

## Nestadio Capital et Finistère Angels entrent au tour de table de la startup brestoise Coaching Sport et Santé qui lance le 1<sup>er</sup> « médicament numérique »



Nestadio Capital et « Finistère Angels » viennent de prendre 13 % du capital de la startup C2S (Coaching Sport et Santé) fondée par le docteur Yannick Guillodo avec l'appui d'autres médecins et spécialistes du sport dont l'ancien footballeur professionnel Paul Le Guen. Leur crédo ? Agir contre la sédentarité, 4<sup>e</sup> facteur de risque de mortalité bien avant l'obésité selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en développant *Bouge* un programme de coaching sur smartphone, dont l'efficacité a été validée scientifiquement. La startup s'apprête à lancer le programme *Bouge + de 50 ans*, avant de développer des programmes spécifiques pour lutter contre des pathologies telles que le diabète, l'arthrose, l'hypertension...

« *Bougez, vous êtes conçus pour !* » : derrière cette devise de la startup C2S, le médecin du sport Yannick Guillodo, ancien médecin d'équipes de football professionnelles (club de Ligue 1, équipe nationale du Cameroun lors de la Coupe du Monde 2010...), médecin fédéral pour la FFF et la FFGym, accompagné de l'ex footballeur du PSG Paul Le Guen, de confrères cardiologues, rhumatologues, traumatologues du sport, etc. Ensemble, ils ont créé *Bouge*, premier programme médical d'accompagnement personnalisé par smartphone porté par des scientifiques.

### **A la fois ordonnance à grande échelle et suivi personnalisé**

Le programme *Bouge* compile les bons gestes santé pour tous (10 000 pas/jour, 30 mn d'activité physique quotidienne, etc.), tout en offrant un suivi personnalisé, adapté à l'utilisateur selon son âge, sa morphologie, sa pathologie, etc.

Pendant 12 semaines, grâce à un algorithme très précis, l'application enregistre les données sur le smartphone de l'utilisateur, en différenciant les pas « marchés » des pas « bougés » pour coacher l'utilisateur au quotidien : encouragement à marcher, propositions d'exercices physiques, musculaires et cérébraux, rappels en cas d'absence de mouvement pendant plus de 2 h (hors sommeil)... « 12 semaines, c'est la durée minimum de traitement pour qu'un changement de comportement soit efficace sur le long terme » rappelle le docteur Guillodo.

## **Efficacité scientifiquement prouvée**

Basé sur l'encouragement, le suivi personnel et la proposition de défis, *Bouge* est à ce jour l'un des premiers programmes numériques dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement. A l'échelle de 300 personnes, il révèle des résultats probants avec 70 % d'observance au bout de 12 semaines contre 50% en moyenne pour les traitements médicaux de long terme selon l'OMS, et 37% de réussite des utilisateurs ayant suivi le programme : ils ont atteint l'objectif d'augmenter leur activité physique quotidienne de 3 000 pas contre 0% pour le placebo constitué d'une application mobile dotée d'un simple podomètre.

## **Combattre la sédentarité avec les NTIC**

A l'origine de *Bouge*, le constat que la sédentarité tue plus que l'obésité. Médicalement la sédentarité se traduit par une augmentation des niveaux d'inflammation et de stress oxydant stagnant dans l'organisme et favorisant de nombreuses maladies (AVC, cancers, hypertension, infarctus, arthrose, diabète...). « *C'est un véritable tsunami sociétal, car la sédentarité concerne 80 % des Français entre 18 et 64 ans. Tout nous pousse aujourd'hui à rester assis ! Nous sommes face à une vague géante dont nous ne percevons pas le danger pour le moment. Lorsque la vague s'abattra sur nous, les dégâts personnels, sociétaux et économiques seront énormes...* » précise le docteur Yannick Guillodo.

D'ores et déjà, on sait qu'une personne sédentaire et inactive génère 250 € de dépenses de santé supplémentaires par an, une source d'économie non négligeable pour les assurances et mutuelles qui s'intéressent à une distribution grande échelle à leurs assurés.

## ***Bouge + de 50 ans, Bouge grossesse, Bouge diabète...***

L'application BOUGE est téléchargeable en ligne au prix de 19,90 € (versions Android et Iphone). La première version commercialisée, *Bouge + de 50 ans*, préconise des exercices musculaires et cérébraux adaptés.

Afin d'accompagner le développement des autres versions (dédiées aux femmes enceintes, aux personnes touchées par l'hypertension, le diabète, etc.), le fonds d'investissement breton Nestadio Capital et l'association de business angels « Finistère Angels » viennent de souscrire à une augmentation de capital en entrant au tour de table de la startup.



*Société de gestion indépendante agréée par l'AMF fondée par Florent de Kersauson, Nestadio Capital gère des FIP investissant dans les PME régionales de Bretagne, Pays de la Loire, Basse-Normandie et Poitou Charente et des FCPI investissant dans les startups européennes à potentiel mondial.*

[www.nestadio-capital.com](http://www.nestadio-capital.com)



*Finistère Angels fait partie du réseau régional Breizh Angels, réunissant quatre structures de business angels bretons (Armor Angels, Bretagne Sud Angels et Logoden Angels). Ensemble, ils ont permis d'accompagner et soutenir financièrement plus de 60 entreprises ou projets bretons, créant ainsi plus de 600 emplois.*

**[www.bouge-coaching.com](http://www.bouge-coaching.com)**

**Photos HD libres de droit presse téléchargeables [ICI](#)**



**Contact presse :**  
**Mathilde Clavier-Bourgine et Christelle Roignant**  
***presse@vincicom.com***  
**02 97 29 07 74**