

République tunisienne
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
Université de Tunis



*Plateforme de suivi de la
nutrition, de l'activité physique et
du bien être*

Encadré

*par
“Mr Ahmed
Neffati”*

Elaboré

*par
“Yasmine
Bouchami”*

2025/2026

les membres

de jury

*“Mme Temimi
Olfa”
“Mme Abid
Hajer”*



“Plan”

1 Introduction

2 Etude Préalable

3 Conception

4 Réalisation

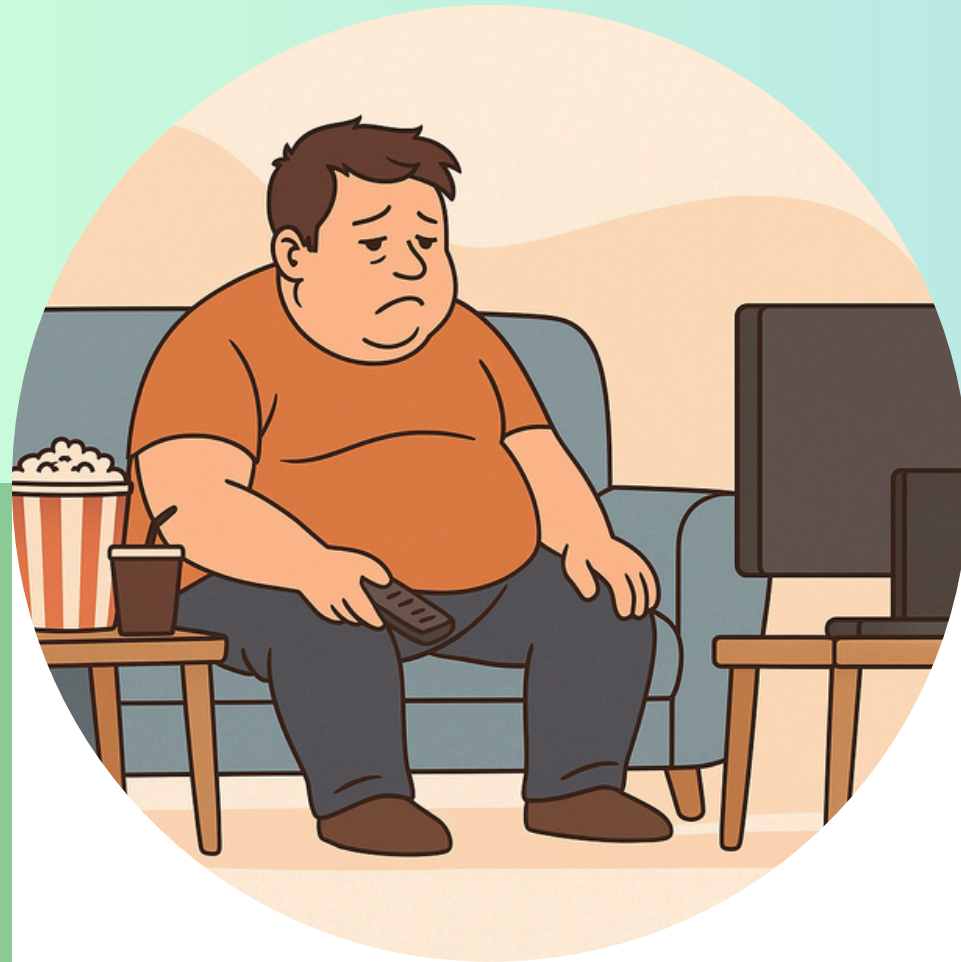
5 Conclusion

6 Perspectives

1

Introduction

Contexte du projet



*Les personnes
bougent de moins
en moins*



*Le stress
quotidien
augmente*



*Les applications
existantes sont
trop limitées*

2

Etude préalable



Critique de l'existant

1

Les applications sont trop spécialisées et non globales

Chaque application ne couvre qu'un seul volet :

- *MyFitnessPal → nutrition*
- *Fitbit → activité physique*
- *Headspace → bien-être mental*

2

Manque d'intégration et de cohérence dans le suivi

Les données sont dispersées :

- *nutrition sur une app*
- *sport sur une autre*
- *bien-être sur une troisième*

3

Les fonctionnalités avancées sont souvent payantes

La majorité des applications impose un abonnement pour accéder aux fonctions complètes



Solutions proposées

- Une approche holistique (tout-en-un)
- Un tableau de bord centralisé et personnalisé
- Une interface simple, moderne et accessible à tous



3

Conception



Diagramme de cas d'utilisation

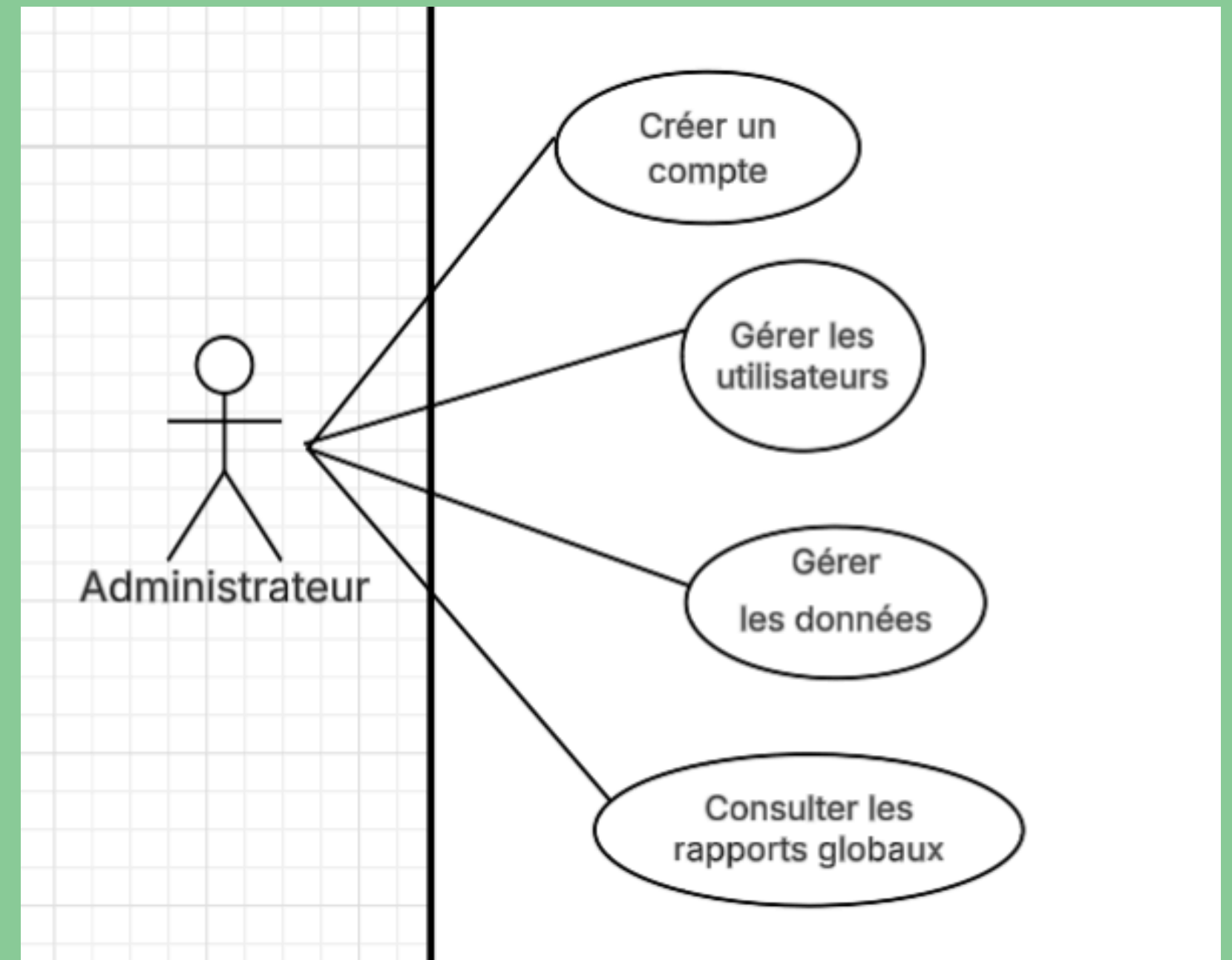
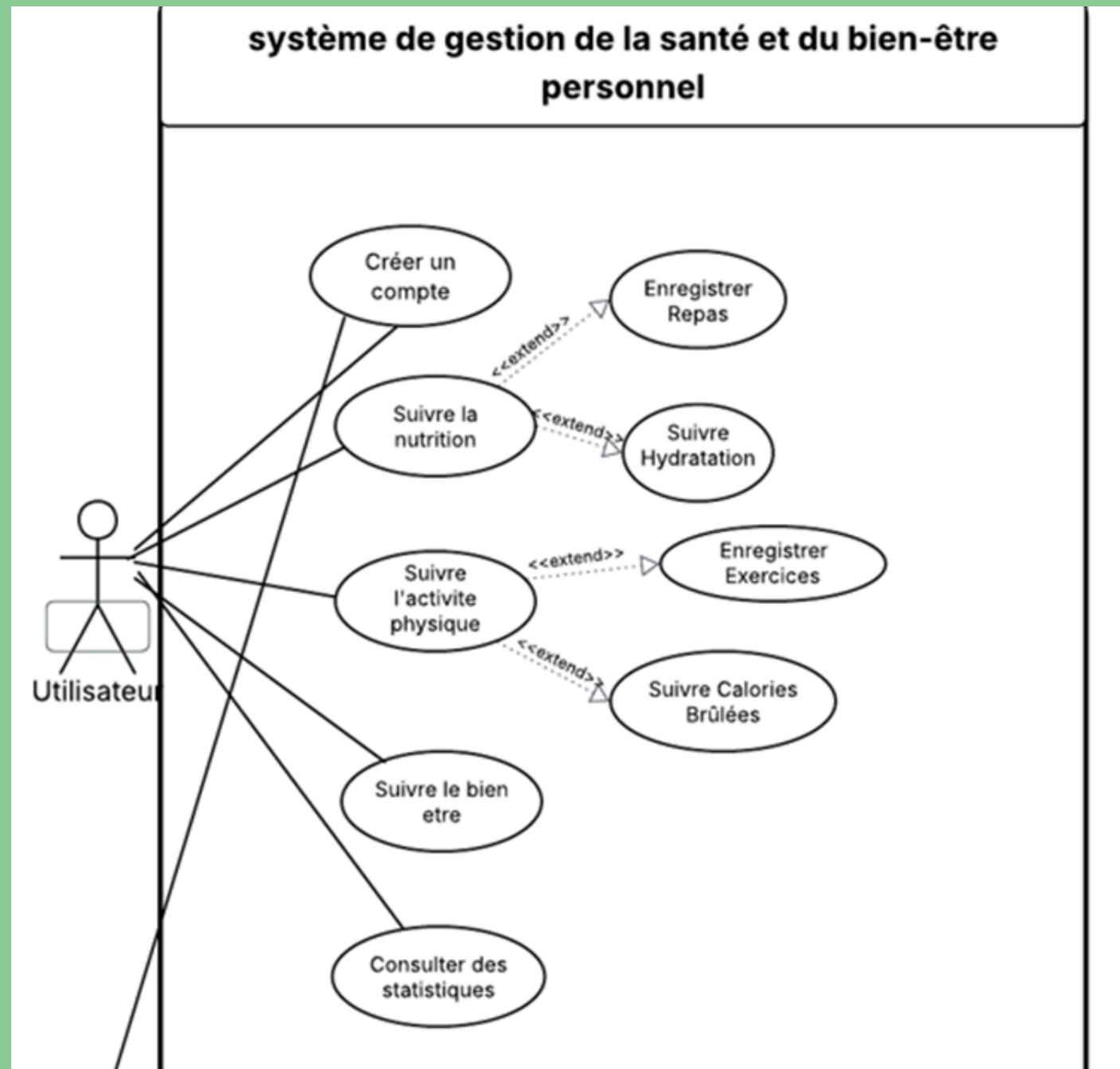
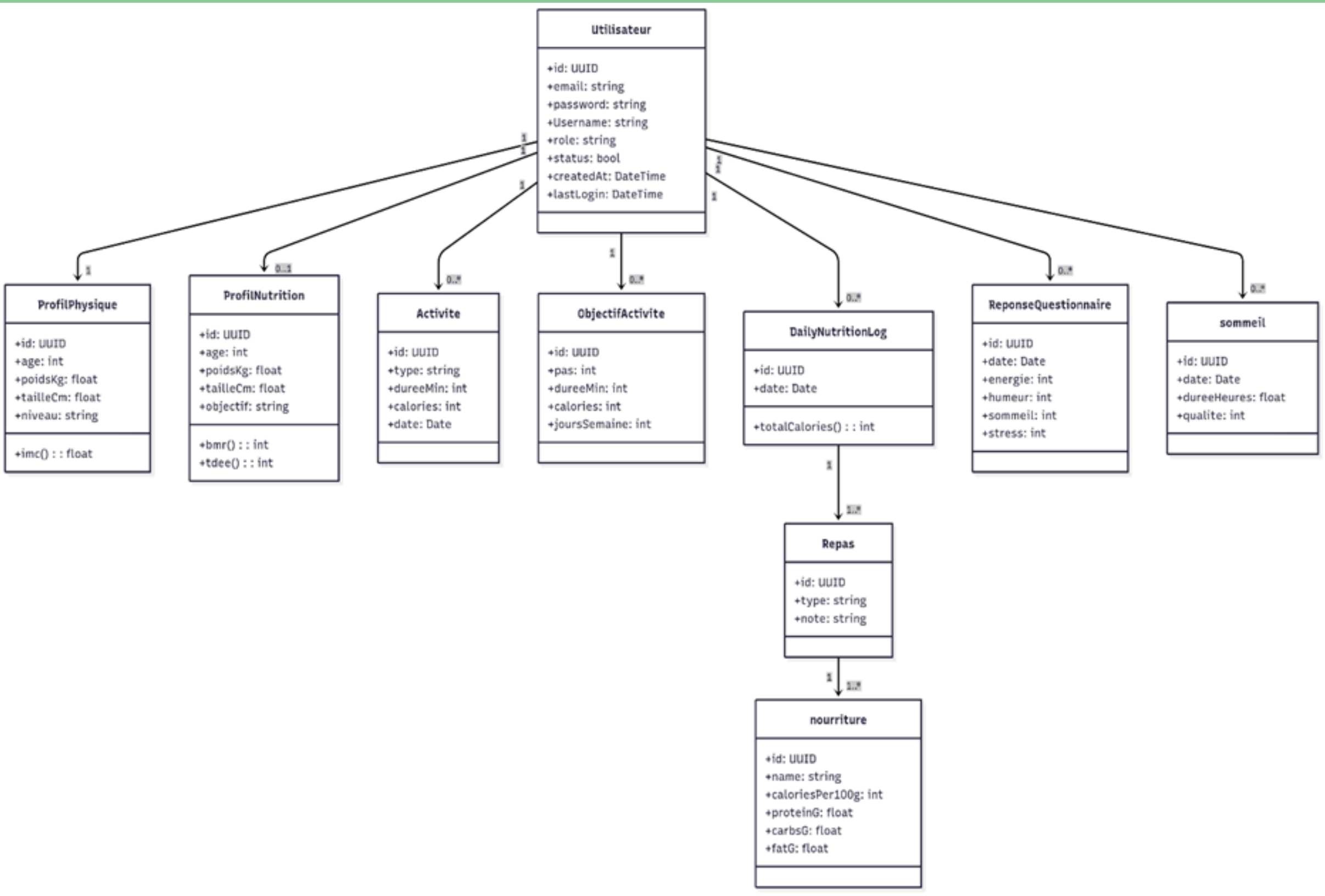


Diagramme de classe

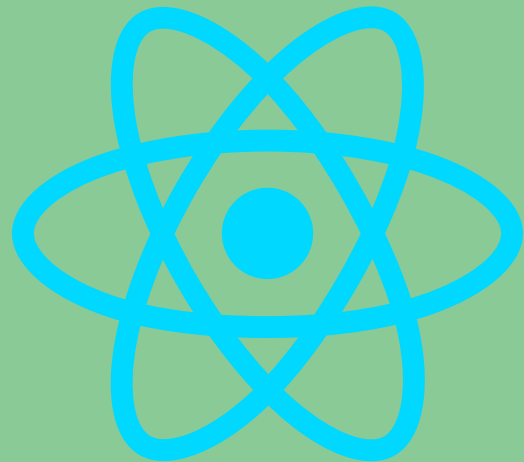


4

Réalisation

Specification Technique

Technologie Utilisée



Environnement Logiciel





FitWise

AccueilNos ServicesInscriptionConnexion

Reprends le contrôle de ta santé, simplement.

Une application intuitive pour bouger, mieux manger et retrouver ton équilibre – à ton rythme.

Commencer maintenant

Déjà adoptée par une communauté engagée dans le bien-être.

FitWise

AppleHeartDontlie

StepsCaloriesBreathe

2.5 km150€

2.00 km87haTun

Repos700 steps

StatsDietsChartsWatch

Illustration of a woman running, a water bottle, and a yoga ball.

Nos Services

Découvrez comment FitWise peut transformer votre approche de la santé

ERGO-LOG

Activité

Suivi quotidien de vos séances sportives et pas réalisés.

Nutrition

Calculez et suivez vos calories et apports nutritionnels.

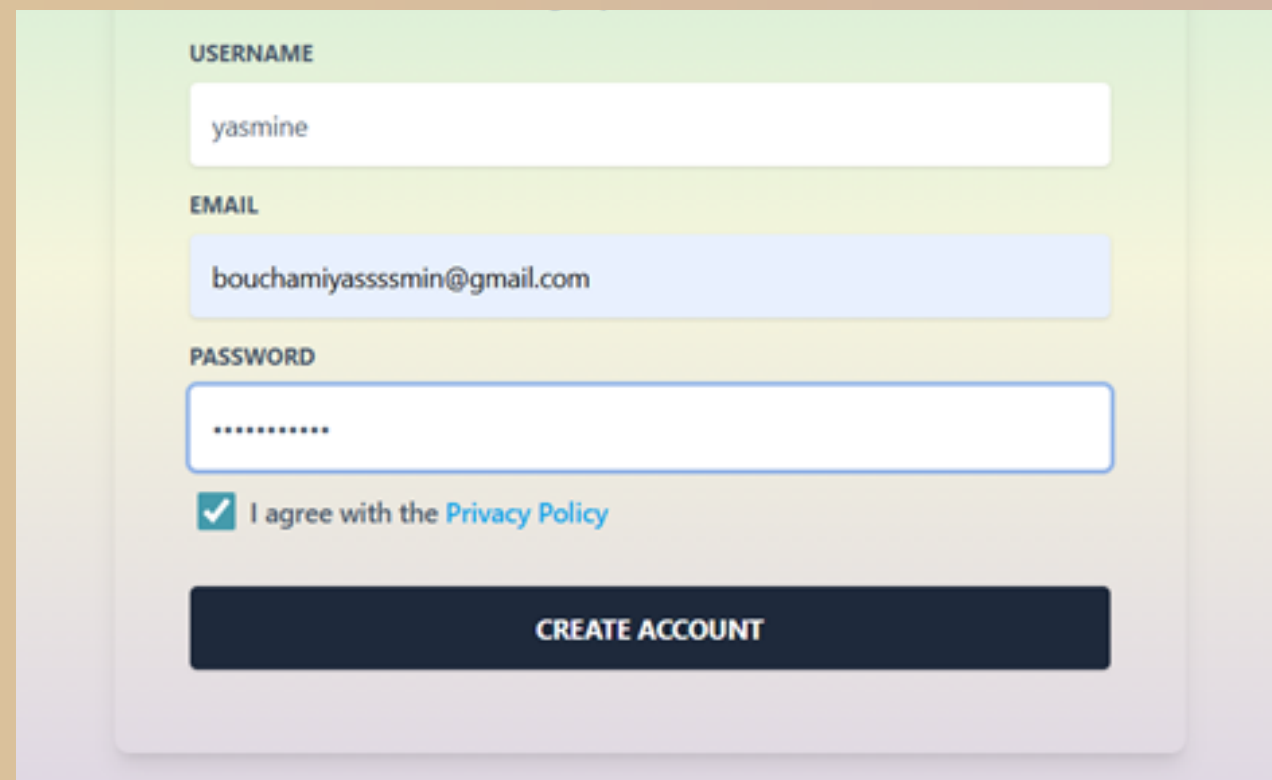
Bien-être

Analyse du sommeil, et conseils santé personnalisés.



Authentication

Inscription



Registration form UI mockup. The form is set against a light green background with a subtle gradient. It features three input fields: 'USERNAME' with the value 'yasmine', 'EMAIL' with the value 'bouchamiyassssmin@gmail.com', and 'PASSWORD' with masked characters '.....'. Below the password field is a checkbox labeled 'I agree with the Privacy Policy' which is checked. At the bottom is a dark blue button with the text 'CREATE ACCOUNT'.

USERNAME

yasmine

EMAIL

bouchamiyassssmin@gmail.com

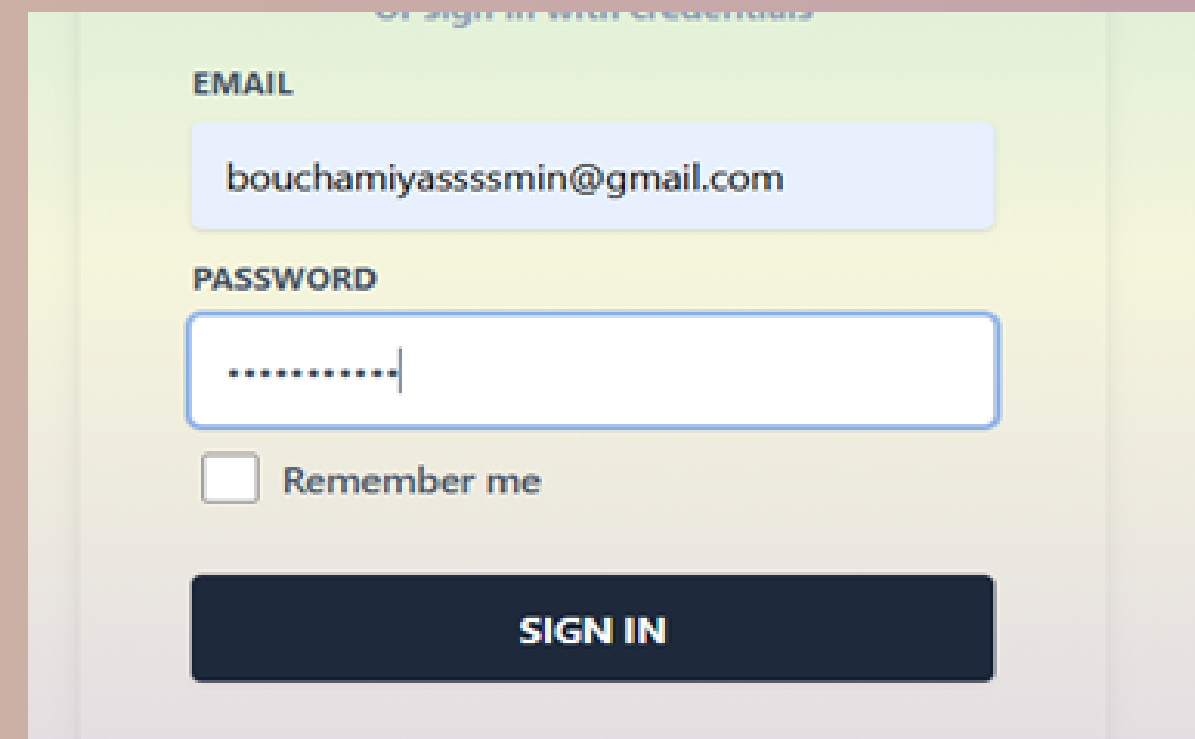
PASSWORD

.....

☒ I agree with the [Privacy Policy](#)

CREATE ACCOUNT

Connexion



Login form UI mockup. The form is set against a light green background with a subtle gradient. It features three input fields: 'EMAIL' with the value 'bouchamiyassssmin@gmail.com', 'PASSWORD' with masked characters '.....', and a 'Remember me' checkbox which is unchecked. At the bottom is a dark blue button with the text 'SIGN IN'.

EMAIL

bouchamiyassssmin@gmail.com

PASSWORD

.....

☐ Remember me

SIGN IN



Réinitialisation de mot de passe

1. Soumission de l'adresse e-mail

Mot de passe oublié

EMAIL

RÉINITIALISER LE MOT DE PASSE

2. envoie de mail de réinitialisation

 **FitWise** via bnc3.mailjet.com
À moi ▾

Réinitialisation de votre mot de passe FitWise

Vous avez demandé une réinitialisation de mot de passe.

Cliquez sur le lien ci-dessous pour réinitialiser votre mot de passe :

Réinitialiser mon mot de passe

Ce lien expirera dans 30 minutes.

Si vous n'avez pas demandé cette réinitialisation, veuillez ignorer cet email.

3. Réinitialiser le mot de passe

Réinitialiser le mot de passe

NOUVEAU MOT DE PASSE

CONFIRMER LE MOT DE PASSE

RÉINITIALISER

Réalisation



Activité

Suivi quotidien de vos séances sportives et pas réalisés.



Enregistrer une activité

Type d'activité
Marche

Durée (min)
30

Distance (km)

Nombre de pas

Calories brûlées

Intensité
Moyen

Date et heure
02/11/2025 11:16 AM

Notes

Enregistrer l'activité

Calendrier d'entraînement

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1 Vélo	2 Marche	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Journal d'entraînement

Natation - 30min
30/08/2025

Natation - 30min
30/08/2025

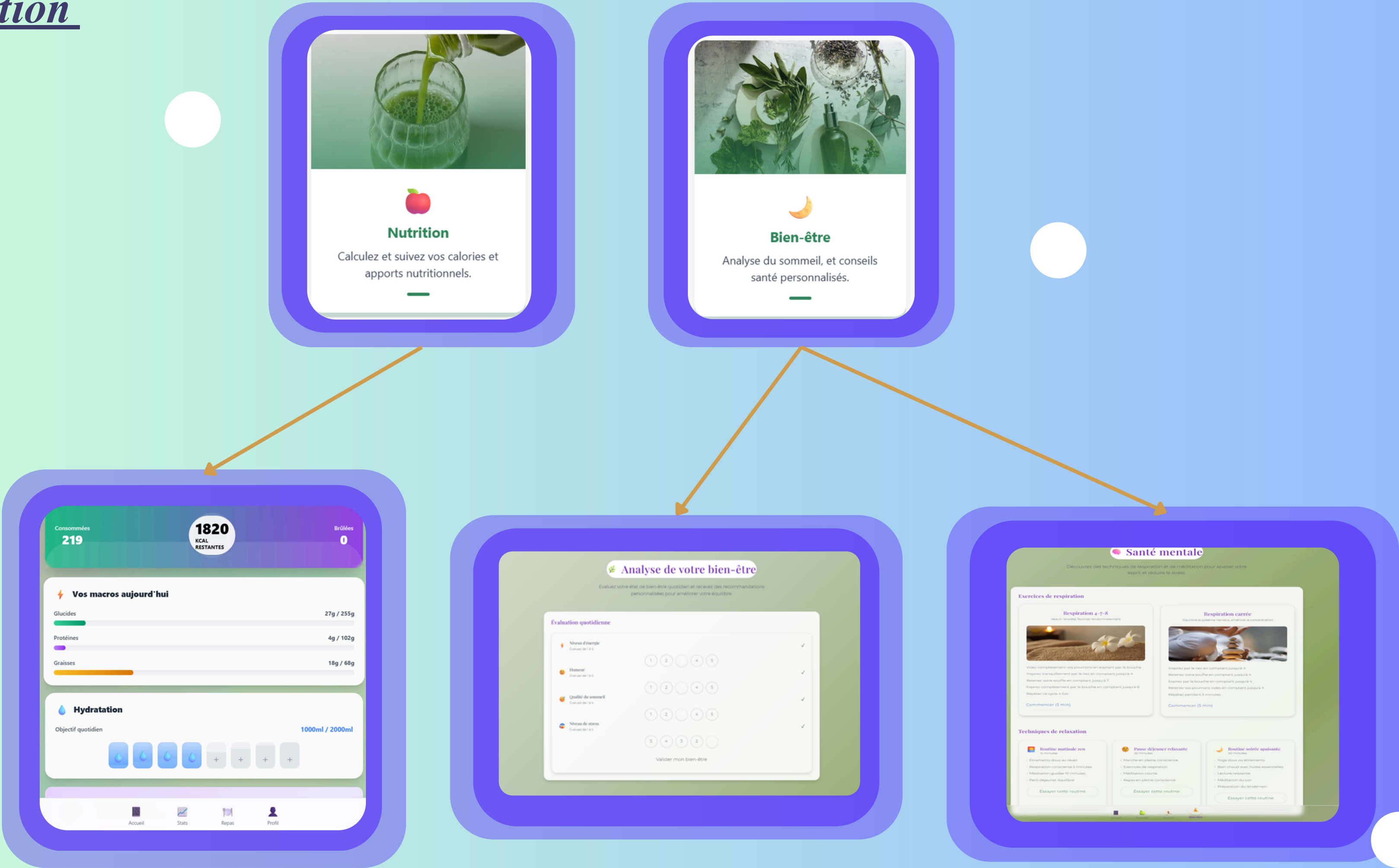
Marche - 30min
30/08/2025

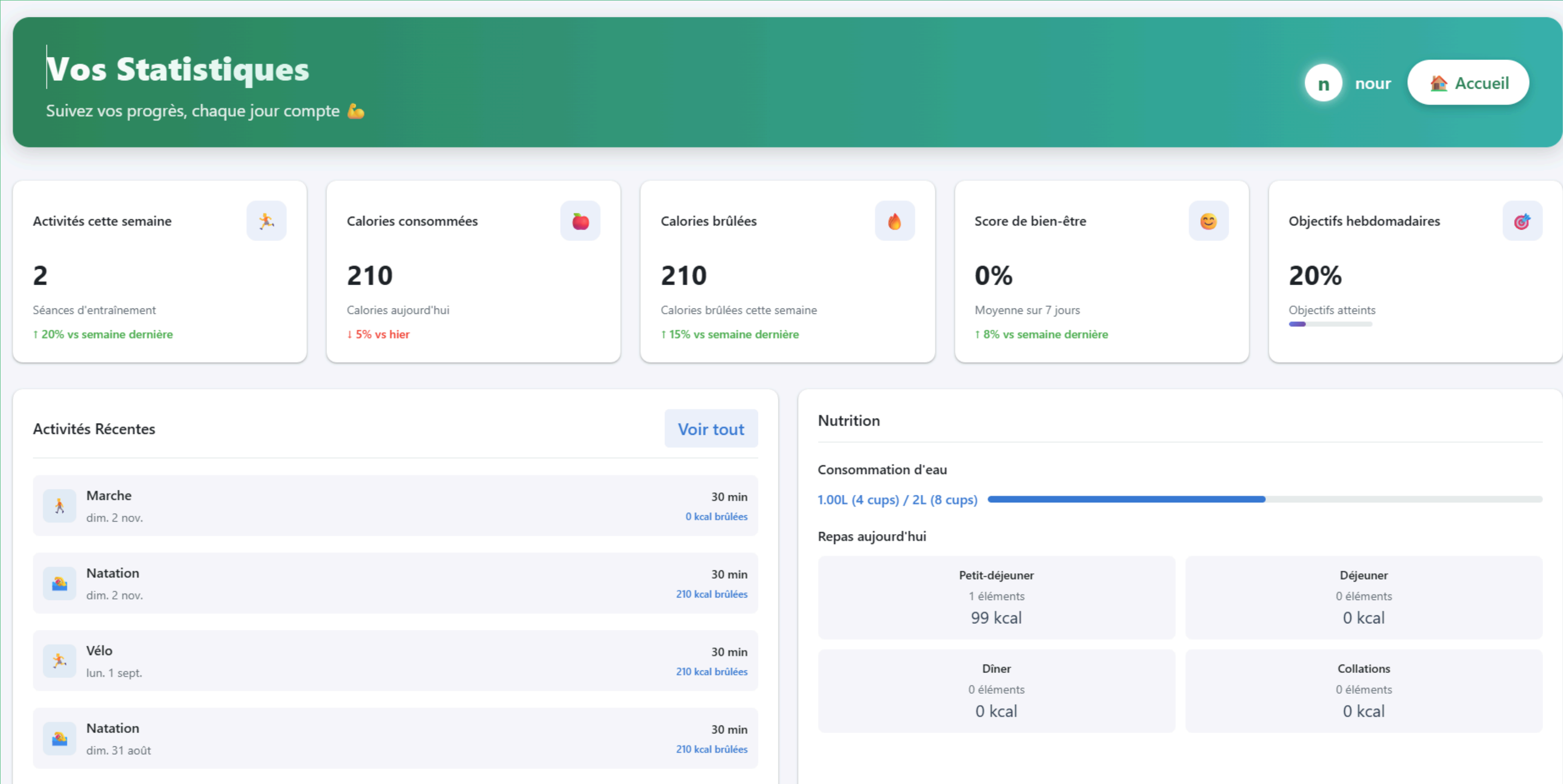
Course - 45min
30/08/2025

Marche - 30min
30/08/2025

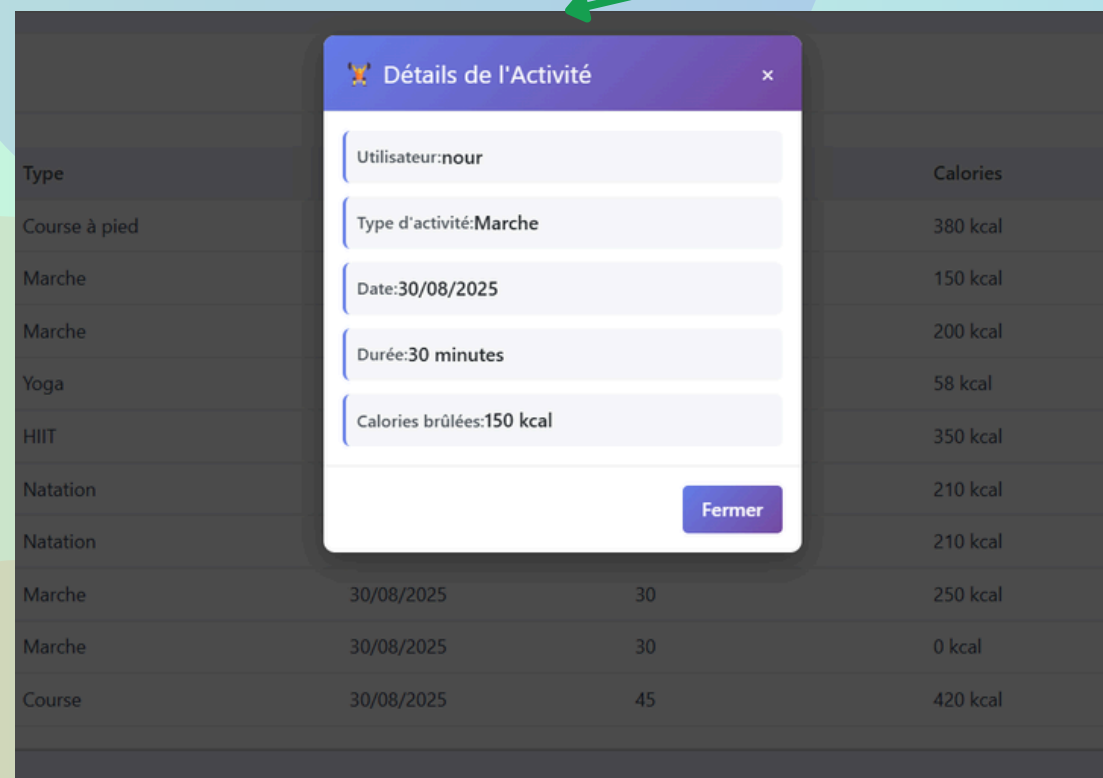
Ajouter une séance future

Réalisation





Interface Administrateur



A screenshot of a web application showing a modal window titled 'Détails de l'utilisateur' (User Details). The modal is white with a purple header bar containing a user icon and the title. It has a close button (X) in the top right corner. The modal displays the following information: 'Nom d'utilisateur: nour' (Username: nour), 'Email: nourr@gmail.com', 'Rôle: USER' (Role: USER) with a green pill, 'Date d'inscription: 21/08/2025' (Registration date: 21/08/2025), and 'Statut: Actif' (Status: Active) with a green pill. A purple button labeled 'Fermer' (Close) is at the bottom right. In the background, a table with columns 'Statut' and 'Actions' is visible, showing rows of users with their status (Actif/Inactif) and action buttons (Voir, Modifier).

Reprends le contrôle de ta santé, simplement.

Une application intuitive pour bouger, mieux manger et retrouver ton équilibre – à ton rythme.

Commencer maintenant

Déjà adoptée par une communauté engagée dans le bien-être.



5

Conclusion

Conclusion

- 1. Une application complète et intégrée*
- 2. Un projet qui renforce les compétences techniques*

6

Perspectives

Perspectives

- 1. intégrer un assistant intelligent pour personnaliser les recommandations*
- 2. connecter des wearables comme les montres intelligentes pour un suivi automatique*
- 3. développer une version mobile pour une utilisation encore plus pratique*



Merci
pour votre attention

