



WELLNESS MONITORING ON CAMPUS

DOCUMENTATION DU PROJET

PROTOCOLE DE L'ÉTUDE

Ce bref manuel décrit comment le protocole de l'étude que le/a participant/e doit suivre.

PROTOCOLE

Votre engagement à cette étude comporte deux aspects principaux : les tests de bien-être et le moniteur des activités physiques. Pendant cette étude, vous devrez réaliser trois courts « tests de bien-être » par semaine. **Les tests doivent être réalisés le matin** avant que vous preniez le petit déjeuner. Le test complet comprend un « test orthostatique », dans lequel vous mesurez votre rythme cardiaque avec une ceinture thoracique, pendant que vous êtes allongés 5 minutes et debout 5 minutes. Puis, vous complétez un questionnaire sur votre fatigue pendant les dernières 24 heures. Les tests durent entre 2 et 12 minutes, selon la journée. **Merci d'assurer que le smartwatch est connecté au smartphone/tablette** avant de commencer le test, et que votre smartphone/tablette n'est pas en mode silencieux. Voici les tests qui doivent être faits en fonction des jours suivants :

- **Mardi** : Test orthostatique complet (5 minutes allongé, 5 minutes debout) + Questionnaire à Engagement de temps : **~12 minutes**
- **Jeudi** : Test orthostatique court (5 minutes allongé) à Engagement de temps : **~6 minutes**
- **Vendredi** : Questionnaire à Engagement de temps : **~2 minutes**

Il y a une **exception** à ce régime : Les premiers 3 à 5 tests que vous faites seront tous des tests orthostatiques complets de 12 minutes.

Vous ne serez pas censé de mémoriser quel test il faut réaliser quel jour ; quand vous cliquerez sur le bouton « Lancer test orthostatique », l'application commencera le bon test automatiquement. Néanmoins, vous devrez vous laisser assez de temps le matin pour réaliser chaque test, même si vous devez vous lever 15 minutes plus tôt. L'application vous enverra des rappels pour compléter le test tous les mardi, jeudi, et vendredi matin. On vous invite à compléter des tests supplémentaires pendant les autres jours de la semaine, surtout si vous en ratez un. Par défaut, le rappel sonnera à 9h00, mais vous pouvez modifier l'heure de ce rappel sur la page d'accueil de l'application, comme indiqué ci-dessous.



FONDATION
POUR LES
ÉTUDIANTS
DE L'
EPFL

Enfin, chaque fois que vous ferez de l'exercice, vous devrez porter la smartwatch qu'on vous a donnée et lancer l'application « Wellness Montior » sur la montre. Merci de veiller à porter la montre pendant toutes vos activités physiques (y compris la course à pied, les longues balades, le cyclisme, la danse, etc.) mais **PAS les sports nautiques**, car la montre ne peut pas être immergée dans l'eau.