

# Les outils technos au service de notre bien-être



## Les outils

Le téléphone intelligent  
L'ordinateur et la tablette  
La montre intelligente  
L'assistant vocal  
Le moniteur d'activité physique



## Les fonctionnalités



Déconnexion  
Productivité  
Équilibre  
Contrôle parental

## Les produits



[Microsoft Viva Insights](#)

[Fitbit](#)

[Bien-être numérique Android](#)

[Garmin](#)

[Bien-être numérique Google](#)

[Santé Apple](#)

[Temps d'écran Apple](#)

## Les conseils



Évaluer  
Prioriser  
Organiser  
Communiquer  
Focaliser

