

# MYHEALTHFRIEND: UNE APPLICATION MOBILE GRATUITE POUR BOOSTER SON CAPITAL SANTE

Dans le cadre du programme **Interreg Alcotra France-Italie 2021-2027**, le **CHU de Nice, sous la coordination du Pr Sabrina Sacconi, lance**

**MyHealthFriend (MHF)**, une application mobile gratuite visant à promouvoir la santé préventive et le bien-être. Le projet associe également deux partenaires italiens : l'ASL CN1 et l'ASL CN2.



Votre allié bien-être, pensé par des professionnels de santé !

ses capacités, sa condition physique, son temps disponible et ses besoins spécifiques. Un suivi mensuel assure l'évaluation des progrès et l'ajustement du programme.

Avec **l'augmentation des maladies chroniques**, il devient essentiel d'adopter **une approche globale de la santé**, qui prend en compte l'ensemble du mode de vie. C'est dans cette perspective que MyHealthFriend accompagne chaque utilisateur de manière personnalisée, afin de renforcer durablement son bien-être.

Le parcours commence par un **bilan initial** permettant d'identifier l'axe prioritaire parmi la nutrition, l'activité physique, le stress ou le sommeil. Un second bilan affine **ensuite le profil de l'utilisateur** afin de lui proposer un programme personnalisé de trois mois, adapté à

Pour enrichir l'expérience, l'application intègre également une **cartographie interactive, développée en partenariat avec tabUi, acteur officiel du tourisme en Italie**. Cette fonctionnalité valorise les ressources locales, encourage la découverte et soutient l'économie de proximité, offrant ainsi un équilibre parfait entre santé et plaisir d'explorer.

MyHealthFriend incarne une nouvelle vision de la santé préventive : connectée, humaine et transfrontalière.

**Le lancement officiel aura lieu le 14 octobre 2025 à 16h,  
au Galet, CHU de Nice Pasteur 2,  
30 voie Romaine, 06001 Nice.**

L'évènement est ouvert au public (inscriptions obligatoires).

Scannez le QR code ci-dessous pour vous inscrire :

