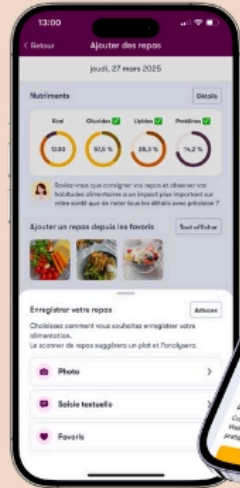


PRISE EN CHARGE DE
THÉRAPIES NUMÉRIQUES

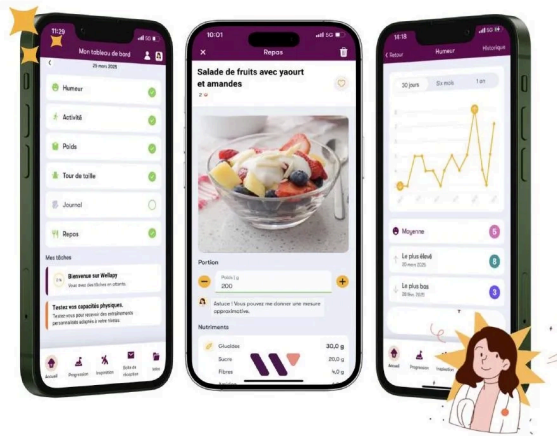
Wellapy.eu

by Lifeness



Guide De Prescription - Wellapy

 Document à destination des médecins prescripteurs



▼ TABLES DES MATIÈRES

[En un coup d'oeil](#)

[Points clés](#)

[Thérapie numérique pour la prise en charge de l'obésité](#)

[Indications & prescription](#)

[Critères d'éligibilité](#)

[Contre-indications](#)

[Quand envisager la prescription de Wellapy pour vos patients?](#)

[Questions fréquentes \(éléments de réponse\)](#)

[Présentation de Wellapy en quelques mots](#)

[Comment cela fonctionne ?](#)

 [Nutrition](#)

 [Activité physique](#)

 [Soutien comportemental \(TCC\)](#)

 [Accompagnement continu \(7j/7\)](#)

[Durée de prescription, suivi et renouvellement](#)

[Prescription initiale](#)

[Suivi et renouvellement](#)

[Prescrire en 3 étapes](#)

[Pour votre pratique](#)

[Coût pour le patient](#)

[Base scientifique et technique](#)

[En accord avec les recommandations de prise en charge :](#)

[Soutenu par des données cliniques :](#)

[Certifications](#)

[Informations pratiques](#)

[Wellapy \(support & infos\)](#)

[Prescription \(AppThera\)](#)

En un coup d'oeil



Wellapy est un **Dispositif Médical Numérique (DMN)** marqué CE de classe I, destiné à la prise en charge de l'**obésité**. Il propose un programme structuré reposant sur **trois piliers complémentaires** : la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, la **nutrition** et l'**activité physique**.

Points clés

- **Indications** : IMC 30,0 à 39,9 kg/m² ; âge ≥ 18 ans.
- **Contre-indications** : grossesse ; obésité secondaire ; hypothyroïdie non contrôlée ; absence de motivation au changement.
- **Prescription** : en 3 étapes via AppThera (pro.appthera.fr) ; prescription initiale de 3 mois.
- **Suivi** : consultation recommandée tous les 3 mois afin d'évaluer l'évolution du patient et de renouveler la prescription pour la poursuite du programme, si cela est pertinent ; le prescripteur peut consulter un rapport pdf partagé par le patient et les retours disponibles sur AppThera afin d'éclairer sa décision.
- **Coût patient** : gratuit (en attente de remboursement).
- **Bénéfices** : Accompagnement quotidien (7j/7) encourageant l'autonomie du patient et favorisant un gain de temps médical pour le prescripteur.



Wellapy est un outil qui vise à compléter la prise en charge médicale et **ne se substitue pas** aux soins médicaux courants

Thérapie numérique pour la prise en charge de l'obésité

Wellapy est un Dispositif Médical Numérique (marquage CE, classe I) destiné à la prise en charge de l'obésité. Il propose un programme structuré d'accompagnement à long terme reposant sur le soutien comportemental, la thérapie nutritionnelle et l'activité physique via une application mobile.

Indications & prescription

Critères d'éligibilité

- IMC 30,0 à 39,9 kg/m²
- Âge ≥ 18 ans
- Capacité à suivre un programme autonome via application
- Smartphone iOS/Android

Contre-indications

- Grossesse
- Obésité secondaire (Cushing, Prader-Willi, hypogonadisme)
- Hypothyroïdie non contrôlée
- Absence de motivation pour un changement de mode de vie

Quand envisager la prescription de Wellapy pour vos patients?

La motivation du patient prime sur son niveau de littératie numérique. Wellapy est **particulièrement pertinent lorsque le patient** :

- a besoin de structure, de compréhension et d'un accompagnement continu ;
- est en phase de transition (motivé mais en difficulté avec la constance) ;
- a déjà essayé de modifier son mode de vie sans succès durable ;
- présente des troubles du comportement alimentaire ;
- nécessite un soutien au maintien pondéral après une perte de poids initiale.

La prescription est aussi adaptée dans différents contextes :

- avec ou sans comorbidités associées à l'obésité ;
- avant, en complément ou après un traitement médicamenteux ;
- avant ou après une chirurgie bariatrique ;
- après une perte de poids initiale (maintien pondéral).



Questions fréquentes (éléments de réponse)

- ▶ « Les patients n'utiliseront pas l'application »
- ▶ « Je n'ai pas le temps » ou « cela demande trop d'implication »
- ▶ « Mes patients manquent de motivation »
- ▶ « Cela va augmenter le temps d'écran »



Présentation de Wellapy en quelques mots

« Wellapy va vous aider à mieux comprendre comment vos habitudes influencent votre poids et votre santé. C'est un programme personnalisé qui vous accompagne entre les consultations pour rester mobilisé. Ce n'est ni un régime, ni une application de comptage de calories. »

Comment cela fonctionne ?

Wellapy aide les patients à adopter de **meilleures habitudes de vie** dans un **cadre bienveillant** et **non stigmatisant**. Après un questionnaire initial rempli par le patient, Wellapy propose un **programme personnalisé** adapté à la situation de ce dernier. La thérapie numérique délivre une **approche globale** qui s'articule autour des **pilliers suivants** :



Nutrition

- Module photo IA (reconnaissance des aliments + retour sur l'équilibre nutritionnel)
- Suivi régulier de l'alimentation (macronutriments, équilibre alimentaire) et objectifs
- Suivi faim/satiété pour renforcer la connexion à ses signaux corporels.
- Contenus éducatifs



Activité physique

- Séances d'activité physique guidées adaptées (selon capacités, matériel, temps disponible)
- Enregistrement d'autres activités physique (y compris possible via montres connectées / smartphone)

Soutien comportemental (TCC)

- Modules éducatifs sur thématiques variées permettant la montée en autonomie du patient
- Suivi d'indicateurs clés (poids, tour de taille, humeur, activité) et des progrès
- Renforcement de l'auto-suivi et de l'auto-réflexion
- Objectifs SMART (hebdomadaires et long terme) avec revue et ajustements réguliers
- Nudges, tâches quotidiennes, défis et autres techniques soutenant le maintien de l'engagement

Accompagnement continu (7j/7)

- Chatbot Livy pour questions quotidiennes
- Messagerie sécurisée avec l'équipe Wellapy
- Support technique français

Durée de prescription, suivi et renouvellement

Prescription initiale

- 3 mois : phase intensive de changement comportemental et d'éducation

Suivi et renouvellement

- Consultation recommandée tous les 3 mois
- Renouvellement si pertinent (évolution clinique, engagement, bénéfices observés)
- Données accessibles via AppThera : retour patient (note/5 + évaluation) et rapport PDF d'utilisation (partagé par le patient)



Prescrire en 3 étapes

1. **Évaluer** : critères d'éligibilité + contre-indications
2. **Prescrire via AppThera** : pro.appthera.fr → sélectionner « Wellapy » → générer l'ordonnance en 1 clic
3. **Activation patient** : lien de téléchargement + code d'activation (valide 90 jours ; renouvelable jusqu'à 1 an)



Pour votre pratique

Le médecin peut s'appuyer sur un dispositif médical numérique validé (marqué CE, conçu par des experts de l'obésité et soutenu par des données cliniques) comme outil complémentaire pour **prolonger l'accompagnement du patient entre les consultations**. Cela permet de **concentrer le temps médical sur les décisions et les enjeux essentiels du patient**.



Coût pour le patient

Gratuit - Mise à disposition gratuite par le fabricant, dans l'attente du remboursement.

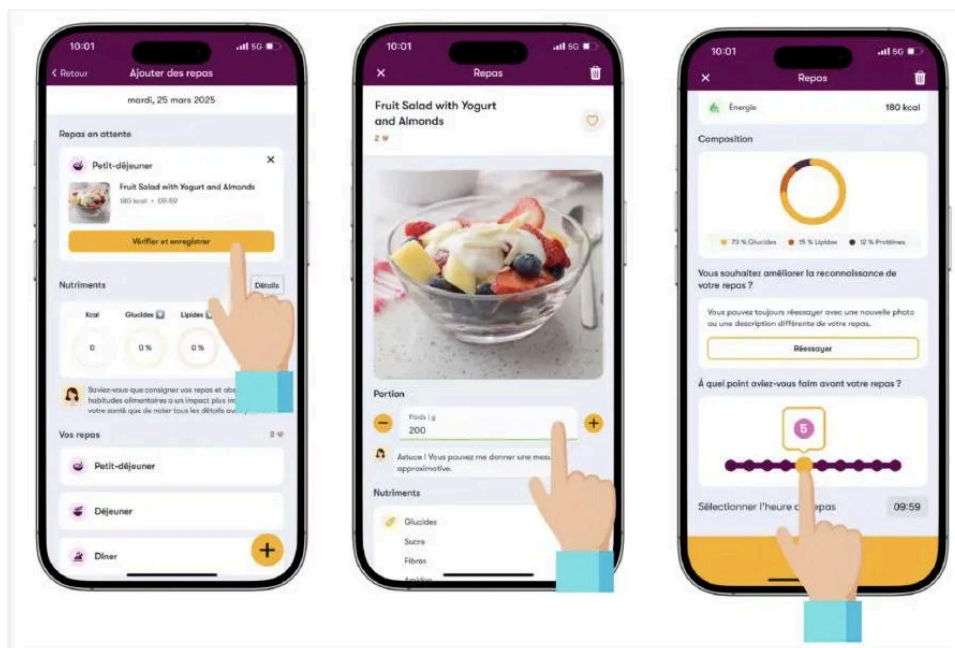
Base scientifique et technique

En accord avec les recommandations de prise en charge :

La thérapie numérique a été conçue par une équipe pluridisciplinaire experte en obésité (médecins, psychologues, kinésithérapeutes, éducateurs sport-santé, etc.) et vise à renforcer la prise en charge en complément des pratiques existantes.

Elle intègre notamment :

- éducation thérapeutique,
- modifications des habitudes de vie (TCC),
- activité physique adaptée,
- nutrition,
- maintien de la motivation et de l'engagement.





Soutenu par des données cliniques :

L'efficacité de la thérapie numérique Wellapy est notamment étayée par trois études cliniques, dont deux essais contrôlés randomisés:

1. Une **étude prospective de 6 mois** ([Mobile Health](#), réalisée sur une précédente version de la thérapie numérique) démontrant :
 - Une perte de poids moyenne de -10% contre -2% dans le groupe contrôle.
 - La grande majorité des participants ont rapporté un impact positif de la plateforme sur leur prise en charge (86%), leur perte de poids (85%) et leur motivation (88%).
2. Un **essai contrôlé randomisé de 3 mois** (étude [Smart Nutrition](#)), publié dans la littérature scientifique et démontrant :
 - Une réduction du tour de taille (-3.4 cm, $p = 0.008$, $d = -0.926$).
 - Une amélioration de l'alimentation émotionnelle et de la qualité de vie (+5.0, $p = 0.019$, $d = 0.899$).
3. Un **essai contrôlé randomisé de 12 mois** ([MOOSE](#) - en cours) avec résultats intermédiaires à 3 mois disponibles et démontrant:
 - Une perte de poids de poids significative (IG: -3.15%, $p = 0.003$,