nous un message ».

Notifications: vous pouvez ici activer ou désactiver les notifications par e-mail et push (depuis votre téléphone portable).

Authentification biométrique: vous pouvez ici activer ou désactiver la connexion à Breathment via votre empreinte digitale ou Face ID.

Modifier l'adresse e-mail : vous pouvez modifier ici votre adresse e-mail.

Modifier le mot de passe : vous pouvez modifier ici votre mot de passe.

Langue : vous pouvez choisir entre l'allemand, l'anglais, le turc et l'italien.

Paramètres vidéo : vous pouvez visionner ici la vidéo d'introduction à l'utilisation du coach IA et choisir si vous souhaitez visionner des instructions spécifiques avant chaque exercice.

Gérer mon compte : ici, vous pouvez supprimer votre compte. Si vous supprimez votre compte, toutes vos données seront également supprimées de manière irréversible.

Gérer mes données : sous l'onglet « Gérer mes données », vous pouvez exporter vos données dans un format lisible par machine. Vous pouvez également autoriser ou bloquer le traitement de vos données personnelles.

Politique de confidentialité : ici, vous pouvez consulter, révoquer et donner votre consentement au traitement des données.

Conditions générales : dans cette rubrique, vous trouverez un lien vers le présent mode d'emploi et vers des informations juridiques telles que les conditions générales et les mentions légales, ainsi que les licences logicielles utilisées.

FAQ: dans cette rubrique, vous trouverez les réponses aux questions les plus fréquemment posées.

Tutoriel : en cliquant sur cette rubrique du menu, vous pouvez revoir la vidéo d'introduction.

Informations sur l'application : vous pouvez consulter ici la version actuelle de l'application.

Déconnexion : le bouton « Déconnexion » vous permet de vous déconnecter de Breathment. Vous pouvez vous reconnecter à tout moment. Votre compte **ne sera pas supprimé**.

3.6. Contact

Si vous avez des questions concernant Breathment ou rencontrez des problèmes techniques, nous sommes à votre disposition pour vous aider et vous conseiller. Vous pouvez nous contacter à tout moment dans la rubrique « Aide ». Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'un chat en direct. Le service client Breathment répond à toutes les demandes dans un délai de 24 heures. Vous pouvez également nous contacter par e-mail à l'adresse support@breathment.com ou par téléphone au +49 7667 2900044 entre 9h30 et 17h00 (du lundi au vendredi).

AVERTISSEMENT



- **Suivez toujours les instructions données dans Breathment et répondez honnêtement aux questions du questionnaire lors de votre inscription et après les exercices. Cela sert à garantir votre sécurité.**
- **Votre compte Breathment contient des informations personnelles qui nous aident à personnaliser votre programme. Ne donnez donc jamais accès à votre compte Breathment à d'autres personnes. Veuillez noter que l'utilisation de Breathment est limitée aux appareils privés et non partagés.**
- **Mettez à jour votre application dès que nous vous informons d'une mise à jour, car celle-ci peut contenir des éléments importants pour la sécurité.**

4. Producteur



Breathment GmbH
Bahnhofstraße 35a,
79206, Breisach am Rhein
info@breathment.com

Si, en tant qu'utilisateur de Breathment, ou si votre médecin traitant ou votre thérapeute constate une détérioration de votre état de santé qui pourrait être liée à l'utilisation de Breathment, veuillez nous contacter immédiatement.

Breathment est un dispositif médical de classe I.

4.1. Déclaration des incidents graves

Tout incident grave survenu en lien avec ce produit doit être signalé sans délai par l'utilisateur ou le patient au fabricant (voir ci-dessus) **et** à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur et/ou le patient est domicilié.

- **Allemagne** : Institut fédéral des médicaments et des dispositifs médicaux (BfArM), Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn, Allemagne – www.bfarm.de
- **Suisse** : Swissmedic, Hallerstrasse 7, 3012 Berne, Suisse – www.swissmedic.ch

	Mandataire suisse (CH-REP): Metecon Schweiz GmbH c/o LMP Rechtsanwälte GmbH Thunstrasse 21 3005 Bern, Schweiz
---	---

5. Informations techniques

5.1. Installation de l'application

Installation – Android

Comment installer Breathment sur votre téléphone portable ?

- Ouvrez le « Play Store » de Google (assurez-vous d'avoir une connexion Internet qui fonctionne).

- Appuyez sur la fonction de recherche
- Recherchez „Breathment”
- Appuyez sur le logo bleu Breathment
- Appuyez sur « Installer » et observez la progression.
- Une fois l'application installée, la description passe de „Installer” à „Ouvrir”
- Appuyez sur „Ouvrir”, pour lancer l'application
- Connectez-vous avec les identifiants que vous avez reçus par e-mail après l'entretien avec votre thérapeute.

Installation – iOS

Comment installer Breathment sur votre téléphone portable ?

- Ouvrez l'„Apple Store” (assurez-vous d'avoir une connexion Internet qui fonctionne.)
- Appuyez sur la fonction de recherche.
- Recherchez „Breathment”
- Appuyez sur le logo bleu Breathment
- Appuyez sur „Installer” et observez les progrès.
- Une fois l'application installée, la description passe de „Installer” à „Ouvrir”
- Appuyez sur „Ouvrir”, pour lancer l'application.
- Connectez-vous avec les identifiants que vous avez reçus par e-mail après l'entretien avec votre thérapeute.

5.2. Désinstallation de l'application

Désinstallation – Android

Comment désinstaller Breathment ?

- Appuyez longuement sur le logo Breathment jusqu'à ce qu'une croix apparaisse en haut à droite. Appuyez sur la croix.
- Appuyez sur „Supprimer”, pour supprimer l'application Breathment.

Désinstallation – iOS

Comment désinstaller Breathment?

- Appuyez longuement sur le logo Breathment jusqu'à ce qu'une croix apparaisse en haut à droite. Appuyez sur la croix.
- Appuyez sur „Supprimer”, pour supprimer l'application Breathment.

AVERTISSEMENT



- **La désinstallation de l'application ne supprime pas votre compte utilisateur. Pour supprimer votre compte utilisateur et les données personnelles qui y sont associées, vous devez supprimer votre compte utilisateur dans la section « Paramètres » avant de désinstaller l'application.**

5.3. Mise à jour de l'application

Mise à jour - Android

Comment puis-je mettre à jour une application ?

- Ouvrez le « Google Play Store » (alors que vous disposez d'une connexion Internet fonctionnelle)
- Appuyez sur la fonction de recherche
- Recherchez « Breathment »
- Appuyez sur l'icône « Breathment »
- Appuyez sur « Mettre à jour »
- Attendez que le téléchargement soit terminé
- Ouvrez l'application pour accéder à la dernière version

Mise à jour - iOS

Comment puis-je mettre à jour une application ?

- Ouvrez le « App Store » (alors que vous disposez d'une connexion Internet fonctionnelle).
- Appuyez sur la fonction de recherche
- Recherchez « Breathment »
- Appuyez sur l'icône « Breathment »

- Appuyez sur « Mettre à jour »

5.4. Enregistrement

Comment puis-je m'inscrire ?

- Cliquez sur « Vous n'avez pas de compte ? Cliquez ici ! » pour commencer la première étape de votre inscription.
- Sélectionnez ensuite l'option « Patient ». Vous participez à notre étude ? Alors cliquez sur « Participant à une étude clinique ». Vous êtes un professionnel de santé et souhaitez tester Breathment pour une utilisation en clinique ou en cabinet ? Sélectionnez alors la rubrique « Autre ».
- Cliquez ensuite sur « Non, continuer sans code ».
- Sur la page suivante, sélectionnez « Autre » et indiquez votre caisse d'assurance maladie dans le champ ci-dessous.
- Sur la dernière page, vos données personnelles vous seront demandées. Vous pouvez également créer votre propre mot de passe ici. Mémorisez bien ce mot de passe afin de pouvoir vous connecter et vous déconnecter de l'application.
- Enfin, sélectionnez le champ « S'inscrire ». Votre compte a maintenant été créé. Votre kinésithérapeute personnel vous contactera par téléphone pour vous expliquer le fonctionnement de l'application et valider votre compte.

5.5. Compatibilité hardware et logicielle

iOS

Sous iOS, tous les smartphones Apple équipés du système d'exploitation iOS 14.5 ou supérieur sont pris en charge.

Breathment est compatible avec l'interface Apple HealthKit.

Android

Sur Android, Breathment peut être installé et exécuté sur tous les smartphones fonctionnant sous le système d'exploitation Android 11 ou supérieur et répondant aux exigences spécifiées par Google pour Android version 11 ou supérieure.

Breathment est compatible avec l'interface Google Fit.

6. Avertissements



ATTENTION : veuillez lire attentivement ces instructions avant utilisation. Vous ne pouvez commencer votre programme d'entraînement qu'après avoir reçu votre premier programme de la part de votre thérapeute. Avant de commencer à utiliser Breathment, vous devez absolument consulter un médecin afin de vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer une activité physique.



ATTENTION : si vous ressentez des symptômes soudains tels que des douleurs thoraciques ou un essoufflement croissant pendant ou après l'utilisation de Breathment, vous devez immédiatement arrêter les exercices et consulter un médecin.

ATTENTION : N'utilisez Breathment que si :



- Aucune des contre-indications énumérées ci-dessous ne s'applique à vous,
- Vous avez obtenu un avis médical de votre médecin,
- Vous comprenez parfaitement ces instructions,
- Vous parlez suffisamment bien l'allemand ou l'anglais,
- Vous avez plus de 18 ans.



ATTENTION : si vous interrompez une séance d'entraînement, vos progrès pour cette séance ne seront pas enregistrés.

ATTENTION



- Suivez toujours les instructions de Breathment et répondez honnêtement aux questions du questionnaire lors de votre inscription et après les exercices. Cela sert à votre sécurité.
- Votre compte Breathment contient des informations personnelles qui nous aident à personnaliser votre programme. Ne donnez donc jamais accès à votre compte Breathment à d'autres personnes. Veuillez








noter que l'utilisation de Breathment est limitée aux appareils privés et non partagés.

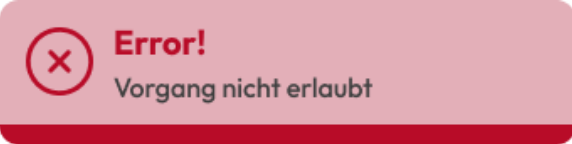

- Mettez à jour votre application dès que nous vous informons d'une mise à jour, car celle-ci peut contenir des éléments de sécurité importants.



ATTENTION: veuillez lire attentivement ces instructions avant utilisation. Vous ne pouvez commencer votre programme d'entraînement qu'après avoir reçu votre premier programme de la part de votre thérapeute. Avant de commencer à utiliser Breathment, vous devez impérativement consulter un médecin afin de vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer une activité physique.

7. Messages d'erreur

Symbole d'avertissement	explication
 <p>Error! Falsche Zugangsdaten</p>	<p>Des informations d'identification incorrectes sont utilisées pour la connexion. Veuillez réessayer avec les informations d'identification correctes.</p>
 <p>Error! Interner Fehler</p>	<p>Vous essayez d'accéder à une page pour laquelle vous ne disposez pas des autorisations nécessaires. Pour demander une autorisation ou signaler une erreur, veuillez contacter support@breathment.com.</p>
 <p>Error! Falsches E-Mail-Adressformat</p>	<p>Une erreur interne s'est produite lors de l'envoi de l'e-mail de réinitialisation du mot de passe. Veuillez réessayer. Si le problème persiste, veuillez contacter support@breathment.com.</p>
 <p>Error! Falsches Passwort</p>	<p>Vous avez saisi une adresse e-mail au format incorrect dans l'écran « Réinitialiser le mot de passe ». Veuillez saisir l'adresse e-mail correcte.</p>
 <p>Error! Fehler bei der Abmeldung</p>	<p>Vous avez saisi un mot de passe incorrect lors de la confirmation du mot de passe. Veuillez saisir le mot de passe correct.</p>
 <p>Error! Etwas ist schief gelaufen</p>	<p>Une erreur s'est produite lorsque vous avez essayé de vous déconnecter. Veuillez réessayer. Si le problème persiste, veuillez contacter support@breathment.com.</p>
 <p>Error! Fehler beim Datenexport</p>	<p>Une erreur s'est produite lorsque vous avez essayé d'exporter vos données depuis l'application. Veuillez réessayer. Si le problème persiste, veuillez contacter support@breathment.com.</p>

 <p>Error! Vorgang nicht erlaubt</p>	<p>Vous essayez d'accéder à une page pour laquelle vous n'avez pas d'autorisation. Pour demander une autorisation ou signaler une erreur, veuillez contacter support@breathment.com.</p>
 <p>Fehler aufgetreten Bitte versuchen Sie es erneut.</p>	<p>Une erreur s'est produite lors de l'envoi des données d'exercice. Veuillez refaire l'exercice. Si le problème persiste, veuillez contacter support@breathment.com.</p>

8. Index

IFU	Mode d'emploi
COPD	Maladie pulmonaire obstructive chronique
ICD-10	Classification internationale des maladies