



BROUHAHA GUIDE DU PARTICIPANT

Nous vous remercions vivement pour votre désir de contribuer à cette recherche qui vise à mieux comprendre comment le bruit influence notre santé.

La participation est courte et exigeante : nous sommes conscients – et reconnaissants ! – de la valeur de votre implication.

Vous pouvez retrouver la présentation complète du projet, la notice d'information, ainsi que ce guide sur notre site :

www.e3n-generations.fr/brouhaha

Dans ce guide sont détaillées les **étapes de votre participation pendant ces 7 jours de collecte**. Pour vous aider, elles sont résumées dans des mémos quotidiens en page 4. **Nous vous encourageons vivement à les utiliser pour ne pas oublier d'étape importante.**

Merci de prendre le temps de lire ce guide qui complète les explications que nous vous avons données lors de la remise du matériel.

Notre équipe est disponible pour vous accompagner en cas de question ou de difficultés :

Par mail : contact@e3n-generations.fr

Au téléphone : 01 42 11 56 40

1.	Liste du matériel fourni	3
2.	Applications utilisées dans l'étude	3
Les mémos quotidiens		4
Les étapes en détails		12
1.	Mesurer votre pression artérielle avec le tensiomètre	12
2.	Utiliser la montre connectée	12
3.	Prendre les mesures GPS	12
4.	Faire le prélèvement sanguin	13
5.	Mesurez l'environnement sonore avec NoiseCapture®	14
6.	Scanner le capteur de glycémie pour enregistrer votre taux de glucose	15
7.	Utiliser le capteur de bruit	15
8.	Suivre votre alimentation avec MyFoodRepo	16
9.	Synchroniser la montre et le tensiomètre vers l'application Withings pour envoyer les données collectées ..	16
10.	Remplir votre questionnaire quotidien et le questionnaire final	16
11.	Enlever le capteur de glycémie en fin de collecte	17
12.	Réinitialiser le tensiomètre en fin de collecte	17
13.	Renvoyer le matériel en fin de collecte	18
14.	Envoyer les données GPS en fin de collecte	18
15.	Ne pas supprimer les applications trop tôt	19

1. LISTE DU MATERIEL FOURNI

Un kit d'auto-prélèvement sanguin contenant :

- Six auto-piqueurs (pour les 4 prélèvements + 2 de secours), dans des sachets transparents,
- Deux sachets opaques gris, contenant un sachet anti-humidité à conserver, dans lesquels renvoyer les buvards,
- Deux buvards pliés dans les sachets opaques gris,
- 4 lingettes désinfectantes et des pansements (dont 1 pansement prévu pour le capteur de glycémie)
- Et une enveloppe bleue prépayée pour le renvoi à notre équipe à BioPark

Une montre connectée Withings® à porter au poignet, dans son emballage (contenant un câble de charge et un mode d'emploi)

Un tensiomètre connecté Withings®, dans son emballage (contenant un câble de charge et un mode d'emploi)

Un capteur de glycémie Abbott® posé à l'arrière du bras et une enveloppe préaffranchie pour le retour du capteur usagé au fabricant

Un capteur de bruit, appelé dosimètre, avec son chargeur, à porter accroché à vos vêtements

Un colissimo pré-affranchi pour nous renvoyer le dosimètre et le tensiomètre connecté, dans leur emballage d'origine

Le document où vous vous êtes engagé(e) à retourner le matériel de mesure

Le présent guide du participant détaillant les étapes, les modalités de mesure et nos coordonnées pour toute question relative à l'étude et à votre participation.

2. APPLICATIONS UTILISEES DANS L'ETUDE

NoiseCapture® : pour la mesure du bruit (en complément du capteur de bruit)

Withings Health Mate® : pour récupérer les données issues du tensiomètre et de la montre connectés.

GPSLogger® : pour associer une localisation aux mesures de bruit prises par le capteur de bruit

MyFoodRepo2® : pour suivre votre alimentation

LibreLink® : pour lire le capteur de glycémie et transmettre ses mesures

LES MEMOS QUOTIDIENS

JOUR 1
SAMEDI



Au lever

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Remettez le capteur de bruit (étape **7**, p.15)

Au petit-déjeuner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au déjeuner

- Suivez votre alimentation (**8**, p.16)
- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Et l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (**6**, p.15)

En déplacement, quand vous changez d'environnement sonore, à chaque prise de tension sinon

- Mesurez l'environnement sonore sur NoiseCapture (étape **5**, p.14)

En fin de journée (entre 16h et 18h30)

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Synchroniser la montre et le tensiomètre à l'application Withings (**9**, p.16)
- Complétez le questionnaire en ligne (étape **10**, p.16)

Au dîner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au coucher

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Déposez votre capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Chargez votre téléphone et le capteur de bruit (**7**, p.15)

JOUR 2

DIMANCHE



Au lever

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Remettez le capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Réalisez un **auto-prélèvement sanguin** (étape **4**, p.13)

Au petit-déjeuner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au déjeuner

- Suivez votre alimentation (**8**, p.16)
- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Et l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (**6**, p.15)

En déplacement, quand vous changez d'environnement sonore, à chaque prise de tension sinon

- Mesurez l'environnement sonore sur NoiseCapture (étape **5**, p.14)

En fin de journée (entre 16h et 18h30)

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Synchroniser la montre et le tensiomètre à l'application Withings (**9**, p.16)
- Complétez le questionnaire en ligne (étape **10**, p.16)

Au dîner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au coucher

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Réalisez un **auto-prélèvement sanguin** (étape **4**, p.13)
- Déposez votre capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Chargez votre téléphone et le capteur de bruit (**7**, p.15)



Au lever

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Remettez le capteur de bruit (étape **7**, p.15)

Au petit-déjeuner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au déjeuner

- Suivez votre alimentation (**8**, p.16)
- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Et l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (**6**, p.15)

En déplacement, quand vous changez d'environnement sonore, à chaque prise de tension sinon

- Mesurez l'environnement sonore sur NoiseCapture (étape **5**, p.14)

En fin de journée (entre 16h et 18h30)

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Synchroniser la montre et le tensiomètre à l'application Withings (**9**, p.16)
- Complétez le questionnaire en ligne (étape **10**, p.16)

Au dîner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au coucher

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Déposez votre capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Chargez votre téléphone et le capteur de bruit (**7**, p.15)



Au lever

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Remettez le capteur de bruit (étape **7**, p.15)

Au petit-déjeuner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au déjeuner

- Suivez votre alimentation (**8**, p.16)
- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Et l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (**6**, p.15)

En déplacement, quand vous changez d'environnement sonore, à chaque prise de tension sinon

- Mesurez l'environnement sonore sur NoiseCapture (étape **5**, p.14)

En fin de journée (entre 16h et 18h30)

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Synchroniser la montre et le tensiomètre à l'application Withings (**9**, p.16)
- Complétez le questionnaire en ligne (étape **10**, p.16)

Au dîner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au coucher

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Déposez votre capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Chargez votre téléphone et le capteur de bruit (**7**, p.15)

JOUR 5

MERCREDI



Au lever

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Remettez le capteur de bruit (étape **7**, p.15)

Au petit-déjeuner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au déjeuner

- Suivez votre alimentation (**8**, p.16)
- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Et l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (**6**, p.15)

En déplacement, quand vous changez d'environnement sonore, à chaque prise de tension sinon

- Mesurez l'environnement sonore sur NoiseCapture (étape **5**, p.14)

En fin de journée (entre 16h et 18h30)

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Synchroniser la montre et le tensiomètre à l'application Withings (**9**, p.16)
- Complétez le questionnaire en ligne (étape **10**, p.16)

Au dîner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au coucher

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Déposez votre capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Chargez votre téléphone et le capteur de bruit (**7**, p.15)



Au lever

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Remettez le capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Réalisez un **auto-prélèvement sanguin** (étape **4**, p.13)

Au petit-déjeuner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au déjeuner

- Suivez votre alimentation (**8**, p.16)
- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Et l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (**6**, p.15)

En déplacement, quand vous changez d'environnement sonore, à chaque prise de tension sinon

- Mesurez l'environnement sonore sur NoiseCapture (étape **5**, p.14)

En fin de journée (entre 16h et 18h30)

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Synchroniser la montre et le tensiomètre à l'application Withings (**9**, p.16)
- Complétez le questionnaire en ligne (étape **10**, p.16)

Au dîner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au coucher

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Réalisez un **auto-prélèvement sanguin** (étape **4**, p.13)
- Déposez votre capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Chargez votre téléphone et le capteur de bruit (**7**, p.15)

JOUR 7

VENDREDI



Au lever

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Remettez le capteur de bruit (étape **7**, p.15)

Au petit-déjeuner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)



Au déjeuner

- Suivez votre alimentation (**8**, p.16)
- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Et l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (**6**, p.15)

En déplacement, quand vous changez d'environnement sonore, à chaque prise de tension sinon

- Mesurez l'environnement sonore sur NoiseCapture (étape **5**, p.14)

En fin de journée (entre 16h et 18h30)

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Synchroniser la montre et le tensiomètre à l'application Withings (**9**, p.16)
- Complétez le questionnaire en ligne (étape **10**, p.16)

Au dîner et en cas de collation

- Suivez votre alimentation
(MyFoodRepo) (étape **8**, p.16)

Au coucher

- Mesurez votre pression artérielle (étape **1**, p.12)
- Mesurez l'environnement sonore NoiseCapture (**5**, p.14)
- Scannez votre capteur de glycémie (étape **6**, p.15)
- Déposez votre capteur de bruit (étape **7**, p.15)
- Chargez votre téléphone et le capteur de bruit (**7**, p.15)



JOUR 8

SAMEDI

A faire, le huitième jour, dans l'idéal, au plus tard le 10^e jour :

Enlevez le capteur de glycémie et renvoyez-le (étape **11**, p.17)

Réinitialisez le tensiomètre (étape **12**, p.17)

Envoyez vos prélèvements sanguins (étape **4**, p.13)

Renvoyez le tensiomètre et le capteur de bruit (étape **13**, p.18)

Envoyez-nous les données GPS (étape **14**, p.18)

Remplissez le questionnaire de fin de l'étude (étape **10**, p.16)

Merci de ne pas désinstaller les applications avant 3 semaines (étape **15**, p.19)

LES ETAPES EN DETAILS

1. MESURER VOTRE PRESSION ARTERIELLE AVEC LE TENSIONOMETRE

Merci de mesurer votre pression artérielle 4 fois par jour : au lever, à midi, en fin de journée entre 16h et 18h30 et au coucher.

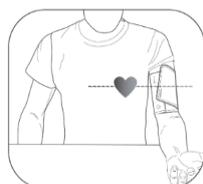
A chaque mesure, vous pouvez utiliser le tutoriel disponible dans l'application Withings (Dans « Mes appareils » (icône : ) , cliquez sur le tensiomètre BPM Connect, puis « tutoriels ») ou vous pouvez suivre les étapes ci-dessous :

1. Asseyez-vous dans une position confortable, jambes non croisées, pieds à plat sur le sol, bras et dos soutenus. Dénudez votre bras gauche. Reposez-vous 5 minutes avant la mesure.
2. Déroulez le brassard puis enfiler votre bras gauche à l'intérieur pour positionner le tensiomètre entre votre coude et votre épaule : le bouton sur le tube en bas, côté coude.

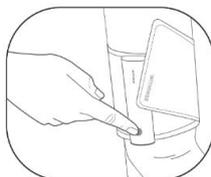


3. Serrez le brassard autour de votre bras. Le tube doit être placé vers l'intérieur de votre bras, face à la cage thoracique, à 2-3 cm au-dessus du pli du coude. Le brassard ne doit pas appuyer sur l'aisselle ou le coude lorsque vous êtes en position de prendre la mesure. Assurez-vous que le brassard est au niveau du cœur.

4. Fermez le brassard en biais si nécessaire, afin de vous assurer qu'il est correctement ajusté : tout le brassard doit être en contact avec la peau.



5. Placez votre bras gauche sur une table ou un accoudoir, votre paume de main ouverte vers le haut. Assurez-vous que le brassard ne touche pas la partie gauche de votre torse ou votre poitrine. Votre bras doit reposer confortablement sur la table. Ne parlez pas et ne bougez pas pendant la mesure.



6. Appuyez une première fois sur le bouton pour allumer le tensiomètre. L'écran affiche "BP". Appuyez à nouveau pour lancer la mesure. A la fin de la mesure, les résultats sont affichés sur l'écran du tensiomètre, suivi de votre prénom et enfin d'un symbole « validé ». Ils sont ensuite envoyés via Wi-Fi ou Bluetooth à l'application Withings.

2. UTILISER LA MONTRE CONNECTEE

- Votre montre doit être bien ajustée et placée à 1cm de l'os du poignet, de préférence sur le poignet gauche.
- Merci de la porter en permanence pendant la semaine de mesure, jour et nuit pour les mesures de sommeil.
- La montre supporte parfaitement l'eau. Portée à la piscine, elle tracera même vos activités de natation.

3. PRENDRE LES MESURES GPS

Le capteur de bruit (dosimètre) n'ayant pas d'informations sur votre localisation, les mesures de localisation de l'application GPS Logger® seront nécessaires pour les croiser aux mesures de bruit et construire des cartes de bruit.

L'application GPS Logger® va recueillir les données de localisation en continu. Normalement, cela se fait sans action de votre part. A partir du début de la collecte, avec notre aide, vous devrez activer la localisation GPS du smartphone, autoriser l'application à accéder à ces informations et vérifier que l'application n'est pas optimisée pour la batterie, ni restreinte en arrière-plan. Il faudra conserver ces paramètres et garder l'application ouverte en permanence pendant les 7 jours de collecte et éviter d'éteindre votre téléphone.

De temps en temps, **merci de vérifier que l'enregistrement fonctionne toujours correctement**. Si votre téléphone s'éteint ou si l'application a un problème, vous devrez peut-être relancer l'enregistrement, en appuyant sur « enregistrer » en bas de l'application, puis sur « verrouiller ».

Quelques précisions : **dans le métro, à l'intérieur, en milieu urbain densément construit, l'application n'arrive pas à détecter le signal GPS des satellites**. Elle retrouvera le signal quand vous vous déplacerez. Quand l'application ne détecte pas de signal GPS, l'écran avec les indications de position semble figé et la durée d'enregistrement n'évolue plus. Ce n'est pas un problème pour notre étude et cela sera corrigé quand vous serez en déplacement et que le signal sera à nouveau reçu.

4. FAIRE LE PRELEVEMENT SANGUIN

Le prélèvement de sang est à faire quatre fois :

- Le matin au lever et le soir au coucher, le dimanche.
- Le matin au lever et le soir au coucher, le jeudi.

Nous vous conseillons de lire l'ensemble des consignes avant de commencer. Vous pouvez vous faire aider si vous le préférez.

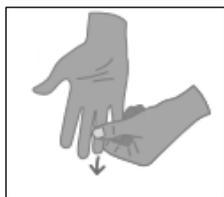


Pour chaque prélèvement,
1- Indiquez la date et l'heure de prélèvement sur le devant du buvard

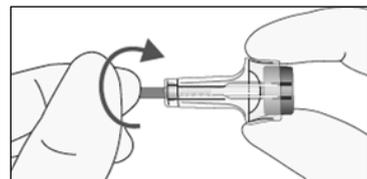


2- Prenez le buvard dans le sachet argenté et détachez la feuille de protection

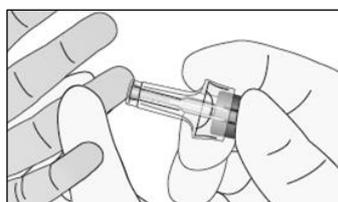
3- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau chaude et essuyez-les (serviette propre ou papier absorbant).



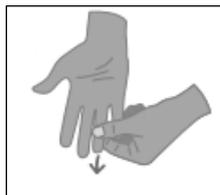
4- Massez votre doigt, l'index ou le majeur, de préférence pendant 30 secondes, de la paume vers le bout du doigt pour augmenter le flux sanguin. Désinfectez le bout de votre doigt avec la compresse désinfectante fournie.



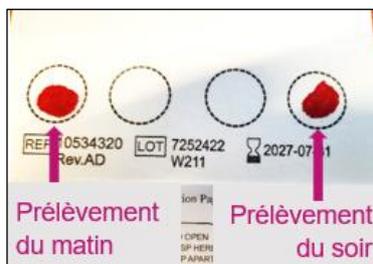
5 - Prenez l'auto-piqueur, dévissez son capuchon et enlevez-le.



6- Appuyez fermement le bout de l'auto-piqueur sur le côté du bout du doigt (voir dessin), et appuyez sur le bouton déclencheur.



7- Une fois piqué, massez le long de votre doigt afin d'augmenter la taille de la goutte de sang.



8- Amenez le buvard vers la goutte de sang et déposez-la :

- Au milieu du rond le plus à gauche le matin
- Et du rond le plus à droite le soir.

Merçi de viser le centre du rond et de ne pas déposer plusieurs gouttes sur le même rond. Si

vous avez manqué de sang la première fois ou que le sang est surtout sur le cercle, mais peu au centre du rond, vous pouvez masser votre doigt jusqu'à obtenir une belle goutte et utiliser un autre rond. Dans ce cas, précisez au stylo s'il s'agit du prélèvement du matin ou du soir.

- Désinfectez le site de la piqûre sur le doigt avec la compresse et poser un pansement.
- Rangez les auto-piqueurs usagés dans le sachet en plastique transparent (considérés comme déchets médicaux, ils seront envoyés dans une filière de traitement spécialisée).
- **Laissez sécher le buvard à température ambiante** sur un support propre et sec **une heure** (cela peut être plus, par exemple si vous quittez votre domicile avant).

- Pour le prélèvement du soir, vous utiliserez le même buvard, que vous laisserez à nouveau sécher une heure au moins.
- Après séchage, glissez le buvard dans le sachet argenté zippé, **en laissant le sachet anti-humidité à l'intérieur.**
- **Une fois les quatre prélèvements effectués,** mettez les sachets gris avec les buvards et les sachets transparents avec les auto-piqueurs, usagés ou non, dans l'enveloppe bleue pré-affranchie adressée à notre équipe, à Villejuif.
- Postez l'enveloppe.

5. MESUREZ L'ENVIRONNEMENT SONORE AVEC NOISECAPTURE®

L'application ne mesure pas le bruit en continu, mais seulement à votre demande.

Pendant les 7 jours de l'étude, merci de **prendre des mesures avec l'application à chaque changement d'environnement sonore**, c'est-à-dire lors des principaux changements de lieu physique :

- Chez vous
- Dans la rue,
- Au travail,
- Au repos dans un parc ou en terrasse, etc.

Il n'est **pas utile de prendre de mesures dans les espaces où vous passez peu de temps (ex : magasin) ou dans les transports en intérieur** (ex : dans une rame de métro ou en voiture, la géolocalisation ne sera pas assez bonne), mais vous pouvez prendre des mesures en extérieur sur les quais de gare ou les arrêts de bus (la géolocalisation y fonctionnera mieux).

Si vous ne changez pas d'environnement, merci de prendre une mesure à chaque fois que vous prenez votre pression artérielle (au lever, à midi, en fin de journée entre 16h et 18h30 et au coucher). Vous pouvez mettre une alarme sur votre téléphone pour vous souvenir de prendre les mesures.

Pour prendre une bonne mesure,

Ouvrez l'application NoiseCapture et l'autoriser à accéder à la position de l'appareil (localisation GPS), puis le microphone (« enregistrer des contenus audios »)

- Portez le smartphone à la main et non dans la poche pendant **2 minutes**
- Ne cachez pas le microphone, tournez-le vers l'extérieur
- Faire une mesure sans ajouter du bruit "artificiel" (ne pas parler) pendant 2 minutes
- Après 2 minutes de mesure, répondez aux questions posées dans l'application :
 - Il n'est pas nécessaire de préciser la « description »
 - **Indiquez sans faute** dans « Code NoiseCapture Party » le **mot clef « BROU »**
 - Précisez si le son est agréable ou non
 - Dans « conditions de mesure », choisissez les conditions qui s'appliquent (notamment si la mesure est réalisée en « intérieur »)
 - Choisissez le type de son dominant à partir de la liste prédéfinie (ex : voix, travaux, routier, etc.)
 - Validez



6. SCANNER LE CAPTEUR DE GLYCEMIE POUR ENREGISTRER VOTRE TAUX DE GLUCOSE



- La mesure du glucose doit être enregistrée sur votre téléphone **au moins 4 fois par jour : au lever, à midi, en fin de journée (entre 16h et 18h30) et au coucher**. Le capteur stocke les mesures pendant **8 heures seulement**, puis les supprime pour laisser la place aux mesures plus récentes.
- Activez le Bluetooth et la NFC sur votre smartphone (s'ils sont désactivés), ouvrez l'application LibreLink® pour scanner le capteur à l'arrière de votre bras. NB : la NFC, pour Near Field Communication, est une technologie permettant d'échanger des données entre un lecteur et un smartphone compatible, à une distance de quelques centimètres.
- Approchez le dos du téléphone du capteur jusqu'à ce que le téléphone bip, vibre ou affiche une confirmation. Si cela ne suffit pas, déplacez le dos du téléphone à proximité du capteur jusqu'à obtenir la vibration ou le bip.

7. UTILISER LE CAPTEUR DE BRUIT

Le capteur de bruit ou « dosimètre » mesure les niveaux sonores de façon continue, jour et nuit. Il n'enregistre pas le son.

- Lorsque vous êtes à l'extérieur ou en mouvement, merci de le porter sur votre vêtement de dessus (le capteur ne doit pas être recouvert par un vêtement), au niveau du col.
- A l'intérieur, vous pouvez le déposer sur une table à proximité de vous.
- La nuit, déposez-le à proximité de vous, par exemple sur une table de nuit. **Chaque nuit, rechargez le capteur** en utilisant le chargeur fourni (cordon micro-USB et chargeur secteur) ou tout autre solution équivalente. S'il n'est pas chargé une fois par jour, le capteur risque de se décharger et vos données seront incomplètes, voire inutilisables. La charge dure au moins deux heures et il n'y a pas d'indications de fin de charge.



Conditions et bruits particuliers

- L'appareil n'est pas étanche et doit être enlevé pendant la douche ou le bain.
- En cas de forte pluie, veillez à protéger le capteur de bruit avec un parapluie, par exemple. Si vous ne le pouvez pas, merci d'arrêter la mesure en appuyant sur le bouton on/off, puis réappuyer pour la redémarrer une fois la pluie terminée.

Comprendre les signaux de la lumière LED de statut

- Si la LED est éteinte, l'appareil est éteint. Presser le bouton on/off pour l'allumer. La mesure démarre automatiquement (à l'allumage, la LED s'allume en blanc pendant 2 secondes).
- Si la **LED clignote en vert** toutes les 2 secondes, l'appareil est en mesure et stocke les données.
- Si la LED clignote lentement **en rouge** toutes les 5 secondes, l'appareil est allumé mais ne mesure pas, contactez-nous rapidement.
- Si la LED est **fixe ou clignotante d'une autre couleur**, contactez-nous.



Remarque

- Attention à ne pas confondre avec les deux LED situées sur le côté de l'appareil, à côté du clip, qui peuvent être allumées de manière fixe en rouge, vert ou orange lorsque l'appareil est en charge.



8. SUIVRE VOTRE ALIMENTATION AVEC MYFOODREPO

A chaque fois que vous mangez ou buvez, prenez des photos de vos aliments et boissons.

Pour cela, ouvrez l'application MyFoodRepo et appuyer sur le bouton orange « + ». Cliquez sur l'appareil photo après avoir autorisé l'application à prendre des photos, puis photographiez vos plats ou repas et boissons.

Les photos sont analysées par une intelligence artificielle. En cas d'erreur, vous pouvez écrire un commentaire pour demander une correction.

Vous pourriez recevoir des questions pour préciser certains aliments sur les photos (Par exemple, « Y a-t-il du sucre dans votre café ? », « Votre lasagne est-elle végétarienne ? »). Elles apparaîtront dans la section « action requise ». Merci d'y répondre. Vous pouvez mettre un commentaire juste après avoir pris les photos pour apporter directement ce genre de précisions.

Si vous avez oublié un repas ou un aliment déjà consommé et qu'une photo est impossible, vous pouvez l'ajouter après en utilisant la fonction texte (cliquer sur « + » puis sur « texte) en précisant bien l'heure de la consommation dans votre commentaire.

Pour ne pas oublier, vous pouvez mettre des alertes sur votre téléphone aux heures habituelles de vos repas.

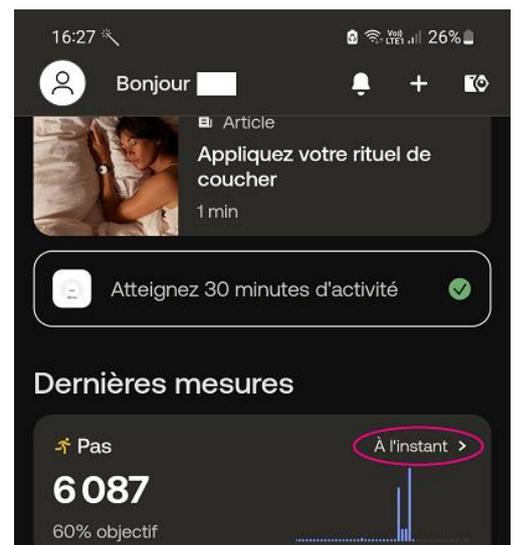
9. SYNCHRONISER LA MONTRE ET LE TENSIOMETRE VERS L'APPLICATION WITHINGS POUR ENVOYER LES DONNEES COLLECTEES

Les données de votre tensiomètre et de votre montre sont synchronisées automatiquement avec votre application Withings Health Mate® quand celle-ci est ouverte via Bluetooth ou wifi.

Nous vous recommandons de vérifier cet envoi des données une fois par jour, en fin de journée, en ouvrant l'application et en activant le Bluetooth. Sur certains appareils, il peut être nécessaire d'activer également le wifi.

Après quelques secondes, vous devriez voir apparaître dans les « Dernières mesures » :

- un nombre de pas « **à l'instant** »
- et une tension correspondant à l'heure de la dernière mesure.



10. REMPLIR VOTRE QUESTIONNAIRE QUOTIDIEN ET LE QUESTIONNAIRE FINAL

Pour remplir vos questionnaires chaque jour en fin de journée et en fin d'étude (le huitième jour), connectez-vous sur la plateforme de questionnaires :

<https://plateforme.e3n-generations.fr>

Muni(e) de votre identifiant

//CODE

Et de votre mot de passe habituel.

NB : Si vous oubliez le questionnaire un jour, il aura disparu de votre compte le lendemain. Répondez directement au suivant.

Seul le questionnaire final restera jusqu'à ce que vous le remplissiez.

11. ENLEVER LE CAPTEUR DE GLYCEMIE EN FIN DE COLLECTE

A la fin de la semaine de collecte, après avoir scanné une dernière fois le capteur de glycémie pour vous assurer que les dernières données sont récupérées, décollez simplement le film adhésif et enlevez doucement le capteur. Certains utilisateurs enduisent le film adhésif d'un corps gras comme une huile pour le corps pour que la colle se dissolve et qu'il se détache plus facilement.

Mettez le capteur usagé dans l'enveloppe préaffranchie adressée à « TN INDUSTRIE POUR ABBOTT DIABETES CARE » et postez-la.

12. REINITIALISER LE TENSIONOMETRE EN FIN DE COLLECTE

A la fin de l'étude, vous devez supprimer les données stockées sur le tensiomètre avant de nous le renvoyer. La suppression des données stockées sur le tensiomètre n'impactera pas celles sur l'application, que nous récupérerons.

Assurez-vous que l'application Withings Health Mate® a bien récupéré vos dernières mesures de pression artérielle. Si nécessaire, faites une dernière synchronisation (voir point 9).

Pour réinitialiser votre tensiomètre, commencez par le dissocier de votre compte l'application Withings Health Mate® :

- Ouvrez l'application et allez dans Mes appareils (icône : )
- Cliquez sur le tensiomètre BPM Connect
- Cliquez sur le bouton « Plus de paramètres », puis tout en bas de la page cliquez sur le bouton rouge « Dissocier ce produit » et confirmez votre choix (« Dissocier de mon compte »).

Ensuite, supprimez le tensiomètre des appareils appairés par Bluetooth sur votre mobile s'il est encore visible dans la liste :

- Allez dans Paramètres (roue dentée) et sélectionnez Bluetooth.
- Activez le Bluetooth et cliquez sur l'icône de roue dentée à côté de BPM Connect.
- Cliquez sur « Dissocier » (ou Oublier ou Supprimer).

Le tensiomètre peut maintenant être réinitialisé, ce qui supprimera les données stockées dessus :

- Appuyez sur le bouton du moniteur et maintenez-le enfoncé pendant 6 secondes jusqu'à ce que « **INFO** » s'affiche à l'écran.
- Appuyez trois fois sur le bouton pour faire défiler les options du menu jusqu'à ce que l'option « **Reset** » s'affiche.
- Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pour sélectionner l'option « Reset ».
- Appuyez 5 fois sur le bouton pendant le compte à rebours à partir de 5.
- Le tensiomètre est réinitialisé.

13. RENVOYER LE MATERIEL EN FIN DE COLLECTE

Pour nous permettre de récupérer les données mesurées et poursuivre l'étude avec d'autres participants, nous vous demandons de renvoyer le **capteur de bruit et le tensiomètre réinitialisé** (voir étape précédente).

- Eteignez le capteur de bruit et remettez le tensiomètre connecté Withings® dans son emballage d'origine.
- Pensez à inclure :
 - Le câble USB de charge du tensiomètre (toujours dans une petite boîte blanche si vous ne l'avez pas utilisé),
 - Son mode d'emploi,
 - Le chargeur du capteur de bruit (câble USB + prise secteur).
- Placez les deux appareils emballés dans le Colissimo pré-affranchi et pré-adressé fourni lors de la réunion d'information.
- Fermez le Colissimo et le déposer dans un bureau de poste.

Si ce n'est pas déjà fait, postez l'enveloppe contenant les buvards avec vos **prélèvements de sang** (voir point 4) et celle contenant le **capteur de glycémie** usagé (voir point 11).

Vous pouvez **conserver la montre**, en remerciement pour le temps et les efforts consacrés à ce projet. Toutefois, si vous ne souhaitez pas l'utiliser ou si vous arrêtez de l'utiliser, nous vous encourageons à nous la renvoyer dans son emballage, avec son chargeur (un câble USB, toujours dans une petite boîte blanche si vous ne l'avez pas utilisé), pour qu'elle serve à d'autres participants. Dans ce cas, désappariez-la de votre application Withings, placez-la dans le colissimo. Si vous avez déjà renvoyé le colis, prévenez-nous par email et nous vous enverrons une étiquette pour un envoi préaffranchi.

14. ENVOYER LES DONNEES GPS EN FIN DE COLLECTE

A la fin de la semaine de collecte, ouvrez l'application GPSLogger et cliquez sur « stop » pour arrêter l'enregistrement de la position GPS.

Allez dans l'onglet « archives » et cliquez sur l'enregistrement que vous venez de terminer, puis sur l'icône  pour exporter le fichier de données dans le dossier BROUHaha que vous avez déjà créé pendant lors de la réunion de remise du matériel.

Retrouvez ensuite dans ce dossier ou dans « vos fichiers récents » le fichier (ou les fichiers : il peut y avoir plusieurs si vous avez dû relancer l'enregistrement : bug de l'application, téléphone éteint). Ils se terminent en .txt.

Une fois le(s) fichier(s) récupéré(s), connectez-vous au site de questionnaires : <https://plateforme.e3n-generations.fr>

En bas de la page d'accueil, dans la section « Mes documents personnels », ajoutez le(s) fichier(s) de GPSLogger en précisant dans le formulaire que ces documents concernent « Le projet Brouhaha ».

15. NE PAS SUPPRIMER LES APPLICATIONS TROP TOT

Bien sûr, vous pouvez vous désengager du projet à tout moment, y compris supprimer les applications. Toutefois, si vous supprimez trop tôt les applications de votre téléphone, nous perdrons l'accès à vos données collectées par plusieurs d'entre elles.

Nous vous remercions de bien vouloir attendre, si possible, trois semaines avant de les supprimer. N'hésitez pas à nous contacter pour vérifier que nous avons toutes vos données si vous souhaitez le faire avant.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également demander la suppression de vos données aux gestionnaires d'application qui les ont hébergées. Plus d'information sur www.e3n-generations.fr/brouhaha/

Notre équipe est disponible pour vous accompagner en cas de question ou de difficultés :

Par mail : contact@e3n-generations.fr

Au téléphone : 01 42 11 56 40

