

## GUIDE D'UTILISATION



# SOMMAIRE

<b>1. PROFIL</b>	<b>4</b>
a. <a href="#">Créer son profil</a>	
b. <a href="#">Migrer ses profils depuis My Terraillon</a>	
c. <a href="#">Modifier son profil</a>	
d. <a href="#">Supprimer un profil</a>	
e. <a href="#">Naviguer entre les profils</a>	
<b>2. PRÉSENTATION DU TABLEAU DE BORD</b>	<b>10</b>
a. <a href="#">Tableau de bord</a>	
b. <a href="#">Tableau de bord - Changer l'ordre d'affichage des Widgets</a>	
<b>3. SYNCHRONISATION DES PRODUITS</b>	<b>14</b>
a. <a href="#">Synchroniser un appareil</a>	
b. <a href="#">Synchroniser un appareil - Erreur</a>	
c. <a href="#">Supprimer un appareil synchronisé</a>	
d. <a href="#">Renommer un appareil synchronisé</a>	
<b>4. ASSOCIATION DES DONNÉES</b>	<b>19</b>
a. <a href="#">Associer des données à un profil</a>	
<b>5. PRÉSENTATION DE MON POIDS</b>	<b>21</b>
a. <a href="#">Tableau de bord - Mon Poids</a>	
b. <a href="#">Mon Poids – Ajout Manuel Données</a>	
c. <a href="#">Mon Poids – Supprimer une donnée</a>	
d. <a href="#">Mon Poids – Filtrer données affichées</a>	
e. <a href="#">Mon Poids – Affichage horizontal</a>	
f. <a href="#">Mon Poids – Ajouter un objectif</a>	
<b>6. PRÉSENTATION DE MA TENSION</b>	<b>28</b>
a. <a href="#">Tableau de bord - Ma Tension</a>	
b. <a href="#">Ma tension – Ajout Manuel Données</a>	
c. <a href="#">Ma tension – Supprimer une donnée</a>	
d. <a href="#">Ma tension – Filtrer données affichées Jour</a>	
e. <a href="#">Ma tension – Affichage horizontal</a>	

# SOMMAIRE

<b>7. <a href="#">PRÉSENTATION DE MON ACTIVITÉ</a></b>	<b>34</b>
a. <a href="#">Tableau de bord - Mon Activité</a>	
b. <a href="#">Mon Activité – Supprimer une donnée</a>	
c. <a href="#">Mon Activité – Ajouter un objectif</a>	
<b>8. <a href="#">PRÉSENTATION DE MON ALIMENTATION</a></b>	<b>38</b>
a. <a href="#">Tableau de bord - Mon Alimentation</a>	
b. <a href="#">Mon Alimentation – Ajout d’une donnée – Pesée d’un produit</a>	
c. <a href="#">Mon Alimentation – Ajout d’une donnée – Scan d’un produit</a>	
d. <a href="#">Mon Alimentation – Ajout d’une donnée – Ajout manuel</a>	
e. <a href="#">Mon Alimentation – Ajout d’une donnée – Carnet de recettes</a>	
f. <a href="#">Mon alimentation – Supprimer une donnée</a>	
g. <a href="#">Mon Alimentation – Filtrer données affichées</a>	
h. <a href="#">Mon Alimentation – Ajouter un objectif</a>	
<b>9. <a href="#">PRÉSENTATION DE MON SOMMEIL</a></b>	<b>47</b>
a. <a href="#">Tableau de bord - Mon Sommeil</a>	
b. <a href="#">Mon Sommeil – Supprimer une donnée</a>	
c. <a href="#">Mon Sommeil – Ajouter un objectif</a>	
<b>10. <a href="#">PARTAGE DE DONNÉES</a></b>	<b>51</b>
a. <a href="#">Partager des données</a>	
<b>11. <a href="#">AJOUT COMMENTAIRES</a></b>	<b>53</b>
a. <a href="#">Ajouter un commentaire</a>	
<b>12. <a href="#">OFFRE PREMIUM - PROGRAMME NUTRITION</a></b>	<b>55</b>
a. <a href="#">Programme nutrition - Présentation</a>	
b. <a href="#">Programme nutrition – En Savoir Plus</a>	
c. <a href="#">Programme nutrition - Souscription</a>	
<b>13. <a href="#">COACHING TERRAILLON</a></b>	<b>61</b>
a. <a href="#">Présentation Coaching Terraillon</a>	
<b>14. <a href="#">TROPHÉES</a></b>	<b>63</b>
a. <a href="#">Trophées – Règles de déblocage</a>	
<b>15. <a href="#">RÉGLAGES</a></b>	<b>72</b>
a. <a href="#">Réglages – Choix des unités</a>	

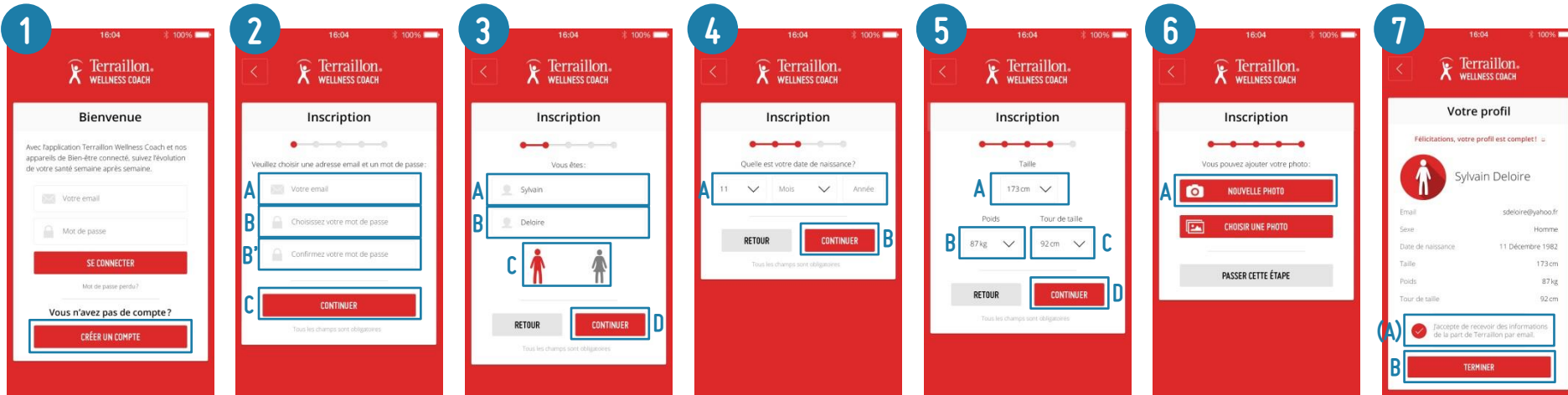
# PROFIL



[Retour au sommaire](#)

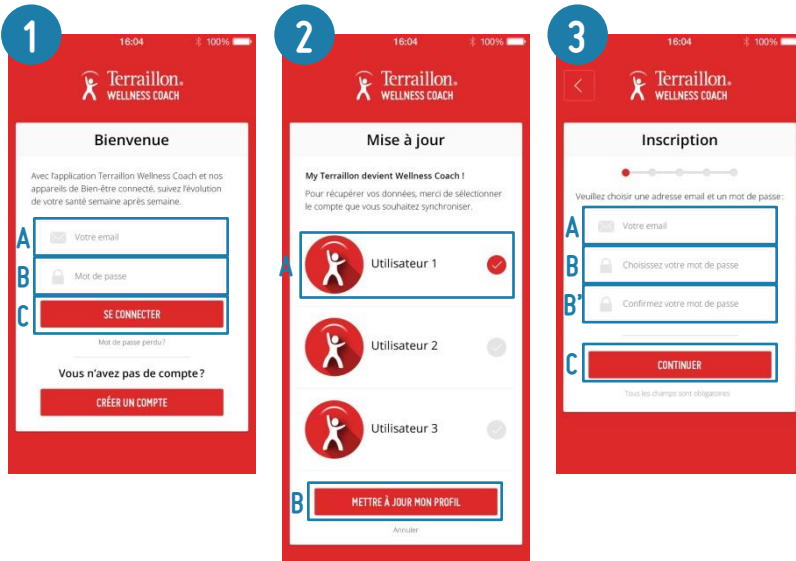


**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**

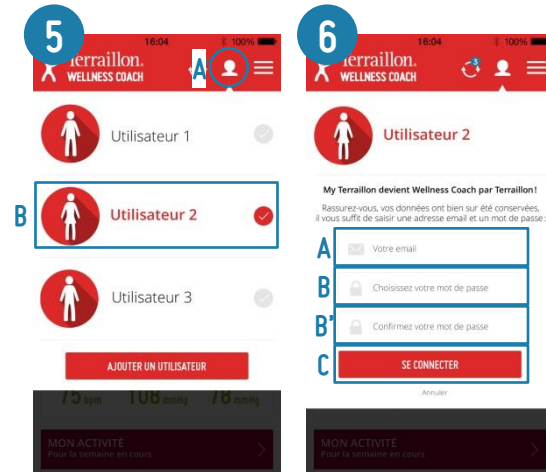


1. Cliquer sur « Créer mon compte »
2. Renseigner une adresse email (valable pour la récupération du mot de passe) et un mot de passe (+ confirmation)
3. Donner un prénom et un nom à l'utilisateur et choisissez le sexe
4. Entrer la date de naissance de l'utilisateur
5. Entrer la taille (utile pour calcul de l'IMC), le poids (utile pour la reconnaissance automatique de l'utilisateur lors de la 1<sup>ère</sup> pesée) et le tour de taille
6. Associer une photo à l'utilisateur (prendre une photo ou photo de la bibliothèque ou Avatar Terraillon par défaut)
7. Récapitulatif des informations renseignées. Cocher la case « J'accepte de recevoir des informations de la part de Terraillon par email » pour recevoir des informations sur les nouveautés et les offres en cours. Cliquer sur Terminer

A chaque étape, cliquer sur CONTINUER pour passer à l'étape suivante.



4 Voir « Créer son profil »

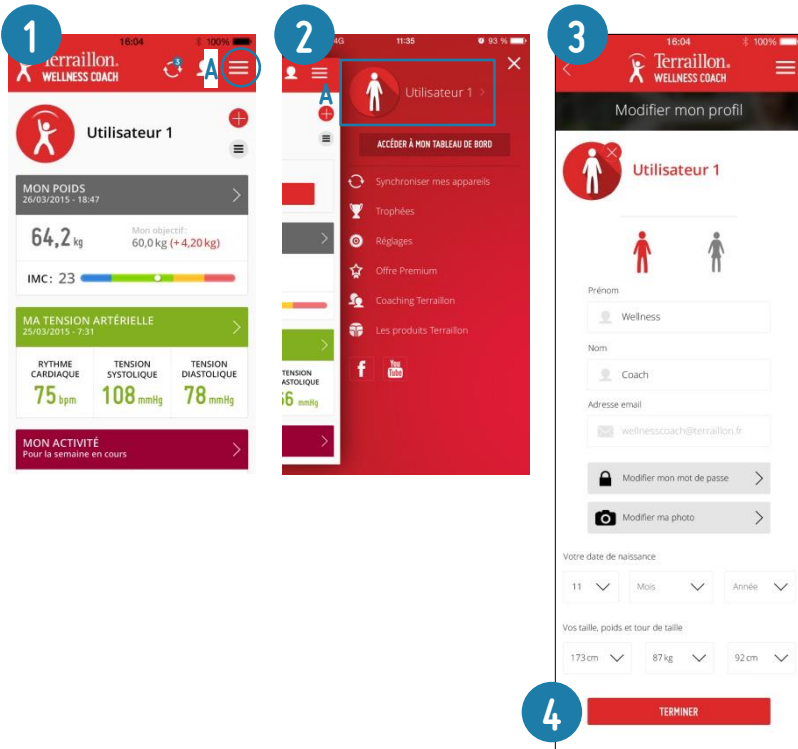


7 Voir « Créer son profil »

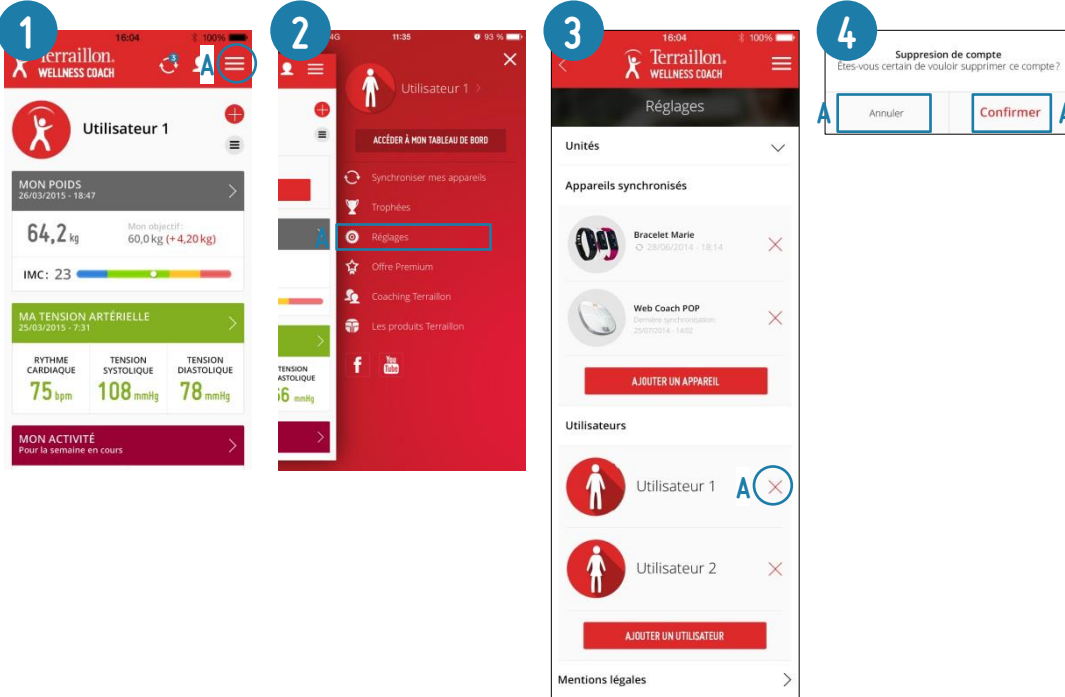
1. Entrer les identifiants (email et mot de passe) utilisés dans l'application My Terraillon. Cliquer sur « Me Connecter »
2. Wellness Coach indique les profils issus de My Terraillon. Sélectionner l'un des profils puis cliquer sur « Mettre à jour mon profil » pour commencer la migration
3. Choisir son email et son mot de passe (+confirmation). Dans Wellness Coach chaque profil à son propre email et mot de passe
4. Suivre les étapes 3 à 7 de la rubrique « Créer son profil » (page précédente)
5. Pour migrer les autres profils, cliquer sur l'icone Utilisateur en haut à droite du tableau de bord. Tous les profils s'affichent. Sélectionner l'un des profil à migrer.
6. Choisir son email et son mot de passe (+confirmation) pour migrer son profil. Cliquer sur « Me connecter ».
7. Suivre les étapes 3 à 7 de la rubrique « Créer son profil » (page précédente)

A chaque étape, cliquer sur CONTINUER pour passer à l'étape suivante.

▲ Il est important de migrer tous les profils les uns à la suite des autres. Après avoir migré le premier profil, pensez à migrer les autres profils avant d'utiliser les autres fonctionnalités de l'application.



1. Cliquer sur le bouton en haut à droite pour ouvrir le menu latéral
2. Cliquer sur son nom à côté de sa photo
3. Il est possible de modifier : Sexe / Prénom / Nom / Mot de passe / Photo / Date de naissance / Taille / Poids / Tour de taille
4. Une fois les modifications effectuées, cliquer sur Terminer



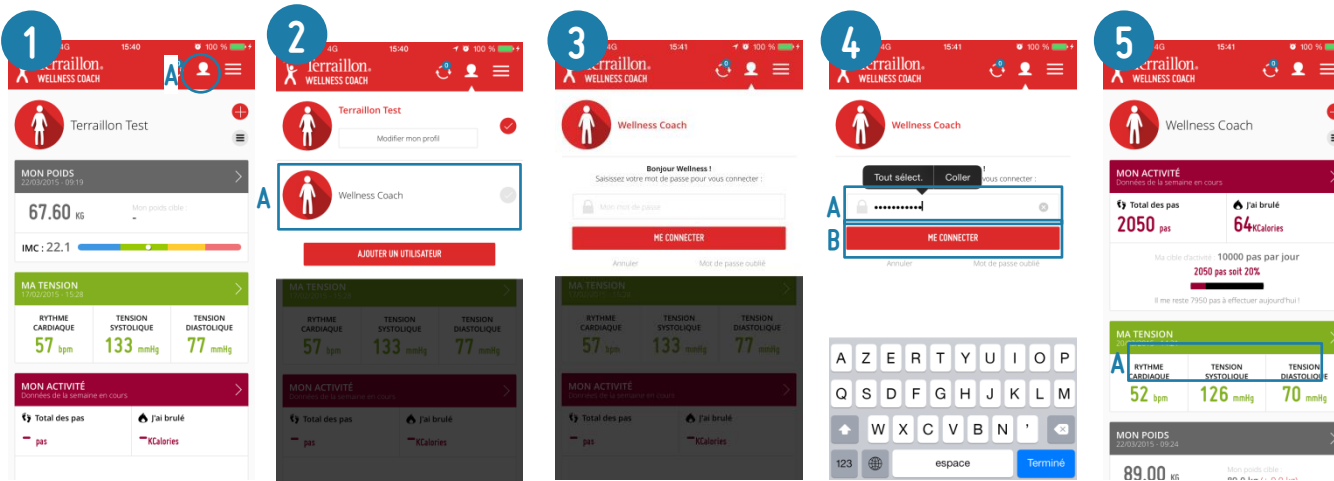
1. Cliquer sur le bouton en haut à droite pour ouvrir le menu latéral
2. Cliquer sur Réglages
3. Cliquer sur la croix rouge à côté du profil à supprimer
4. Cliquer sur « Confirmer » pour valider la suppression ou sur « Annuler » pour revenir en arrière

▲ Supprimer un profil de l'application ne signifie pas que celui-ci n'existe plus. Cela signifie uniquement qu'il n'est plus rattaché aux autres profils et aux produits reliés à ces profils. Vous pouvez toujours utiliser ce profil et accéder à ses données en vous identifiant sur la page d'accueil de l'application My Terrailon.

Si vous souhaitez supprimer complètement votre profil (informations d'indentification et données sauvegardées), vous pouvez, selon les dispositions de la loi n° 78-17 Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, demander un droit d'accès, de rectification et de suppression des information personnelles vous concernant.

Pour l'exercer, à tout moment, veuillez adresser votre demande par courrier à : Terrailon France / 1 Rue Ernest Gouin - CS 50001 / 78 290 CROISSY SUR SEINE CEDEX ou par mail : [contact@terraillon.fr](mailto:contact@terraillon.fr)





Lorsque l'application a plusieurs profils, il est possible de passer d'un profil à un autre. Dans Wellness Coach chaque profil est sécurisé par une adresse email personnelle et un mot de passe. Il faut donc le mot de passe pour passer sur un autre profil.

1. Cliquer sur le bouton Utilisateur en haut pour afficher les profils actifs sur l'application
2. Sélectionner le profil à ouvrir
3. L'application demande le mot de passe du profil sélectionné
4. Entrer le mot de passe du profil. Cliquer sur Me connecter
5. L'application bascule vers le profil choisi

# PRÉSENTATION DU TABLEAU DE BORD

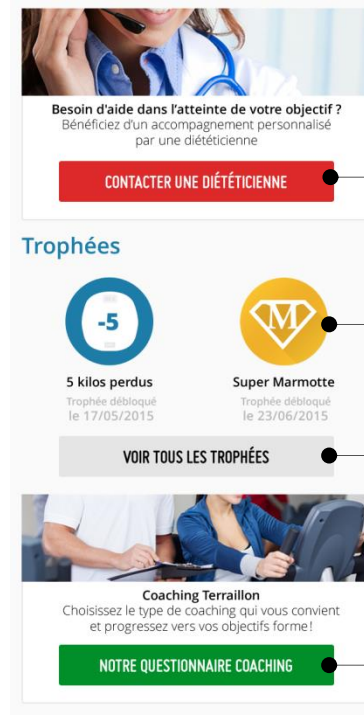


[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**





**Besoin d'aide dans l'atteinte de votre objectif ?**  
Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par une diététicienne

[CONTACTER UNE DIÉTÉTICIENNE](#)

### Trophées

**-5**  
5 kilos perdus  
Trophée débloqué le 17/05/2015

**M**  
Super Marmotte  
Trophée débloqué le 23/06/2015

[VOIR TOUS LES TROPHÉES](#)

**Coaching Terrailon**  
Choisissez le type de coaching qui vous convient et progressez vers vos objectifs forme!

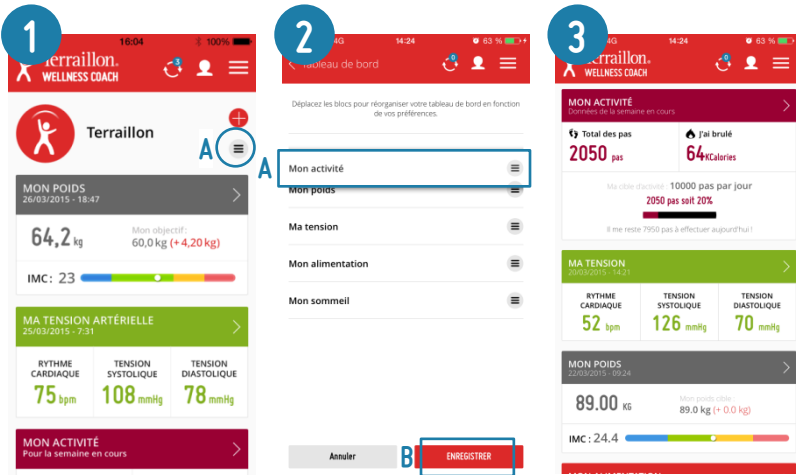
[NOTRE QUESTIONNAIRE COACHING](#)

Commencer/En savoir plus le programme nutrition Terrailon (offre premium) – Voir section « Programme nutrition » pour plus de détails



Derniers trophées débloqués

Voir tous les trophées débloqués / à débloquer

Commencer/Continuer le coaching Terrailon (conseils bien-être) – Voir section « Coaching Terrailon » pour plus de détails



L'ordre d'affichage par défaut des widgets sur le tableau de bord est : POIDS – TENSION – ACTIVITÉ – ALIMENTATION – SOMMEIL. Il est possible de personnaliser l'ordre d'affichage

1. Cliquer sur  pour réorganiser les widgets
2. Avec les boutons  déplacer les différents widgets dans l'ordre choisi (dans l'exemple : Mon Activité passe devant Mon Poids). Cliquer sur enregistrer pour valider la nouvelle organisation.
3. Le nouvel ordre d'affichage est mis en place sur le tableau de bord

# SYNCHRONISATION DES PRODUITS



[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**



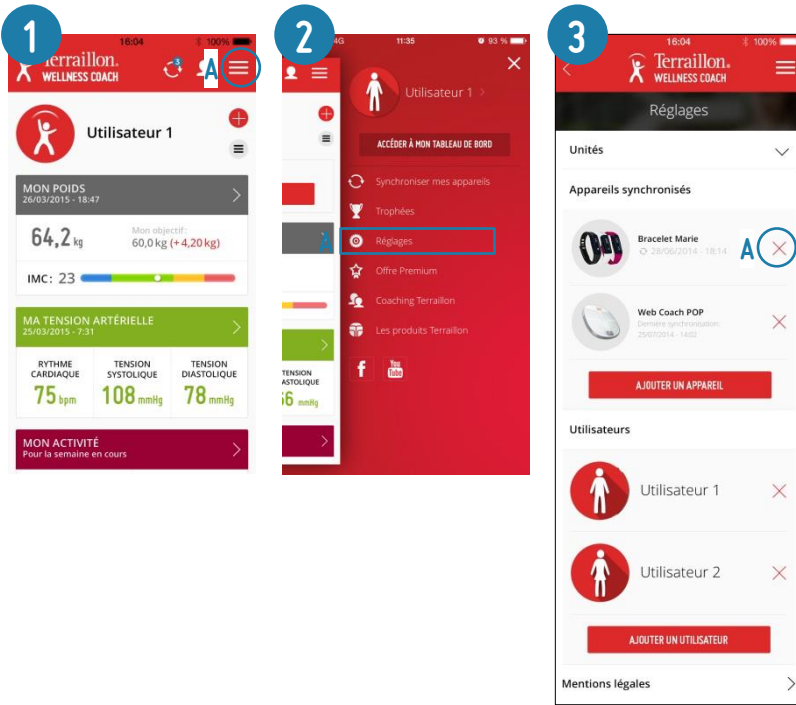
1. Cliquer sur le bouton en haut à droite pour ouvrir le menu latéral
2. Cliquer sur Synchroniser mes appareils
3. Pour savoir sur quel bouton appuyer sur l'appareil, cliquer sur le bouton d'information . Lancer la synchronisation sur l'appareil puis cliquer sur Démarrer la synchronisation
4. L'application recherche les appareils. Cette recherche dure 20 secondes.
5. L'application affiche les appareils trouvés. Pour synchroniser les appareils trouvés, cliquer sur Synchroniser mes appareils. Pour ne synchroniser qu'un seul des appareils trouvés, cliquer sur le symbole à côté de l'appareil voulu
6. L'application synchronise les appareils
7. L'application affiche les produits synchronisés. Cliquer sur Accéder à mes données pour revenir sur le tableau de bord

En cas de problème, consultez les pages suivantes

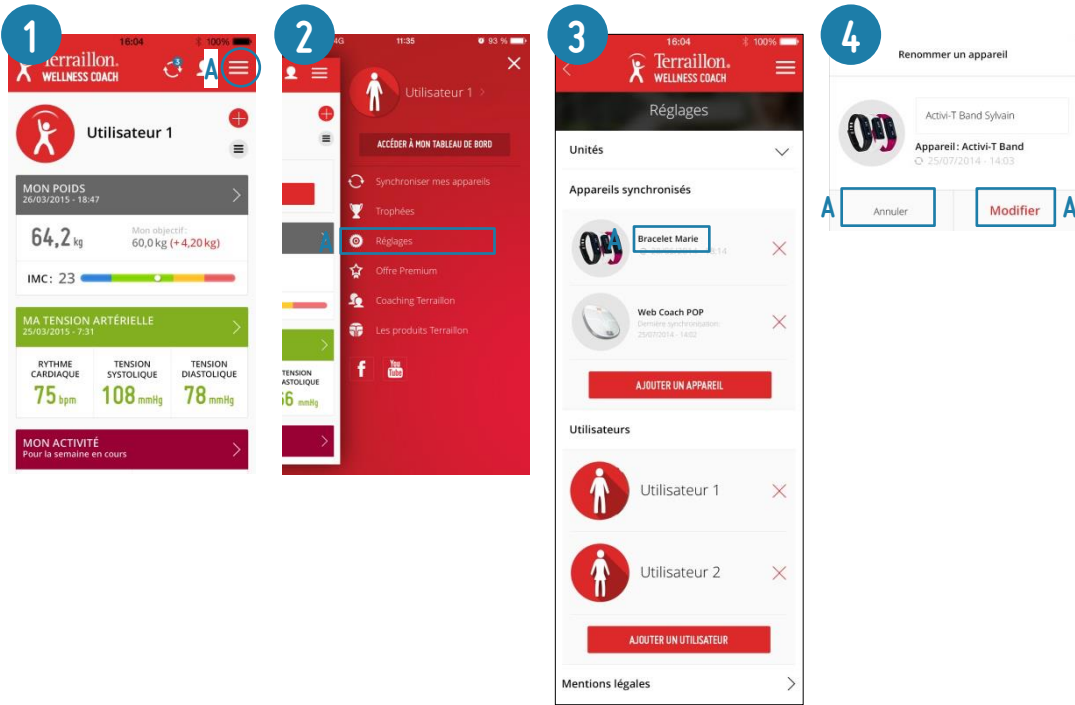


1. Si après les 20 secondes de recherche l'application affiche l'écran ci-dessus :
  1. Vérifier que le Bluetooth est bien allumé sur le téléphone
  2. S'assurer d'avoir bien appuyé sur le bouton de synchronisation de l'appareil avant d'avoir cliquer sur Démarrer la synchronisation
  3. S'assurer qu'il y a moins de 10 mètres entre l'appareil et le téléphone





1. Cliquer sur le bouton en haut à droite pour ouvrir le menu latéral
2. Cliquer sur Réglages
3. Cliquer sur la croix rouge à côté du produit à supprimer



1. Cliquer sur le bouton en haut à droite pour ouvrir le menu latéral
2. Cliquer sur Réglages
3. Cliquer sur le nom de l'appareil à renommer
4. Donner un nom à l'appareil puis cliquer sur « Modifier » pour valider le nom ou sur « Annuler » pour revenir en arrière

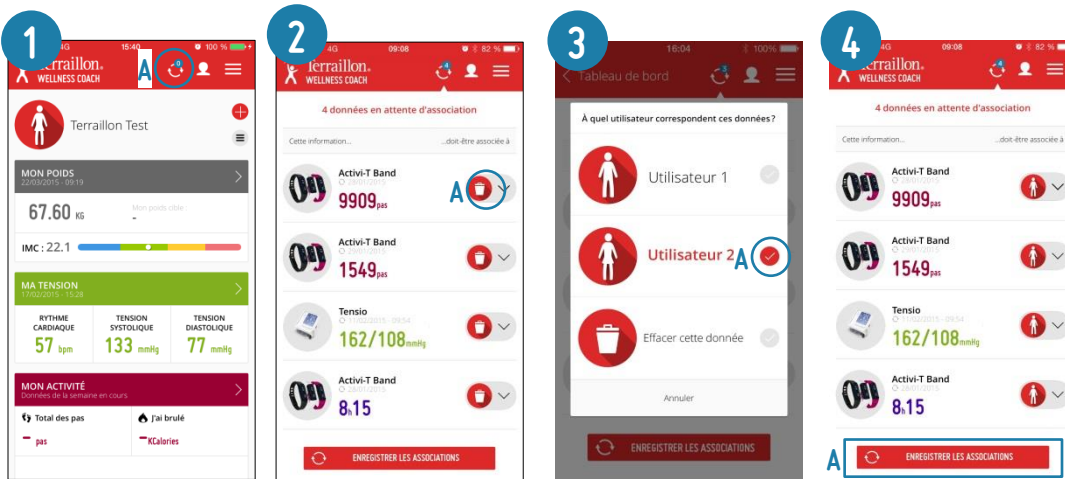
# ASSOCIATION DES DONNÉES



[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**



Lorsque l'application reçoit des données d'un produit Terraillon, il est nécessaire de les attribuer au profil correspondant. Lorsque des données sont en attente d'association, un chiffre apparaît dans le rond bleu qui se situe en haut de l'écran.

1. Cliquer sur le bouton d'association des données en haut pour afficher le données en attente d'association
2. Les données en attente s'affichent. Cliquer sur pour sélectionner le profil auquel associer les données
3. Sélectionner le profil dans la liste. Répéter l'opération pour l'ensemble des données.
4. Une fois que toutes les données en attente sont associées à un profil, cliquer sur Enregistrer les associations.

*MON POIDS : il suffit d'associer une seule fois une donnée à un profil (après la 1<sup>ère</sup> pesée). Si le poids n'a pas varié de +/- 2KG, la donnée des pesées suivantes s'associera automatiquement avec le profil. Si deux profils font sensiblement le même poids (à +/- 2KG), une association manuelle pour ces deux profils sera nécessaire.*

*MA TENSION/MON ACTIVITÉ/MON SOMMEIL : il est nécessaire d'associer manuellement chaque donnée reçue par l'application. Une mise à jour est à venir pour associer automatiquement les données aux profils correspondant.*

# PRÉSENTATION DE MON POIDS



[Retour au sommaire](#)



Terrailon.<sup>®</sup>  
WELLNESS COACH

Ajustement échelle du graphique  
Liste/1 semaine/1 mois/1 an/Tout

Ligne d'objectif

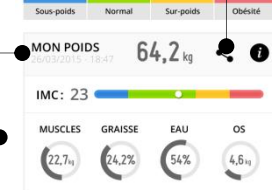
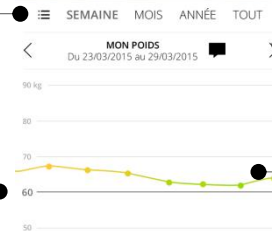
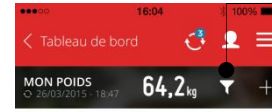
Date (jours/mois/années)

Dernière donnée de poids enregistrées  
Date et heure de synchronisation

Données masses corporelles : muscles (kg), graisse (%), eau (%) et os (kg)

Nombre de pas effectués sur la semaine en cours

Objectif de poids à atteindre



Choix de la donnée à afficher  
Poids/Masse Grasse/Masse musculaire/Masse Hydrique/Masse Osseuse/Masse hydrique + Masse musculaire/Masse graisseuse + Masse musculaire

Ajout manuel de données

Données et période sélectionnées

Courbe de poids (la couleur des points correspond à l'IMC)

Partage des données

Légende niveau IMC

Sous Poids/Normal/Surpoids/Obèse

Informations sur les données affichées

IMC actuel

Fixer/modifier un objectif

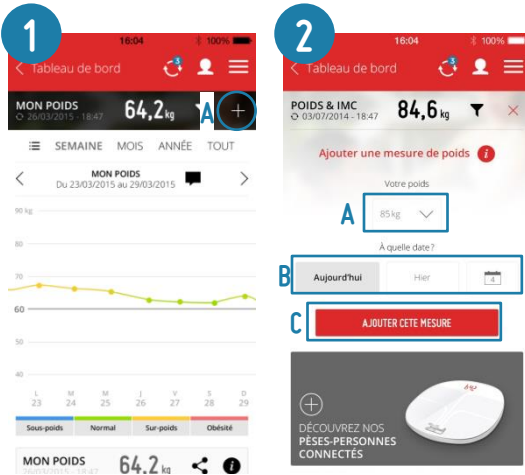
Objectif de poids à atteindre et reste à perdre/gagner

Commencer/En savoir plus le programme nutrition Terrailon (offre premium) – Voir section « Programme nutrition » pour plus de détails

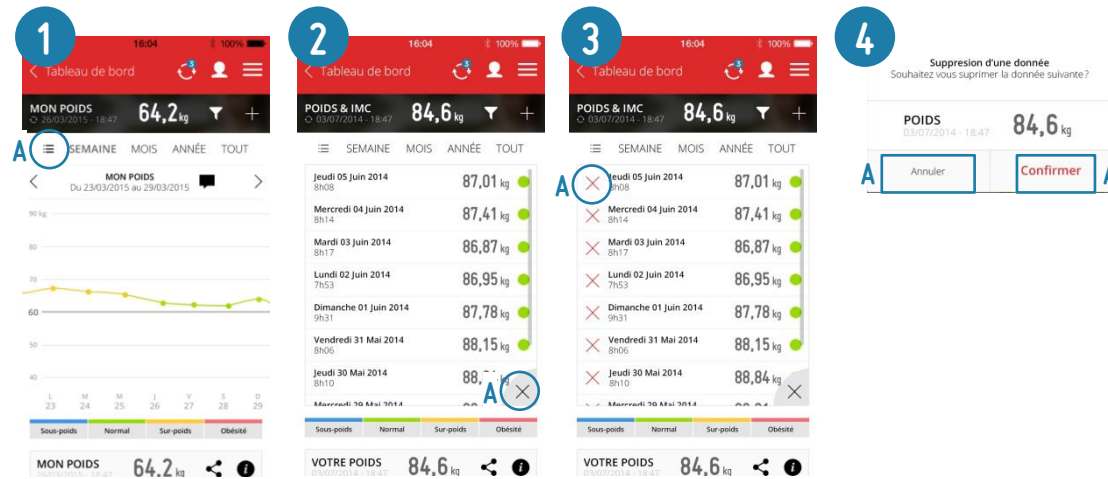
Derniers trophées débloqués dans la catégorie « MON POIDS »

Voir tous les trophées débloqués / à débloquer

Commencer/Continuer le coaching Terrailon (conseils bien-être) – Voir section « Coaching Terrailon » pour plus de détails

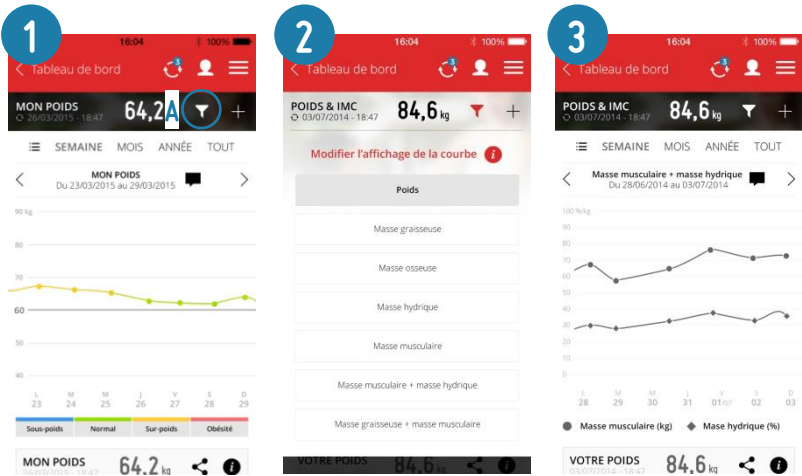



1. Cliquer sur « + » en haut à droite
2. Entrer le poids puis la date de mesure (aujourd'hui ou hier ou date au choix dans le calendrier) puis cliquer sur Ajouter cette mesure

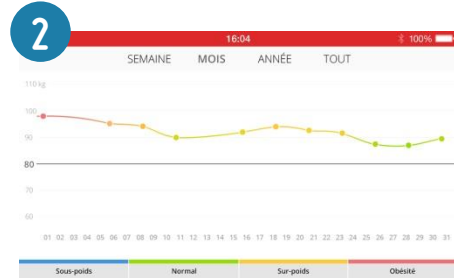


1. Cliquer sur ☰ pour passer en vue Liste
2. Cliquer sur la croix en bas à droite du tableau de données
3. Cliquer sur la croix rouge à côté de la donnée à supprimer
4. Cliquer sur « Confirmer » pour valider la suppression ou sur « Annuler » pour revenir en arrière

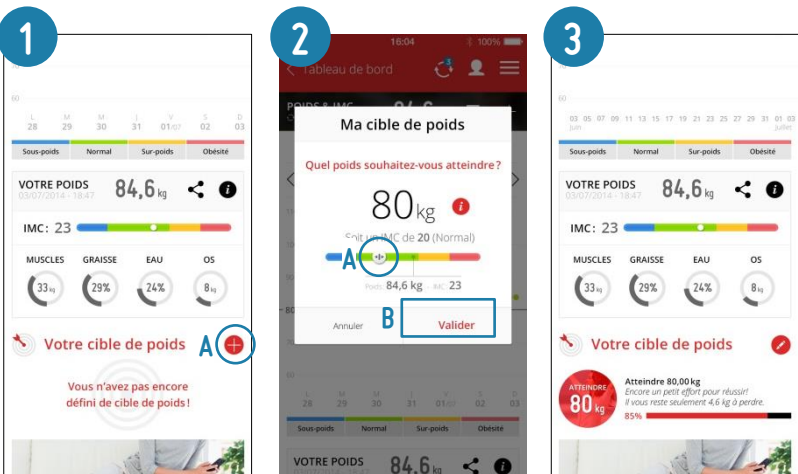





1. Cliquer sur  pour choisir les données à afficher
2. Sélectionner la donnée à afficher en cliquant dessus
  - Poids
  - Masse Grasseuse
  - Masse Osseuse
  - Masse Hydrique
  - Masse Musculaire
  - Masse Musculaire + Masse Hydrique
  - Masse Grasseuse + Masse Musculaire
3. Les données affichées sur le graphique sont alors modifiées (masse musculaire + masse hydrique dans l'exemple)



1. Pour une lecture facilitée et plus détaillée des courbes, il suffit de tourner son smartphone et de le mettre en format paysage pour faire pivoter l'affichage.



1. Cliquer sur  à côté de Ma cible de poids
2. Dans la fenêtre qui s'ouvre, fixer son objectif en déplaçant le curseur. Il est possible de se fixer un objectif de poids ou un objectif d'Indice de Masse Corporelle (IMC) afin de connaître le poids le mieux adapté à sa taille. **▲ Nous vous conseillons de ne pas vous fixer un objectif d'IMC inférieur à 19. Vous vous retrouveriez en situation de sous-poids ce qui pourrait représenter un risque pour votre santé.** Cliquer sur Valider pour confirmer cet objectif.
3. L'objectif de poids est désormais affiché. Il est indiqué le nombre de kilo de différence par rapport à l'objectif et une ligne qui représente cet objectif est apparue sur le graphique.

Pour modifier un objectif, recommencer la procédure.

# PRÉSENTATION DE MA TENSION



[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**



Ajustement échelle du graphique  
Liste/1jour/1semaine/1mois/1an

Ajout manuel de données

Période sélectionnée

Courbe de tension systolique (◆)

Courbe de tension diastolique (●)

Partage des données

Légende niveau tension\*

Optimale/Normale/Moderée/Haute/Élevée/Sévère  
Informations sur les données affichées

Date (jours/mois)

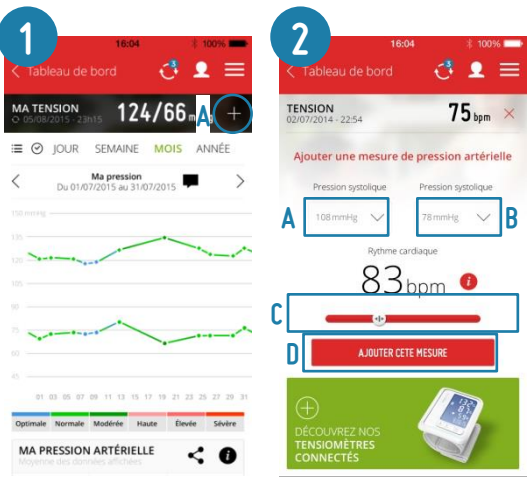
Moyenne des données affichés (Rythme cardiaque /  
Tension systolique / Tensio diastolique)

Commencer/Continuer le coaching Terrailon (conseils bien-être) – Voir section « Coaching Terrailon » pour plus de détails

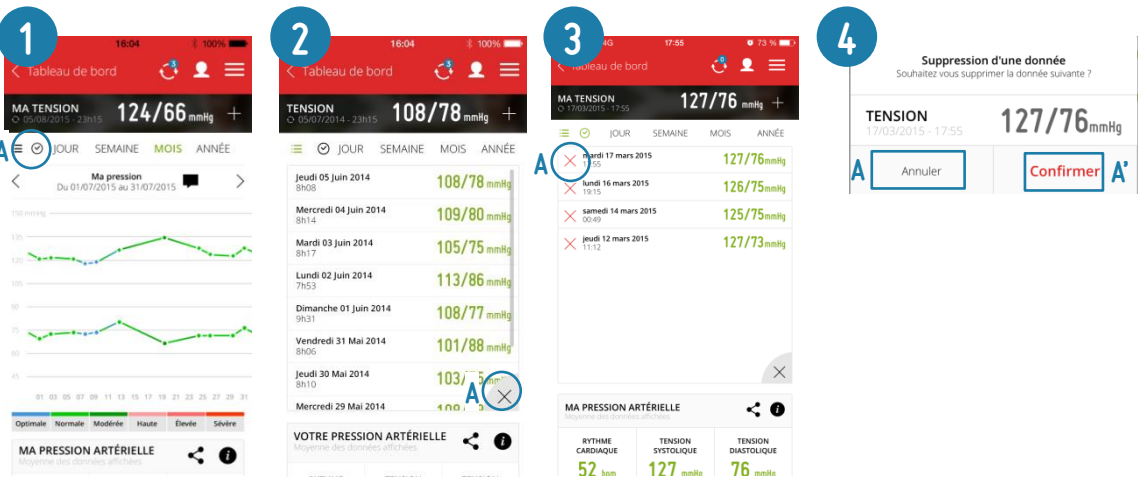
Derniers trophées débloqués dans la catégorie « MA TENSION »

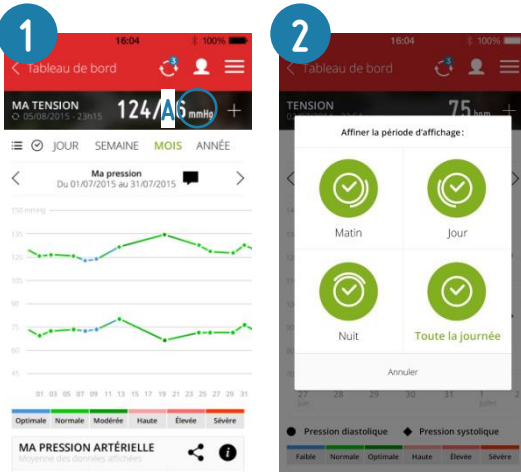
Voir tous les trophées débloqués / à débloquer


\*Classification de la tension artérielle par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et la Société Internationale d'Hypertension (ISH). Ces données et interprétations ne sont données qu'à titre indicatif. Contactez toujours votre médecin pour obtenir tout conseil, diagnostic ou traitement.



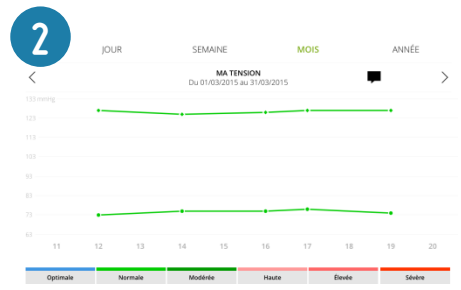
1. Cliquer sur « + » en haut à droite
2. Entrer la tension systolique, la tension diastolique puis le rythme cardiaque puis cliquer sur Ajouter cette mesure





1. En vue jour, cliquer sur  pour choisir les données à afficher en fonction des moments de la journée
2. Choisir la période à afficher
  - Matin : prises de tension entre 3h00 et 11h00
  - Jour : prises de tension entre 11h01 et 16h00
  - Nuit : prises de tension entre 16h01 et 2h59
  - Toute la journée : données de toute la journée
3. Les données affichées sur le graphique sont alors modifiées





1. Pour une lecture facilitée et plus détaillée des courbes, il suffit de tourner son smartphone et de le mettre en format paysage pour faire pivoter l'affichage.

# PRÉSENTATION DE MON ACTIVITÉ



[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**



Ajustement échelle du graphique  
Liste/1jour/1semaine/1mois/1an

Ligne d'objectif

Date (jours/mois)

Dernière donnée de poids enregistrées  
Date et heure de synchronisation

Nombre de pas effectués sur la période sélectionnée

Temps actif sur la période sélectionnée

Objectif de nombre de pas/jour à atteindre

Nombre de pas effectués sur la journée

Données et période sélectionnées

Graphique nombre de pas réalisés

Partage des données

Légende niveau d'activité

Faible (<1/2 objectif)/Moyenne/Dépassé(>objectif)

Informations sur les données affichées

Nombre de calories brûlées sur la période sélectionnée

Distance parcourue sur la période sélectionnée

Fixer/modifier un objectif

Objectif de pas à atteindre et reste à faire

Commencer/En savoir plus le programme nutrition Terraillon (offre premium) – Voir section « Programme nutrition » pour plus de détails

Derniers trophées débloqués dans la catégorie « MON ACTIVITÉ »

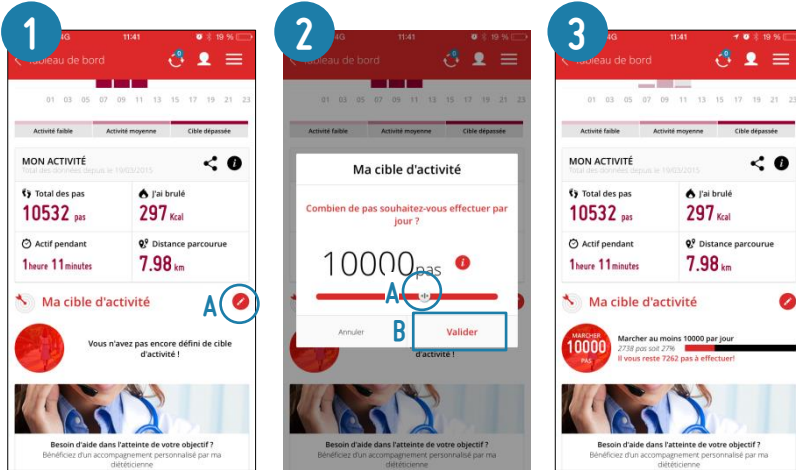
Voir tous les trophées débloqués / à débloquer

Commencer/Continuer le coaching Terraillon (conseils bien-être) – Voir section « Coaching Terraillon » pour plus de détails

The screenshots illustrate the following steps:

- 1**: The user is on the 'tableau de bord' (dashboard) showing a total of 5248 steps. A menu icon (three horizontal lines) is highlighted in a blue circle.
- 2**: The user has switched to a list view of activity data. A red 'X' icon in the bottom right corner of the data table is highlighted in a blue circle.
- 3**: The user has selected a specific data point (March 17, 2015, 16977 steps). A red 'X' icon next to this entry is highlighted in a blue circle.
- 4**: A confirmation dialog box titled 'Suppression d'une donnée' (Deletion of a data point) is shown. It asks 'Souhaitez-vous supprimer la donnée suivante ?' (Do you want to delete the following data point?). The dialog shows the selected entry: 'MON ACTIVITÉ 15/03/2015 - 23:24' with 2751 steps. There are two buttons: 'Annuler' (Cancel) and 'Confirmer' (Confirm).

1. Cliquer sur ☰ pour passer en vue Liste
2. Cliquer sur la croix en bas à droite du tableau de données
3. Cliquer sur la croix rouge à côté de la donnée à supprimer
4. Cliquer sur « Confirmer » pour valider la suppression ou sur « Annuler » pour revenir en arrière



1. Cliquer sur à côté de Ma cible d'activité
2. Dans la fenêtre qui s'ouvre, fixer son objectif de nombre de pas par jour en déplaçant le curseur. Cliquer sur Valider pour confirmer cet objectif.
3. L'objectif de nombre de pas est désormais affiché. Il est indiqué le nombre de pas de différence par rapport à l'objectif et une ligne qui représente cet objectif est apparue sur le graphique.

Les couleurs du graphique sont alors modifiées :

- Faible** : moins de la moitié de l'objectif a été réalisé
- Moyenne** : entre 50 et 100% de l'objectif a été réalisé
- Dépassé** : plus de 100% de l'objectif a été réalisé

Pour modifier un objectif, recommencer la procédure.

# PRÉSENTATION DE MON ALIMENTATION



[Retour au sommaire](#)



Terrailon<sup>®</sup>  
WELLNESS COACH

Nombre de kilo calories absorbées sur la journée  
 Ajustement échelle du graphique  
 Liste/1jour/1semaine/1mois/1an

Ligne d'objectif  
 Date (jours/mois)

Moyenne de kilocalories absorbées sur la période  
 Pourcentage des AJR atteints sur la période  
 Pourcentage des différents AJR atteints sur la période

Objectif de kilocalories/jour à atteindre

Commencer/En savoir plus le programme nutrition Terrailon (offre premium) – Voir section « Programme nutrition » pour plus de détails

Derniers trophées débloqués dans la catégorie « MON ACTIVITÉ»  
 Voir tous les trophées débloqués / à débloquer

Commencer/Continuer le coaching Terrailon (conseils bien-être) – Voir section « Coaching Terrailon » pour plus de détails

Choix de la donnée à afficher  
 Calories/Protéines/Glucides/Lipides/Fibres/Sodium

Ajout de données (Pesé/Manuel/Scan/Carnet de recettes)

Données et période sélectionnées

Graphique nombre kilocalories absorbées

Partage des données

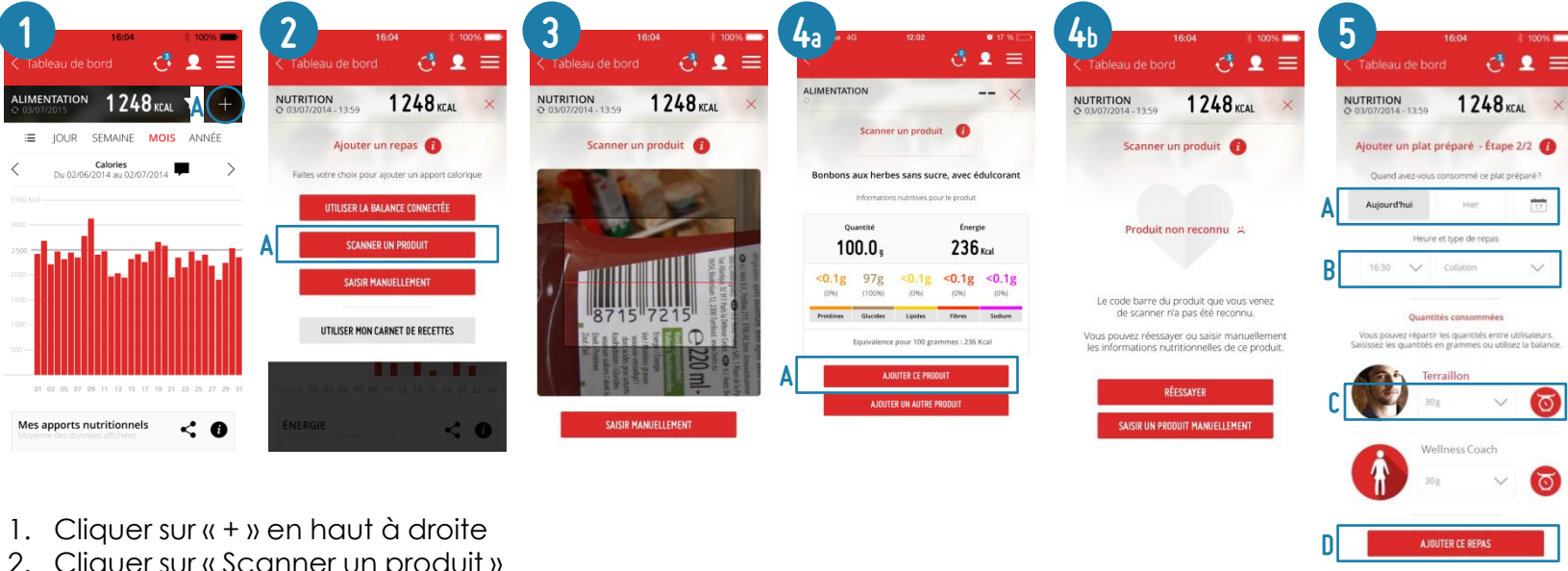
Informations sur les données affichées

Fixer/modifier un objectif

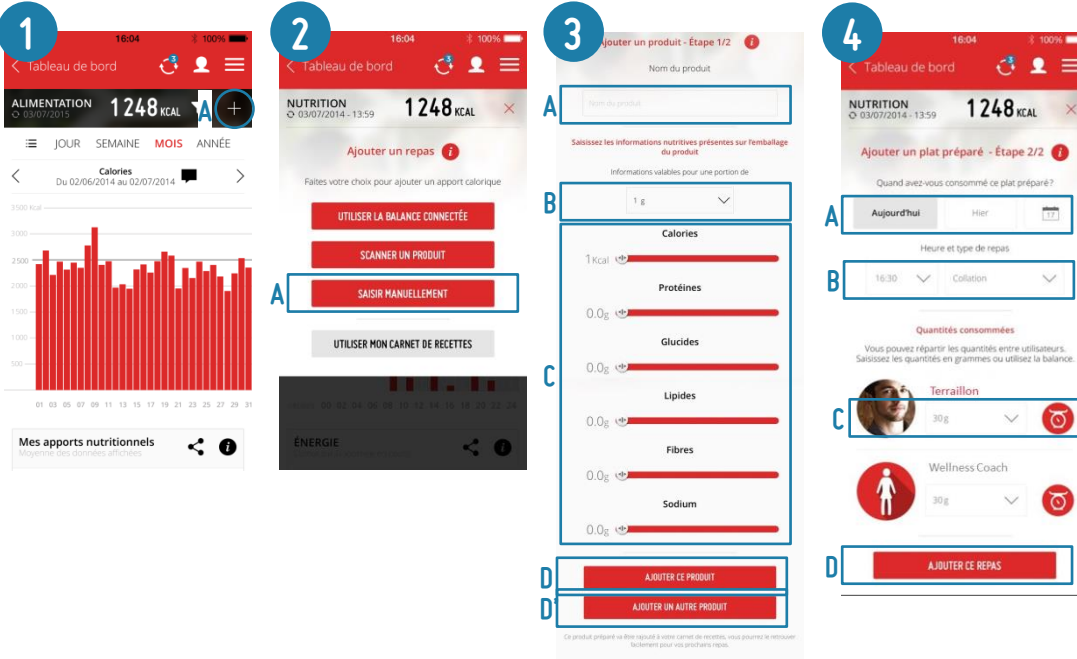
Objectif ne pas dépasser et nombre moyen de kilocalories absorbées par jour

1. Cliquer sur « + » en haut à droite
2. Cliquer sur « Utiliser la balance connectée » (balance NutriTab disponible en Mai 2015)
3. Placer l'aliment sur la balance, le poids s'affiche dans l'application. Choisir la famille d'aliment.
4. Choisir la sous-famille d'aliments
5. Sélectionner l'aliment
6. L'application affiche les valeurs nutritionnelles de l'aliment pour la quantité pesée. Cliquer sur :
  - a. « Ajouter ce produit » pour l'ajouter au tableau de bord
  - b. « Ajouter un autre ingrédient » pour créer une recette à partir de plusieurs ingrédients
7. Finaliser l'ajout au tableau de bord :
  - A. Renseigner la date de prise de l'aliment : Aujourd'hui/Hier/Date précise
  - B. Renseigner l'heure et le type de repas : petit-déjeuner/déjeuner/dîner/Encas/Collation
  - C. Allouer la quantité consommée au(x) profil(s)
  - D. Cliquer sur « Ajouter ce produit »

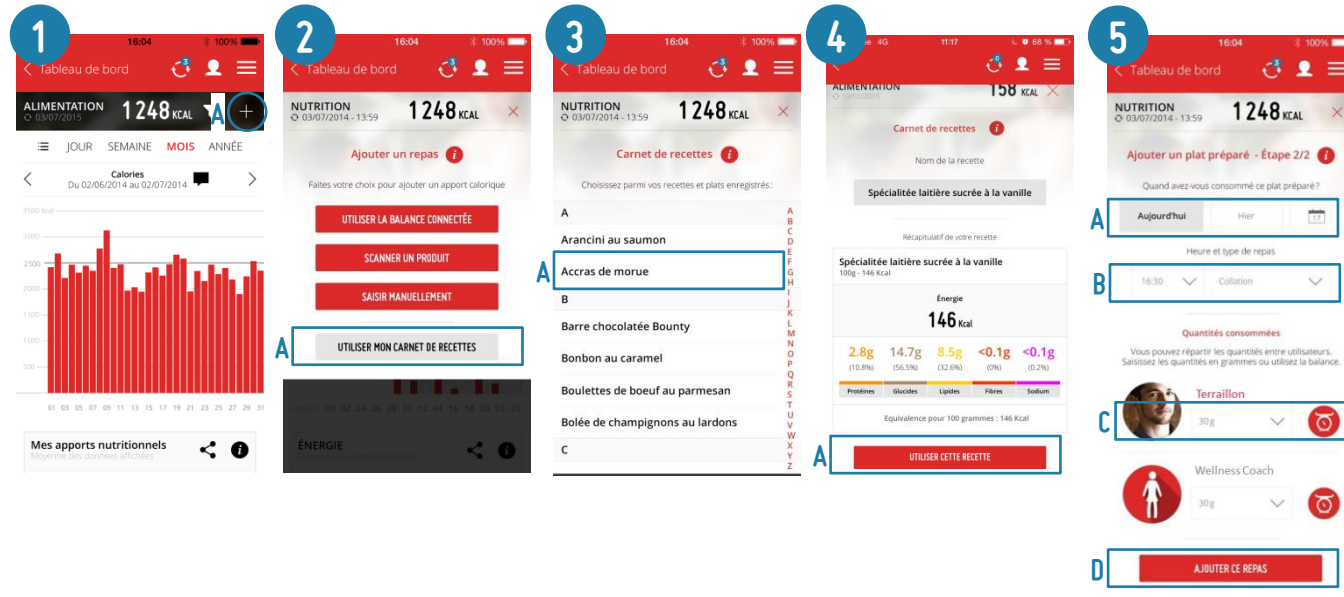




1. Cliquer sur « + » en haut à droite
2. Cliquer sur « Scanner un produit »
3. Placer la caméra du Smartphone devant le code barre du plat préparé
4. Deux cas de figure :
  - a. L'application a reconnu le produit et affiche les valeurs nutritionnelles. Cliquer sur « Ajouter ce produit » pour l'ajouter au tableau de bord ou « Ajouter un autre ingrédient » pour créer une recette à partir de plusieurs ingrédients
  - b. L'application n'a pas reconnu le produit. Recommencer ou cliquer sur « Saisir manuellement » pour ajouter manuellement le plat préparé à partir de l'étiquette énergétique
5. Finaliser l'ajout au tableau de bord :
  - A. Renseigner la date de prise de l'aliment : Aujourd'hui/Hier/Date précise
  - B. Renseigner l'heure et le type de repas : petit-déjeuner/déjeuner/diner/Encas/Collation
  - C. Allouer la quantité consommée au(x) profil(s)
  - D. Cliquer sur « Ajouter ce produit »

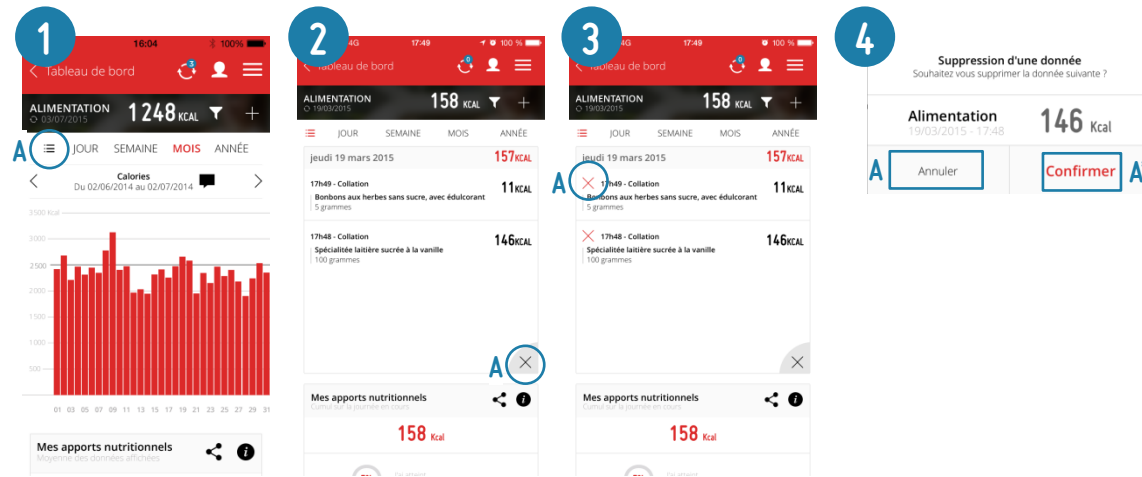


1. Cliquer sur « + » en haut à droite
2. Cliquer sur « Saisir manuellement »
3. Entrer le nom du plat préparé, la quantité pour laquelle les valeurs nutritionnelles sont valables puis, à l'aide des curseurs, entrer les valeurs nutritionnelles (calories, protéines, glucides, lipides, fibres et sodium).
4. Cliquer sur :
  - a. « Ajouter ce produit » pour l'ajouter au tableau de bord
  - b. « Ajouter un autre ingrédient » pour créer une recette à partir de plusieurs ingrédients
5. Finaliser l'ajout au tableau de bord :
  - A. Renseigner la date de prise de l'aliment : Aujourd'hui/Hier/Date précise
  - B. Renseigner l'heure et le type de repas : petit-déjeuner/déjeuner/diner/Encas/Collation
  - C. Allouer la quantité consommée au(x) profil(s)
  - D. Cliquer sur « Ajouter ce produit »

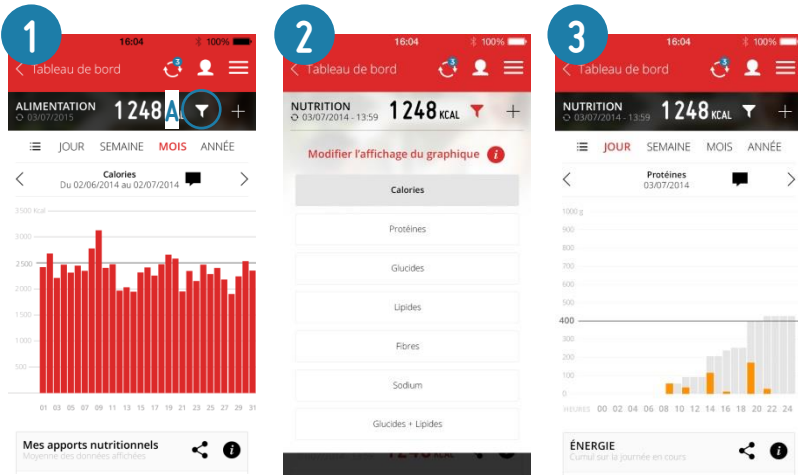



**Les produits scannés, ajoutés manuellement et les recettes créées (via pesée, scan ou ajout manuel) sont automatiquement enregistrés dans la section « Mon Carnet de Recettes »**

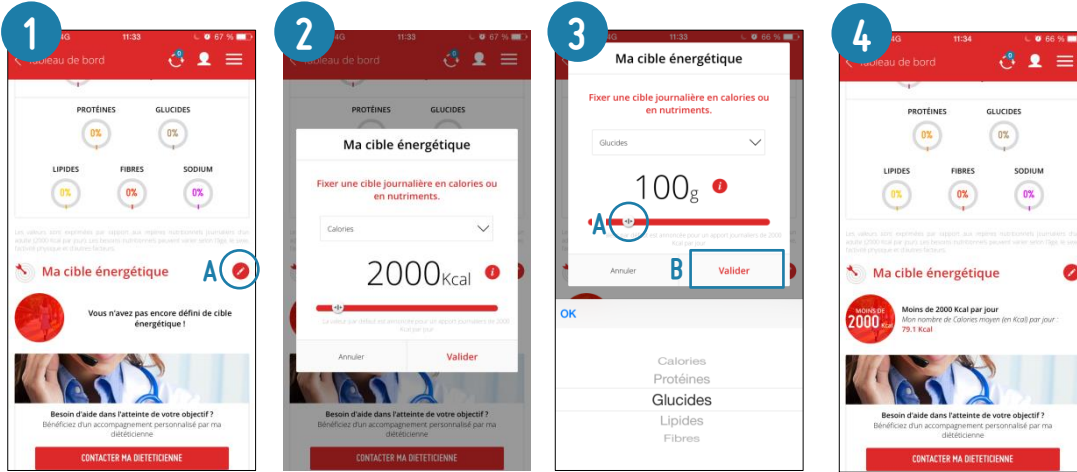
1. Cliquer sur « + » en haut à droite
2. Cliquer sur « Utiliser mon carnet de recettes »
3. Sélectionner une recette dans la liste
4. L'application affiche les valeurs nutritionnelles de la recette ainsi que les différents aliments qui la composent s'il s'agit d'une recette composée. Cliquer sur « Utiliser cette recette »
5. Finaliser l'ajout au tableau de bord :
  - A. Renseigner la date de prise de l'aliment : Aujourd'hui/Hier/Date précise
  - B. Renseigner l'heure et le type de repas : petit-déjeuner/déjeuner/dîner/Encas/Collation
  - C. Allouer la quantité consommée au(x) profil(s)
  - D. Cliquer sur « Ajouter ce produit »




1. Cliquer sur ☰ pour passer en vue Liste
2. Cliquer sur la croix en bas à droite du tableau de données
3. Cliquer sur la croix rouge à côté de la donnée à supprimer
4. Cliquer sur « Confirmer » pour valider la suppression ou sur « Annuler » pour revenir en arrière



1. Cliquer sur  pour choisir les données à afficher
2. Sélectionner la donnée à afficher en cliquant dessus
  - Calories
  - Protéines
  - Glucides
  - Lipides
  - Fibres
  - Sodium
  - Glucides + Lipides
3. Les données affichées sur le graphique sont alors modifiées et la couleur du graphique correspond à la donnée affichée



1. Cliquer sur  à côté de Ma cible énergétique
2. Choisir la donnée sur laquelle mettre un objectif (Calories, Protéines, Glucides, Lipides, Fibres ou Sodium)
3. Dans la fenêtre qui s'ouvre, fixer son objectif en déplaçant le curseur. Cliquer sur Valider pour confirmer cet objectif.
4. L'objectif est désormais affiché. Une ligne qui représente cet objectif est apparue sur le graphique.

Pour modifier un objectif, recommencer la procédure.

# PRÉSENTATION DE MON SOMMEIL



[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**

Ajustement échelle du graphique  
Liste / 1 nuit / 1 semaine / 1 mois / 1 an

Date (jours/mois)

Temps de sommeil moyen sur la période  
Heure moyenne de coucher sur la période

Répartition du temps de sommeil par phase sur la période

Objectif de nombre d'heures à dormir chaque nuit



Temps de sommeil pour la dernière nuit synchronisée

Ajouter/Modifier un réveil (prochainement disponible)

Données et période sélectionnées

Graphique temps de sommeil par état  
(éveil/léger/profond)

Partage des données

Légende phase de sommeil  
Éveil/Sommeil léger/Sommeil profond  
Informations sur les données affichées

Heure moyenne de lever sur la période

Fixer/modifier un objectif

Objectif de sommeil et temps moyen de sommeil

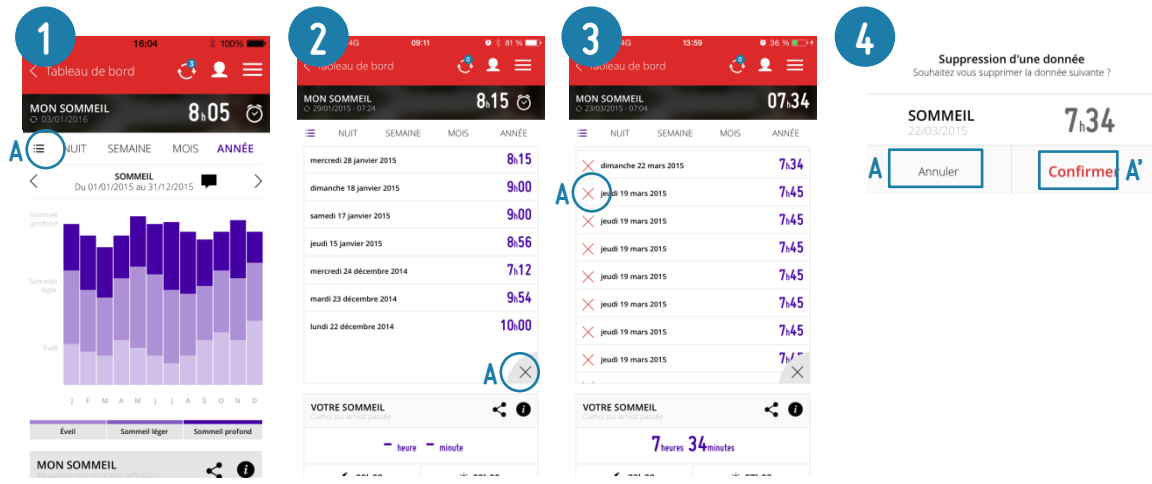
Commencer/En savoir plus le programme nutrition Terraillon (offre premium) – Voir section « Programme nutrition » pour plus de détails

Derniers trophées débloqués dans la catégorie « MON ACTIVITÉ »

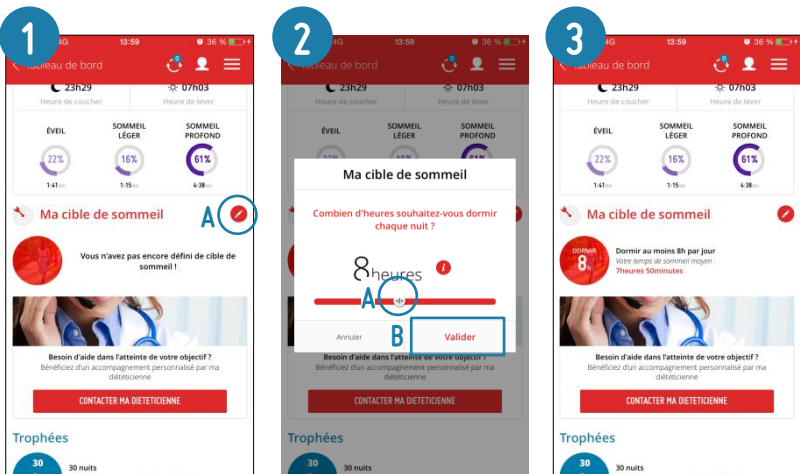
Voir tous les trophées débloqués / à débloquer

Commencer/Continuer le coaching Terraillon (conseils bien-être) – Voir section « Coaching Terraillon » pour plus de détails





1. Cliquer sur ☰ pour passer en vue Liste
2. Cliquer sur la croix en bas à droite du tableau de données
3. Cliquer sur la croix rouge à côté de la donnée à supprimer
4. Cliquer sur « Confirmer » pour valider la suppression ou sur « Annuler » pour revenir en arrière



1. Cliquer sur à côté de Ma cible de sommeil
2. Dans la fenêtre qui s'ouvre, fixer son objectif de nombre d'heures de sommeil en déplaçant le curseur. Cliquer sur Valider pour confirmer cet objectif.
3. L'objectif de nombre d'heures de sommeil est désormais affiché.

# PARTAGE DE DONNÉES

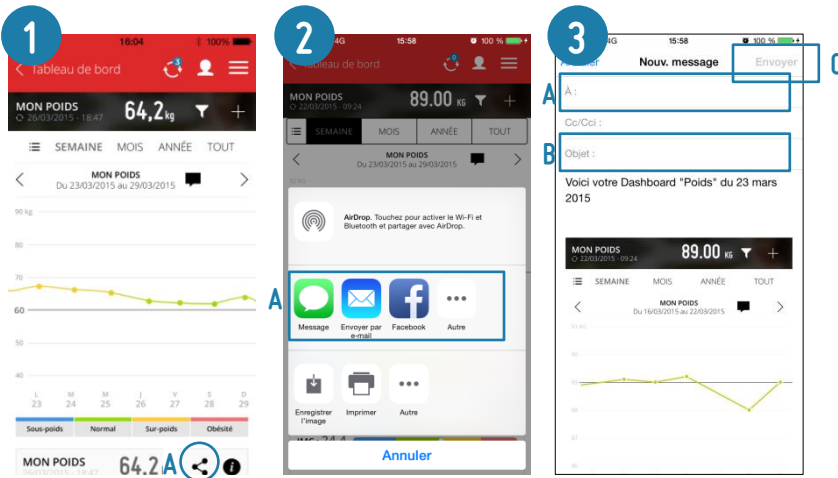


[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**

Sur chaque widget (poids, tension, activité, alimentation et sommeil), il est possible de partager ses données. Il s'agit d'envoyer par sms, par email ou sur les réseaux sociaux, une capture d'écran des données affichées sur le graphique



1. Depuis le tableau de bord principal, cliquer sur le widget pour lequel on souhaite ajouter un commentaire (exemple MON POIDS). Afficher la donnée voulue (jour, semaine, mois...) Cliquer ensuite sur l'icone de partage.
2. Choisir le mode de partage : sms / email/ facebook
3. Si partage par email, entrer l'adresse du destinataire et un objet puis cliquer sur Envoyer

# AJOUT COMMENTAIRES

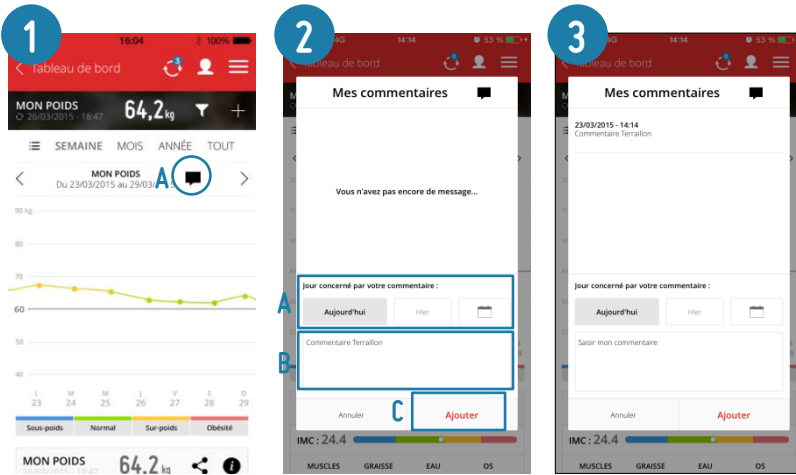


[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**

Sur chaque widget (poids, tension, activité, alimentation et sommeil), il est possible d'ajouter un commentaire afin de se remémorer un évènement particulier.



1. Depuis le tableau de bord principal, cliquer sur le widget pour lequel on souhaite ajouter un commentaire (exemple MON POIDS). Cliquer ensuite sur la bulle noire.
2. Dans la fenêtre qui s'ouvre, renseigner à quelle date a eu lieu cet évènement, écrire le commentaire puis cliquer sur valider pour le confirmer
3. Le commentaire est désormais affiché à la date sélectionnée.

# OFFRE PREMIUM PROGRAMME NUTRITION



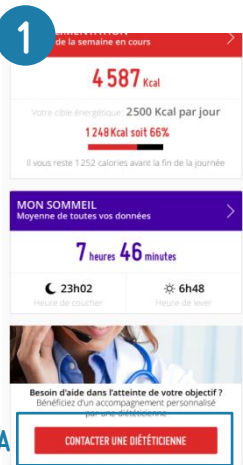
[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**

## Votre diététicienne personnelle pour perdre du poids efficacement !

Le programme nutrition Terrailon vous propose un suivi personnalisé par une diététicienne dédiée pour une perte de poids efficace et durable. Pendant 3 mois, profiter d'un accompagnement au cours de 7 entretiens téléphoniques fixés aux heures qui vous conviennent. Lors du premier rendez-vous, votre diététicienne définira votre profil par une enquête alimentaire et vous proposera un objectif personnalisé. Ce programme a été validé par étude clinique dirigée par le Docteur Sophie Ortega, démontrant ainsi son efficacité. Vous aussi, bénéficiez de la réussite du programme nutrition Terrailon et atteignez vos objectifs !



1. Depuis le tableau de bord principal ou de n'importe quel widget, cliquer sur « Contacter ma diététicienne »
2. Sur la page d'accueil de l'offre Premium :
  1. Cliquer sur « Souscrire à l'offre » pour souscrire directement à l'offre
  2. Cliquer sur « En savoir plus » pour avoir accès aux Questions/Réponses qui présentent le programme nutrition Terrailon





1. Sur la page d'accueil de l'offre premium, cliquer sur « En savoir plus » pour connaître le contenu du programme nutrition Terrailon
2. Sur la page En savoir plus, cliquer sur une question pour voir la réponse apparaitre. Voir ci-après les questions et réponses.

Il est possible de contacter le 01.44.18.35.56 pour être conseillé sur le programme et en savoir plus avant d'y souscrire. Ce numéro de téléphone est valable uniquement à des fins d'information sur le programme nutrition. Le numéro de téléphone pour commencer le programme est différent et accessible via l'application après validation du paiement.

## Comment se déroule le programme ?

Le programme nutrition Terrailon est d'une durée de 3 mois. Durant cette période, vous serez suivi par une diététicienne unique.

Un programme en 3 parties :

1. Un premier entretien téléphonique d'environ 30 minutes durant lequel votre diététicienne déterminera votre profil au travers d'une enquête alimentaire, de questions sur vos habitudes et sur votre mode de vie. À l'issue de ce premier entretien, elle vous conseillera sur les adaptations alimentaires à opérer pour l'atteinte de l'objectif que vous fixerez ensemble.

2. Le programme se poursuivra par 5 rendez-vous téléphoniques de 15 à 20 minutes, au rythme d'un rendez-vous toutes les deux semaines pour faire le point, constater l'efficacité du programme et y apporter des ajustements si nécessaire.

3. À la fin des 3 mois, un dernier entretien téléphonique vous permettra de faire le bilan avec votre diététicienne. Celle-ci vous donnera des conseils pour continuer à progresser et à atteindre d'autres objectifs.

À l'issue de chaque entretien téléphonique avec votre diététicienne, vous recevrez une synthèse par email.

## S'agit-il d'une nouvelle méthode de régime ?

Il ne s'agit pas d'une nouvelle méthode de régime mais d'un rééquilibrage alimentaire conseillé et validé par des experts en nutrition.

## Qui sera mon interlocuteur ?

Durant toute la durée du programme vous serez suivi par la même diététicienne. Il s'agit d'une professionnelle de santé, diplômée d'état et spécialisée sur les questions de nutrition.

## Quand puis-je contacter ma diététicienne ?

Une fois votre souscription au programme validée, vous pouvez contacter votre diététicienne du lundi au vendredi (hors jours fériés), de 9H00 à 18H00. Lors de ce premier appel, vous conviendrez de la date et de l'horaire du premier entretien qui déclenchera le programme de 3 mois.

## Puis-je contacter ma diététicienne en dehors des rendez-vous programmés ?

En dehors de ces horaires, vous pourrez occasionnellement contacter votre diététicienne par email sur des questions ponctuelles. Pour les rendez-vous intermédiaires et le bilan final, c'est votre diététicienne qui vous contactera au jour et à l'heure que vous aurez convenu ensemble lors du précédent rendez-vous.

## Le numéro de téléphone est-il gratuit ?

Il s'agit d'un numéro vert, gratuit depuis un poste fixe ou d'un téléphone portable.

## Comment le programme nutrition Terrailon a-t-il été développé ?

Le programme nutrition Terrailon a été développé et validé par une étude clinique afin de démontrer son efficacité. Cette étude, dirigée par le Docteur Sophie Ortega, médecin-nutritionniste, a été réalisée sur 28 patients, tous équipés d'un pèse-personne Web Coach et d'un traqueur d'activité Activi-T Band connectés Terrailon, et suivis par un professionnel de santé sur une période de 3 mois.

Chaque patient avait pour objectif une perte de poids entre 5,5 et 10 kg sur la période. Au final, l'étude a démontré un taux de réussite de 82,2%. C'est-à-dire que 82,2% des patients ont atteint (réussites totales ou partielles) leur objectif de perte de poids sur les 3 mois grâce à la combinaison des appareils connectés Terrailon et des conseils des diététiciennes.

[Retour au sommaire](#)

## **Comment l'application Wellness Coach intervient-elle dans ce programme ?**

En plus des différents rendez-vous de suivi avec votre diététicienne, votre tableau de bord vous permet de suivre, en temps réel et sur le long terme, l'évolution de vos données (poids, activité physique, apports caloriques) relevés avec vos produits connectés Terraillon.

Avant chaque rendez-vous, nous vous préconisons de partager votre tableau de bord avec votre diététicienne.

## **Comment mon objectif de perte de poids est-il validé ?**

Vous définirez votre objectif lors du premier entretien téléphonique avec votre diététicienne. En fonction de vos habitudes alimentaires, de votre Indice de Masse Corporelle et de votre profil, votre diététicienne vous préconisera un objectif réfléchi à atteindre à la fin du programme de 3 mois.

## **Le programme est-il développé aussi bien pour les hommes que pour les femmes et pour tous les types de profils ?**

Le programme nutrition Terraillon est un programme personnalisé, aussi bien adapté aux hommes qu'aux femmes. Voir la rubrique « informations légales » pour en savoir plus sur les profils.

## **Que se passe-t-il après la fin de mon programme ?**

Lors du dernier entretien téléphonique, vous ferez le bilan avec votre diététicienne. Celle-ci vous fera également un récapitulatif des bonnes pratiques à adopter pour ne pas reprendre le poids que vous avez perdu après la fin du programme. Une perte de poids efficace et durable se fait sur le long terme, il est donc important de suivre les conseils obtenus lors du programme même après la fin de celui-ci.

## **Combien coûte le programme nutrition Terraillon ?**

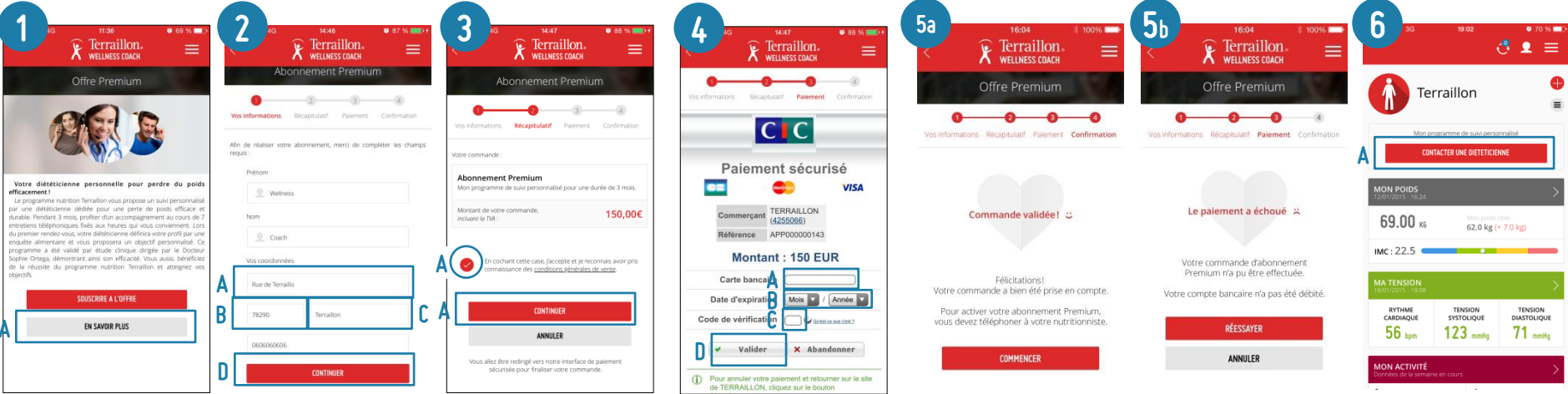
Le programme Terraillon est accessible au prix de 150 euros pour une durée de 3 mois. Ce paiement se fait en une seule fois via votre application Wellness Coach. Une fois votre paiement et votre inscription confirmés, un bouton d'appel s'activera dans votre application. Le programme de 3 mois débute à partir du premier entretien.

## **Informations légales**

Le programme nutrition Terraillon est un programme d'accompagnement nutritionnel personnalisé et ne remplace en aucun cas un diagnostic médical ou une consultation médicale. Ce programme ne doit pas être suivi si votre IMC est inférieur à 21, si vous êtes enceinte, ou si vous suivez un régime particulier prescrit par un médecin (en cas de diabète, allergie alimentaire ou toute autre pathologie). Si vous avez un doute, consultez votre médecin traitant avant de souscrire au programme. De plus, ce programme est réservé aux personnes majeures résidant en France métropolitaine.

Terraillon ne donne aucune garantie, explicite ou implicite, et n'assume aucune responsabilité relative à l'utilisation de ces conseils. L'utilisateur est seul responsable de l'utilisation qu'il en fait. Terraillon se réserve le droit de modifier à tout moment les présentes informations notamment en actualisant cette application.

Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent (art. 34 de la loi 'Informatique et Libertés'). Pour l'exercer, adressez votre demande à Terraillon par voie postale ou par email à [serviceconsommateurs@terraillon.fr](mailto:serviceconsommateurs@terraillon.fr)



1. Cliquer sur « Souscrire à l'offre » depuis la page d'accueil de l'offre premium ou à l'issue de la page « En savoir plus »
2. Le nom et le prénom sont déjà renseignés à partir du profil en cours sur l'application. Indiquer l'adresse (rue, code postal et ville) ainsi que le numéro de téléphone. Cliquer sur Continuer.
3. Accepter les Conditions Générales de Vente puis cliquer sur Continuer
4. L'application est dirigée vers un terminal de paiement sécurisé. Entrer le numéro de la carte bancaire, sa date d'expiration et le code de vérification à 3 chiffres se trouvant au verso. Cliquer sur Valider
5. L'application affiche la confirmation de la commande :
  - a. La commande est validée. Le paiement est accepté. Le bouton « Contacter ma diététicienne » est désormais activé en haut du tableau de bord. Il suffit de cliquer dessus pour prendre rendez-vous (voir 6)
  - b. La commande a échoué. Cliquer sur Réessayer et vérifier que les informations bancaires renseignées sont exactes en les entrant une nouvelle fois. Si le problème persiste, essayer avec une autre carte bancaire ou contacter notre service consommateurs.

# COACHING TERRAILLON



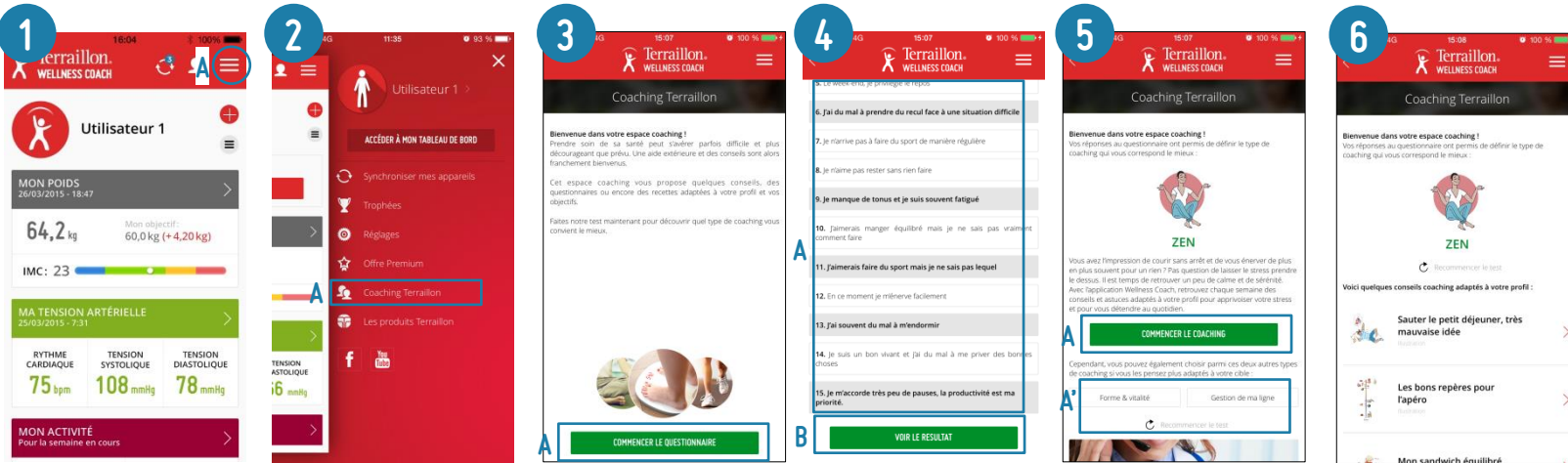
[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**

## L'application Wellness Coach vous offre des conseils pour faciliter l'atteinte de vos objectifs

Répondez au questionnaire et découvrez quel coaching est fait pour vous ! Gestion de la ligne pour ceux qui souhaite perdre du poids, Forme et Vitalité pour retrouver votre tonus ou Zen pour lutter contre le stress et les problèmes de sommeil. Après avoir synchronisé votre produit Terrailon, recevez chaque semaine 2 conseils en lien avec votre thématique coaching. Recettes, jeux, illustrations ou exercices physiques, du contenu de qualité écrit par Terrailon et validé scientifiquement.



1. Cliquer sur le bouton en haut à droite pour ouvrir le menu latéral
2. Cliquer sur Coaching Terrailon
3. Sur la page d'accueil du coaching Terrailon, cliquer sur Commencer le questionnaire
4. Parmi les 15 affirmations, choisir les 5 qui nous correspondent le mieux (les affirmations sont différentes entre un profil femme et un profil homme). Cliquer ensuite sur Voir le résultat
5. En fonction des réponses au questionnaire l'application oriente vers l'une des trois thématiques coaching : Gestion de la ligne, Forme et Vitalité ou Zen :
  1. Cliquer sur Commencer ce coaching pour lancer le coaching proposé par l'application
  2. Cliquer sur l'une des deux autres thématiques ou sur Recommencer le test si l'on souhaite faire un autre coaching
6. L'application délivre de base 9 conseils puis ensuite 2 conseils par semaine sur la thématique choisie. Une fois qu'une thématique est terminée, il est possible d'accéder aux deux autres en cliquant sur la flèche en haut à gauche qui permet de revenir en arrière.









# TROPHÉES











[Retour au sommaire](#)


















**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**

ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
1	Général	Débutant	Synchroniser un premier appareil Terrailon	Synchronisation du premier appareil Terrailon	
2	Général	Accro à mon poids	Effectuer et synchroniser une pesée par jour pendant 7 jours consécutifs	Synchronisation d'une donnée de poids chaque jour pendant 7 jours d'affilés	
3	Général	Accro à ma tension	Prendre et synchroniser sa tension une fois par jour pendant 7 jours consécutifs	Synchronisation d'une donnée de tension chaque jour pendant 7 jours d'affilés	
4	Général	Accro à mon sommeil	Enregistrer et synchroniser son sommeil chaque nuit pendant 7 jours consécutifs	Synchronisation d'une donnée de sommeil chaque jour pendant 7 jours d'affilés	
5	Général	Accro à ma forme	Enregistrer et synchroniser son activité physique chaque jour pendant 7 jours	Synchronisation d'une donnée d'activité physique chaque jour pendant 7 jours d'affilés	
6	Général	Accro à mon alimentation	Peser et synchroniser un aliment par jour pendant 7 jours consécutifs	Synchronisation d'une donnée de pesée alimentaire chaque jour pendant 7 jours d'affilés	
7	Général	Super expert	Atteindre 5 objectifs	L'utilisateur atteint 5 objectifs fixés peut importe la catégorie	
8	Général	Toutes les chances de mon côté	Synchroniser 2 appareils Terrailon	Synchronisation de 2 appareils Terrailon sur un compte utilisateur	












ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
9	Général	Mon premier objectif	Définir un premier objectif	Mettre en place un premier objectif	
10	Général	Social addict	Partager 5 données sur les réseaux sociaux	Partage de 5 données utilisateurs sur les réseaux sociaux	
11	Général	1 mois déjà	Utiliser l'application pendant 1 mois	Compte utilisateur créé depuis 30 jours	
12	Général	Premier bulletin	Utiliser l'application pendant 3 mois	Compte utilisateur créé depuis 90 jours	
13	Général	Une motivation hors pair	Utiliser l'application pendant 6 mois	Compte utilisateur créé depuis 180 jours	
14	Général	Happy Birthday	Utiliser l'application pendant 12 mois	Compte utilisateur créé depuis 365 jours	
15	Général	Hyperconnecté	Appairage de 3 appareils connectés	Synchronisation de 3 appareils Terrailon sur un compte utilisateur	
16	Général	La famille connectée	Créer 3 profils ou plus	3 profils utilisateurs sont créés sur l'application	

ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
17	Général	Le mois de tous les records	Débloquer 4 trophées en moins de 30 jours	Obtention de 4 trophées en moins de 30 jours	
18	Général	Nouveau look	Changer la photo de son profil	L'utilisateur change pour la première fois sa photo de profil	
19	Poids	Objectif 1 kilo atteint	Perdre son 1er kilo	Ce trophée est atteint lorsque l'utilisateur atteint +/-1 kilo par rapport au poids initial du jour de création de l'objectif	
20	Poids	Objectif 5 kilos atteint	Perdre 5 kilos	Ce trophée est atteint lorsque l'utilisateur atteint +/-5 kilos par rapport au poids initial du jour de création de l'objectif	
21	Poids	Objectif 10 kilos atteint	Perdre 10 kilos	Ce trophée est atteint lorsque l'utilisateur atteint +/-10 kilos par rapport au poids initial du jour de création de l'objectif	
22	Poids	Une ligne au top	1 mois sans reprendre de poids		
23	Poids	Pas un gramme en 6 mois	6 mois sans reprendre de poids		
24	Poids	Un corps de rêve	1 an sans reprendre de poids		

ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
25	Poids	Stabilité hors norme	Badge stabilité (sans objectif / poids similaire 3 mois a + ou moins 2 kg)		
26	Poids	Joyeux Noël	Joyeux Noël	Synchroniser un produit entre le 24/12 et le 01/01	
27	Poids	Préparer l'été	Voilà l'été !	Synchroniser un produit entre le 1/03 et le 21/06	
28	Poids	Nouvelle résolution	Reconfigurer un objectif pour un objectif plus élevé		
29	Poids	Défi accepté	Définir un 1er objectif de poids		
30	Poids	Ca restera un secret	Supprimer une donnée de poids		
31	Tension	Accro à ma tension	Mesurer plus de 5 fois par jour sa tension pendant 1 semaine		
32	Tension	Zen	Mesurer sa tension chaque jour pendant 1 mois		

ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
33	Sommeil	30 nuits	Enregistrer son sommeil pendant 30 nuits		
34	Sommeil	50 nuits	Enregistrer son sommeil pendant 50 nuits		
35	Sommeil	100 nuits	Enregistrer son sommeil pendant 100 nuits		
36	Sommeil	365 nuits	Enregistrer son sommeil pendant 365 nuits		
37	Sommeil	Nuit saine	Dormir une nuit de plus de 7 heures		
38	Sommeil	Marmotte	Dormir une nuit de plus de 8H et moins de 10H		
39	Sommeil	Super marmotte	Dormir une nuit de plus de 10 heures		
40	Sommeil	Hibernation	Effectuer 7 nuits de plus de 8 heures		

ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
41	Sommeil	Se coucher avec les poules	Se coucher au lit avant 20 heures		
42	Sommeil	Fetard	Se coucher après minuit 3 soirs de suite		
43	Sommeil	Se lever au chant du coq	Se lever avant 6 heures		
44	Sommeil	Grasse mat'	Se lever après 11 heures		
45	Forme	Marathon de la semaine	Parcourir plus de 42,195km sur une semaine		
46	Forme	Millionnaire	Marcher 1 000 000 pas		
47	Forme	Un petit pas pour l'homme...	Marcher entre 70 000 et 99 999 pas sur une semaine		
48	Forme	...un grand pas pour l'humanité	Marcher plus de 100 000 pas sur une semaine		

ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
49	Forme	Route 66	Parcourir 3 670 km (distance Route 66)		
50	Forme	10 000 pas	Marcher 10 000 pas par jour pendant une semaine		
51	Forme	Paris-New York à pied	Parcourir 5 836 km		
52	Forme	Tour de la France	Parcourir 3 664 km		
53	Forme	Traversée de la manche	Parcourir 39 km		
54	Forme	Ça chauffe !	Brûler 2 000 kcal		
55	Forme	Pyromane de la calories	Brûler 10 000 kcal		
56	Alimentation	Comis de cuisine	Créer sa 1ère recette		

ID	Catégorie	Nom	Description	Condition déblocage	Image
57	Alimentation	Chef	Créer une 2ème recette		
58	Alimentation	Chef 3 étoiles	Créer une 3ème recette		
59	Alimentation	Entrée-Plat-Dessert	Enregistrer sur une repas entrée+plat+dessert		
60	Alimentation	Pension complète	Enregistrer sur une journée le petit déjeuner+déjeuner+diner		
61	Alimentation	Utilisée 5 fois par semaine	Enregistrer et synchroniser les données de la balance 5 fois en 1 semaine		
62	Alimentation	Utilisée 50 fois	Enregistrer et synchroniser les données de la balance 50 fois		
63	Alimentation	Utilisée 100 fois	Enregistrer et synchroniser les données de la balance 100 fois		

# RÉGLAGES

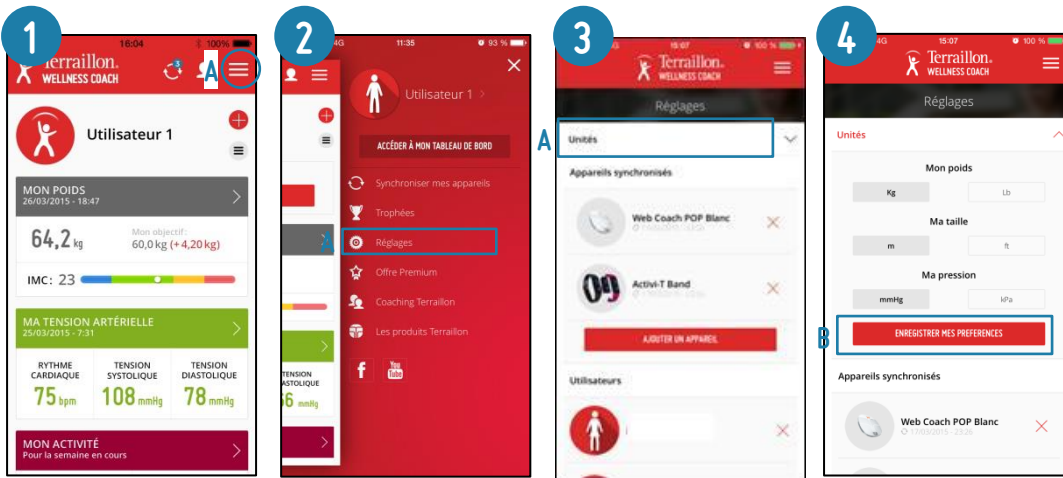


[Retour au sommaire](#)



**Terrailon<sup>®</sup>**  
**WELLNESS COACH**





1. Cliquer sur le bouton en haut à droite pour ouvrir le menu latéral
2. Cliquer Réglages
3. Cliquer sur unités
4. Choisir les unités de poids (kg ou lb), de taille (m ou ft) et de pression artérielle (mmHg ou kPa). Cliquer sur Enregistrer mes préférences pour finaliser.