



République Algérienne Démocratique Et Populaire  
Ministère Des Études Supérieur Et De La Recherche Scientifique



**Université 8 Mai 1945 – Guelma**  
Faculté Sciences de la Nature et de la Vie et Sciences  
de la Terre et de l'Univers

**Domaine: Science de la Nature et de la Vie**

**Département: Biologie**

**Option: Qualité des Produits et Sécurité Alimentaire**

**Thème :**

**Plateforme pour la Gestion des Régimes  
Alimentaires: Suivi et Contrôle**

**“CuisineTec”**

**Pour obtenir un diplôme/startup  
Dans le cadre de l'Arrêté Ministériel 1275**

**Membre de jury: Dr. Gueroui Y. Président**

**Dr. Touati H. Examineur**

**Pr. Souiki L. Encadreur**

**Dr. Barket B.M.C.**

**Dr. Berrich Fahd P.S.E.**

**Présenté par:**

**CHAIB Samir**

**Année  
universitaire:  
2023-2024**



# Carte d'information

## 1- Équipe d'encadrement :

<b>Équipe d'encadrement</b>	
<b>Encadrant principal</b>	<b>Spécialité</b>
<b>Pr. Souiki Linda</b>	<b>Biochimie</b>

## 2- Équipe de projet :

<b>Équipe de projet</b>	<b>Faculté</b>	<b>Spécialité</b>
Etudiant : <b>CHAIB Samir</b>	Science de la Nature et de la Vie et science de l'univers	Qualité des produits et sécurité alimentaire

## Remerciements

Tout d'abord, je souhaite exprimer mes sincères remerciements à Dieu, le Tout-Puissant et Miséricordieux, qui m'a accordé la force et la patience nécessaires pour accomplir mes études avec succès.

En second lieu, je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers **Pr. Souiki Linda**, Professeure à l'Université de Guelma, pour son encadrement précieux et ses conseils avisés, qui m'ont permis d'avancer et de finaliser ce mémoire dans les meilleures conditions.

Je souhaite également exprimer ma profonde gratitude aux membres du jury pour leur temps précieux, leur expertise et leurs remarques constructives. Je leur adresse mes sincères remerciements pour l'attention portée à ce mémoire.

Je saisis également cette occasion pour exprimer ma reconnaissance envers toutes les personnes qui ont contribué à ce travail, qu'elles fassent partie de ma petite ou grande famille. Chacune d'entre elles a apporté une contribution précieuse, par leur soutien, leurs enseignements et leur encouragement constant. Leur présence et leurs conseils m'ont été d'une aide inestimable tout au long de ce parcours.

Je souhaite également adresser un remerciement tout particulier à ma famille universitaire. En effet, de l'administration aux enseignants, en passant par mes camarades de promotion, j'ai pu bénéficier d'un environnement d'apprentissage propice à l'épanouissement académique et personnel. L'ensemble de la famille universitaire de A à Z, par son soutien et son engagement, a grandement contribué à la réussite de ce parcours. Chacun, à sa manière, a enrichi mon expérience, et je leur en suis profondément reconnaissant.

En conclusion, je suis sincèrement reconnaissant envers toutes ces personnes pour leur soutien indéfectible et leur générosité dans le partage de leurs connaissances et de leur expérience. Leur contribution a grandement enrichi mon parcours et m'a permis d'accomplir ce travail avec confiance et détermination.

## المخلص:

يعرض هذا التقرير دراسة مشروع إنشاء مؤسسة ناشئة لإدارة وتطوير منصة رقمية مبتكرة لإدارة الحميات الغذائية، مع التركيز على متابعة وتحكم المستخدمين في نظامهم الغذائي. تتيح المنصة لكل مستخدم إنشاء ملف غذائي شخصي وسجل صحي مخصص، مما يساعد في مراقبة وتحسين النظام الغذائي بشكل مستمر. كما تقدم المنصة قاعدة بيانات شاملة تحتوي على مجموعة واسعة من الوجبات والوصفات التي تلبي احتياجات غذائية متنوعة، إضافة إلى أدوات فعالة لرصد العادات الغذائية والتغييرات في النظام الغذائي.

علاوة على ذلك، توفر المنصة للمستخدمين إمكانية التواصل مع مختصي التغذية والصحة، مما يعزز من تقديم استشارات صحية موجهة بشكل شخصي. تستعرض الدراسة الجوانب التقنية لتطوير هذه المنصة كأداة لإدارة النظام الغذائي، والتحديات المرتبطة بإدارة البيانات الحساسة، إضافة إلى أهمية التفاعل المستمر لضمان التزام المستخدمين. كما يتناول التقرير دراسة مشروع إنشاء مؤسسة ناشئة لإدارة وتطوير المنصة، حيث يتميز فريق العمل بتنوع التخصصات وبالكمال، مما يعزز القدرة على تقديم حلول مبتكرة وفعالة. في الختام، تهدف المنصة إلى تحسين جودة حياة المستخدمين من خلال توفير أدوات فعالة تساعدهم على اتباع نظام غذائي متوازن، مع ضمان حماية المعلومات الشخصية للمستخدمين.

## Résumé :

Ce rapport présente une étude de projet pour la création d'une **startup** dédiée à la gestion et au développement d'une plateforme numérique innovante pour la gestion des régimes alimentaires, avec un accent particulier sur le suivi et le contrôle de l'alimentation des utilisateurs. La plateforme permet à chaque utilisateur de créer un **profil nutritionnel personnalisé** et un dossier de santé, facilitant ainsi la surveillance et l'amélioration continue de leur régime alimentaire. Elle offre également une **base de données complète** contenant une large gamme de repas et de recettes répondant à des besoins nutritionnels variés, ainsi que des outils efficaces pour suivre les habitudes alimentaires et les ajustements du régime.

De plus, la plateforme permet aux utilisateurs de **communiquer avec des experts en nutrition et en santé**, ce qui renforce la qualité des conseils personnalisés fournis. L'étude aborde les **aspects techniques** du développement de la plateforme comme un outil de gestion des régimes alimentaires, les défis liés à la gestion des **données sensibles**, ainsi que l'importance d'un **engagement continu** des utilisateurs pour assurer leur fidélité. Le rapport inclut également une étude sur la création de l'entreprise pour gérer et développer la plateforme, avec une **équipe multidisciplinaire et complémentaire**, ce qui optimise la capacité à proposer des solutions innovantes et efficaces. En conclusion, la plateforme vise à améliorer la qualité de vie des utilisateurs en fournissant des outils efficaces pour suivre un **régime alimentaire équilibré**, tout en garantissant la **protection des données personnelles** des utilisateurs.

## Summary:

This report presents a project study for the creation of a **startup** to manage and develop an innovative digital platform for dietary regime management, with a focus on users' food monitoring and control. The platform allows each user to create a **personalized nutritional profile** and a health record, facilitating the continuous monitoring and improvement of their diet. It also provides a **comprehensive database** containing a wide range of meals and recipes that meet diverse nutritional needs, as well as effective tools to track eating habits and dietary changes.

Furthermore, the platform allows users to **connect with nutrition and health experts**, enhancing the quality of personalized health advice offered. The study explores the **technical aspects** of developing this platform as a tool for dietary regime management, the challenges related to managing **sensitive data**, and the importance of **continuous engagement** to ensure user compliance. The report also discusses the creation of a **startup company** to manage and develop the platform, with a **multidisciplinary and complementary team**, enhancing the ability to provide innovative and effective solutions. In conclusion, the platform aims to improve users' quality of life by providing effective tools to follow a **balanced diet**, while ensuring the **protection of personal data**.

# Liste des figures

Figure VI.1 :	Page d'accueil de la plateforme 'Cuisine-tec'	20
Figure VI.2 :	Page d'Inscription	21
Figure VI.3 :	Page de Profil Utilisateur	21
Figure VI.4 :	Page de Création d'un plan nutritionnel	22
Figure VI.5 :	Lancement de Notifications et Alertes	23
Figure VI.6 :	Outil de Suivi Hebdomadaire	23
Figure VI.7 :	Soumission du Plan aux Diététiciens ou Nutritionnistes	24
Figure VI.8 :	Validation du plan par le Diététicien ou le Nutritionniste	24
Figure VI.9 :	Historique et suivi de la santé	25

# Table des Matières

## Resumé

### Liste des figures et tableaux

- **Introduction générale** 01
- **Définition des Régimes Alimentaires** 03
- **Historique des Régimes Alimentaires** 03
- **Types de Régimes Alimentaires** 04

## **I. Présentation du projet**

- I.1. Idée du projet 05
- I.2. Valeurs suggérées 05
- I.3. Equipe du projet 06
- I.4. Objectifs du projet 07
- I.5. Planning de réalisation du projet 07

## **II. Aspects innovants**

- II.1. Nature des innovations 09
- II.2. Domaines d'innovation 09

## **III. Analyse stratégique du marché**

- III.1. Segment du marché 10
- III.2. Mesure de l'intensité de la concurrence 11
- III.3. Stratégie marketing 12

## **IV. Plan de production et organisation**

- IV.1. Processus de production 13
- IV.2. Approvisionnement 14
- IV.3. Main d'œuvre 14
- IV.4. Principaux partenaires 15

## **V. Plan financier**

- V.1. Les coûts et les charges 16
- V.2. Le chiffre d'affaires 17
- V.3. Les comptes de résultats escomptés 18
- V.4. Le plan de trésorerie 19

## **VI. Prototype expérimental** 20

- **Conclusion** 26

## Annexes

## Références

# Introduction générale

Dans un contexte où les habitudes alimentaires et le bien-être personnel occupent une place de plus en plus centrale dans la société, le suivi des régimes alimentaires est devenu un sujet d'intérêt majeur, tant pour les individus soucieux de leur santé que pour les professionnels de la nutrition. La prise de conscience croissante des liens entre alimentation, santé et prévention des maladies encourage les personnes à mieux surveiller et ajuster leur alimentation afin d'atteindre des objectifs spécifiques, qu'il s'agisse de perte de poids, de gestion de maladies chroniques, d'amélioration de la performance physique, ou simplement de maintien d'un mode de vie sain.

Traditionnellement, le suivi alimentaire se faisait de manière manuelle, à l'aide de carnets de notes ou de journaux alimentaires, un processus souvent fastidieux et peu précis. Cependant, avec les avancées technologiques et la numérisation croissante des services de santé, le suivi alimentaire a connu une transformation radicale. L'émergence des applications mobiles et des plateformes numériques a rendu le processus de suivi plus pratique, accessible et personnalisé. Aujourd'hui, ces technologies permettent aux utilisateurs de bénéficier d'un suivi en temps réel, de recommandations nutritionnelles adaptées à leurs besoins spécifiques et d'une analyse détaillée de leurs habitudes alimentaires.

L'un des aspects les plus prometteurs de ces nouvelles technologies réside dans l'intégration de l'intelligence artificielle et de machine learning. Ces outils permettent d'analyser des données en continu, d'identifier des tendances et de fournir des conseils personnalisés, allant bien au-delà des recommandations nutritionnelles génériques. Par exemple, des algorithmes peuvent être utilisés pour proposer des plans de repas, alerter sur des carences nutritionnelles potentielles ou encore encourager l'utilisateur à respecter ses objectifs de manière motivante et engageante.

Dans ce contexte, le développement de plateformes et d'applications mobiles pour le suivi des régimes alimentaires présente un intérêt croissant. Ces solutions offrent non seulement une assistance quotidienne dans la gestion de la nutrition, mais elles permettent aussi aux utilisateurs de développer une meilleure compréhension de leur alimentation, de leurs besoins et de leurs comportements. De plus, elles facilitent la communication avec des

professionnels de la santé, rendant possible un suivi plus fréquent et approfondi. La personnalisation de ces applications, ainsi que leur capacité à fournir des données en temps réel, en font des outils précieux pour une gestion de la santé plus proactive et informée, répondant ainsi à des enjeux de santé publique et de bien-être individuel.

L'objectif principal du présent projet s'inscrit dans le contexte de développement d'une plateforme et une application mobile pour le suivi des régimes alimentaires qui représentent un enjeu stratégique et une opportunité précieuse pour promouvoir de saines habitudes alimentaires. Ces outils numériques constituent un levier essentiel pour améliorer l'adhérence aux régimes, optimiser la qualité nutritionnelle des choix alimentaires, et, améliorer la santé et la qualité de vie des utilisateurs dans un monde où la technologie s'intègre de plus en plus dans notre quotidien.

## • **Définition des Régimes Alimentaires :**

Un régime alimentaire se définit comme un ensemble de choix et de pratiques alimentaires adoptés par un individu ou un groupe. Ce terme englobe non seulement les types d'aliments consommés, mais aussi les quantités, la fréquence des repas, ainsi que les préférences culturelles et personnelles. Les régimes alimentaires peuvent avoir des objectifs variés, allant de la perte de poids à l'amélioration de la santé, en passant par des raisons éthiques ou religieuses (Bennett, 2019).

Les régimes alimentaires peuvent être classés de différentes manières. On peut les diviser en régimes restrictifs, qui limitent certains groupes alimentaires, et en régimes flexibles, qui permettent une plus grande variété. Ils peuvent également être catégorisés selon leurs objectifs, tels que les régimes de santé, de performance sportive, ou de perte de poids (Smith et al., 2021).

## • **Historique des Régimes Alimentaires :**

L'histoire des régimes alimentaires est riche et complexe, influencée par des facteurs culturels, économiques et scientifiques. Dans l'Antiquité, les régimes étaient souvent déterminés par la disponibilité des ressources et les croyances religieuses. Par exemple, les Grecs et les Romains avaient des conceptions alimentaires liées à la santé, souvent en lien avec les quatre humeurs (Kühn et al., 2018).

Au Moyen Âge, les régimes alimentaires étaient souvent influencés par la religion. Le jeûne était une pratique courante, avec des règles strictes sur la consommation d'aliments. L'essor des explorations et des échanges commerciaux a introduit de nouveaux aliments, modifiant progressivement les habitudes alimentaires (Flandrin & Montanari, 2006).

Au XXe siècle, avec l'avènement de la nutrition scientifique, les régimes alimentaires ont été étudiés sous un angle plus objectif. Les découvertes sur les vitamines, les minéraux et les macronutriments ont conduit à des recommandations alimentaires basées sur des preuves. Ce siècle a également vu l'émergence de régimes à la mode, souvent influencés par les médias et les célébrités (Lesser et al., 2017).

## • **Types de Régimes Alimentaires :**

Il existe de nombreux types de régimes alimentaires, chacun ayant ses spécificités et ses objectifs. Voici quelques exemples notables :

**1. Régime Méditerranéen:** Basé sur les traditions alimentaires des pays méditerranéens, ce régime privilégie les fruits, les légumes, les céréales complètes, les noix, et l'huile d'olive, tout en réduisant la consommation de viande rouge et de produits laitiers (Willett et al., 2019).

**2. Régime Végétarien/Végétalien:** Le régime végétarien exclut la viande, tandis que le régime végétalien élimine tous les produits d'origine animale. Ces régimes sont souvent adoptés pour des raisons éthiques, environnementales ou de santé (Leitzmann, 2014).

**3. Régime Paléo:** Inspiré des habitudes alimentaires des chasseurs-cueilleurs, ce régime se compose principalement de viandes maigres, de poissons, de fruits, de légumes, de noix et de graines, tout en évitant les aliments transformés, les produits laitiers et les céréales (Cordain et al., 2005).

**4. Régime Cétogène:** Ce régime se concentre sur un apport très faible en glucides et élevé en graisses, visant à mettre le corps en état de cétose, où il brûle les graisses pour produire de l'énergie (Paoli et al., 2013).

**5. Régime DASH:** Conçu pour lutter contre l'hypertension, le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) met l'accent sur la consommation de fruits, légumes, grains entiers, protéines maigres et produits laitiers faibles en matières grasses (Svetkey et al., 1999).

**6. Régimes à base de plantes:** Ces régimes privilégient les aliments d'origine végétale tout en permettant une certaine flexibilité concernant les produits d'origine animale (Dinu et al., 2017).

Chaque type de régime alimentaire a ses avantages et ses inconvénients, et il est essentiel de considérer les besoins individuels et les contextes culturels lors du choix d'un régime. La recherche continue sur la nutrition et la santé permet d'affiner ces régimes et d'adapter les recommandations aux divers besoins de la population.



Le premier axe  
Présentation  
du projet



### **I.1. Idée du projet :**

L'idée de créer une plateforme de gestion des régimes alimentaires est née de la constatation d'un manque d'outils adaptés aux besoins actuels en matière de nutrition personnalisée surtout en Algérie, dans ce domaine de Santé/nutrition notre population souffre et rencontre beaucoup de difficultés. Aujourd'hui, les consommateurs sont de plus en plus soucieux de leur santé et cherchent des solutions pour suivre leurs habitudes alimentaires de manière précise. Cependant, les applications existantes manquent souvent de flexibilité, spécificité et fiabilité ou ne permettent pas une interaction fluide avec des professionnels qualifiés tels que des diététiciens ou des nutritionnistes.

L'objectif de notre projet est donc de développer une plateforme qui permet non seulement de planifier et de suivre l'évolution de son régime alimentaire, mais aussi d'interagir directement avec des professionnels de santé, le tout dans un environnement sécurisé. Ce projet vise à combler les lacunes des solutions actuelles en intégrant des fonctionnalités innovantes, telles que la personnalisation des régimes en fonction de profils spécifiques (sportifs, personnes avec des besoins médicaux particuliers, etc.), et en offrant une interface utilisateur intuitive pour maximiser l'engagement des utilisateurs.

### **I.2. Valeurs suggérées :**

Les valeurs que nous défendons au travers de cette plateforme sont multiples :

- **Santé et bien-être :** Fournir un outil qui contribue à l'amélioration de la santé des utilisateurs, en leur permettant de mieux comprendre, gérer et suivre leur alimentation et leur Objectifs.
- **Sécurité :** Garantir la sécurité des données de nos utilisateurs, particulièrement celles relatives à la santé, en utilisant les normes les plus strictes de protection des informations. Notamment en Algérie la LOI N° 18-07, pour la protection de données personnelles.
- **Fluidité :** Offrir une expérience utilisateur fluide et sans friction, permettant à chacun de suivre son régime ou de consulter un professionnel en quelques clics.
- **Personnalisation :** Adapter les recommandations et les plans alimentaires aux besoins uniques de chaque individu, en fonction de leur âge, de leur sexe, de leurs objectifs ou de leurs conditions médicales.

- **Accessibilité** : S'assurer que la plateforme est accessible à un large public, y compris aux personnes âgées ou ayant des limitations technologiques, grâce à une interface simple et intuitive.

### **I.3. Equipe du projet :**

Le projet est porté par Mr. CHAIB Samir ingénieur d'état en *Génie Biologique* -juin 2009 université de Guelma-, et porteur du projet innovant dans le cadre de l'article 1275 dans la spécialité de Master en Qualité des produits et sécurité alimentaire à l'université de Guelma au cours de l'année 2023/2024. CHAIB Samir s'occupe de la gérance de la micro-entreprise en collaboration avec une équipe pluridisciplinaire regroupant des compétences techniques, nutritionnelles et commerciales. Chaque membre apporte son expertise spécifique pour assurer le succès de la plateforme :

**I.3.1. Développement technique** : L'équipe technique est composée d'un ingénieur d'état en informatique spécialisé en développement et création d'applications web et mobile, ainsi qu'en sécurité des données. Il est responsable de l'architecture de la plateforme et de l'intégration de fonctionnalités avancées, et la maintenance.

**I.3.2. Créateur de contenu** : Un professionnel en création de contenu (notifications, message Audio-visuel) veille sur la validation des recommandations alimentaires fournies par la plateforme, et garantir la crédibilité des contenus.

**I.3.3. Responsable marketing et commercial** : Il s'occupe de la mise en œuvre des stratégies d'acquisition d'utilisateurs et de la recherche de partenariats avec des professionnels de santé et de nutrition. Et la recherche de sponsors et contrat de publicité.

Cette équipe se distingue par la complémentarité de ses compétences, permettant de relever les divers défis du projet avec efficacité. Elle adopte un cycle d'amélioration continue, structuré autour de réunions régulières visant à examiner et valider le rapport d'activité, tout en assurant l'atteinte d'objectifs clairement définis.

#### **I.4. Objectifs du projet :**

L'objectif principal de la plateforme est de devenir un outil de référence pour la gestion des régimes alimentaires, en proposant une solution globale qui intègre planification, suivi et interaction avec des professionnels. Les objectifs spécifiques du projet incluent :

- **Améliorer l'adhésion des utilisateurs à leurs régimes :** En facilitant la gestion des repas, la plateforme vise à réduire le taux d'abandon souvent observé dans les régimes alimentaires.
- **Augmenter l'accès aux conseils de professionnels de santé :** Grâce à la possibilité de consulter des diététiciens directement via l'application, nous espérons démocratiser l'accès à des conseils nutritionnels de qualité.
- **Fournir des recommandations personnalisées :** L'intégration de L'Intelligence Artificielle permettra d'adapter les recommandations en fonction des progrès des utilisateurs, de leurs préférences et de leurs restrictions alimentaires.
- **Créer une communauté active :** La plateforme inclura des fonctionnalités sociales pour encourager l'entraide et le partage d'expériences entre les utilisateurs.

#### **I.5. Planning de réalisation du projet :**

Le projet se déroulera en plusieurs phases complémentaires, chacune avec des jalons clairement définis :

**Création de la micro-entreprise (1-3 mois):** statut juridique, registre de commerce, Nif, Casnos, local, équipement, connexion internet, contact avec le chef de laboratoire de recherche universitaire.

**Développement (3-9 mois) :** L'équipe technique débutera le développement de la plateforme, en se concentrant sur les fonctionnalités principales : création de profils, suivi des repas, et intégration des consultations en ligne avec des professionnels.

**Phase de test (9-12 mois) :** Une version bêta sera testée avec un groupe restreint d'utilisateurs pour identifier les bugs et améliorer l'expérience utilisateur.

**Lancement officiel (12-14 mois) :** Après les ajustements suite aux tests, la plateforme sera lancée officiellement avec une campagne de communication et marketing pour toucher les utilisateurs ciblés.

**Tableau 1 : Gant Chart de réalisation du projet**

			Mois			
			1 – 3	3 – 9	9 – 12	12 – 14
T R A V A U X	1	 Etudes préalable : choix de l'implantation, préparation des documents nécessaires	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
	2	 Commande des équipements		<input checked="" type="checkbox"/>		
	3	 Construction d'un siège		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	4	 Installation des équipements			<input checked="" type="checkbox"/>	
	5	 Phase de test Enrichissement de la base de données			<input checked="" type="checkbox"/>	
	6	 Lancement officiel				<input checked="" type="checkbox"/>



**Deuxième Axe:**

**Aspects  
Innovants**



## II.1. Nature des innovations :

La plateforme se distingue par plusieurs innovations :

- **Personnalisation automatisée** : Un algorithme intelligent ajuste en temps réel les recommandations alimentaires en fonction des données entrées par les utilisateurs (poids, objectifs, préférences).
- **Connexion fluide avec des professionnels** : À travers une interface sécurisée, les utilisateurs peuvent consulter des experts nutritionnels, partager leurs progrès et recevoir des conseils en temps réel.
- **Protection des données sensibles** : La plateforme garantit une protection avancée des informations médicales et offrant des options d'anonymisation des données.

## II.2. Les domaines d'innovation

Le projet innove dans plusieurs domaines :

- **Technologique** : Utilisation de l'intelligence artificielle et des algorithmes pour la personnalisation des plans alimentaires.
- **Santé et bien-être** : Faciliter l'accès à des conseils nutritionnels de qualité et rendre le suivi de régime plus interactif et motivant.
- **Sécurité des données** : Implémentation de solutions avancées pour assurer la confidentialité des informations partagées sur la plateforme, un élément clé dans le secteur de la santé.



Troisième axe :  
Analyse stratégique  
du marché



### III.1. Segment du marché :

L'analyse du segment de marché visé pour notre plateforme de gestion des régimes alimentaires révèle plusieurs groupes cibles principaux. La demande pour des outils numériques permettant de suivre et de personnaliser les régimes alimentaires est croissante, particulièrement parmi les consommateurs suivants :

- **Personnes soucieuses de leur santé** : Ce segment regroupe les individus qui cherchent à améliorer leur alimentation pour des raisons de santé, qu'il s'agisse de perdre du poids, de suivre un régime médical (diabète, hypertension) ou d'adopter un mode de vie sain (végétarien, vegan). Ces utilisateurs souhaitent des outils simples et efficaces pour suivre leurs progrès et obtenir des recommandations personnalisées.
- **Sportifs et amateurs de fitness** : Les athlètes et les amateurs de fitness constituent un autre segment clé. Ces utilisateurs ont des besoins spécifiques en matière de nutrition (par exemple, une alimentation riche en protéines pour la prise de masse, ou un régime hypocalorique pour la perte de poids) et nécessitent un suivi précis de leurs apports nutritionnels.
- **Professionnels de la nutrition et de la santé** : Ce segment comprend les diététiciens, nutritionnistes et coach en nutrition. Notre plateforme leur permettra de suivre leurs clients, de leur donner des recommandations personnalisées et d'interagir directement via des consultations en ligne.

Ces trois segments partagent un besoin commun : un accès facilité à des données fiables, une interface simple et intuitive, et des recommandations nutritionnelles personnalisées. En outre, la diversité des profils ciblés permettra de toucher une large base d'utilisateurs avec des besoins variés, rendant la plateforme adaptable à différents types de régimes et objectifs de santé.

### III.2. Mesure de l'intensité de la concurrence :

Le marché des applications et plateformes liées à la nutrition et à la gestion des régimes est de plus en plus compétitif. Plusieurs applications existent déjà, notamment :

- **MyFitnessPal** : Un des leaders du marché, offrant un suivi précis des calories et des macronutriments, mais manquant d'intégration directe avec des professionnels de santé.
- **Lifesum** : Se distingue par une approche plus holistique de la santé, intégrant à la fois la gestion de la nutrition et du bien-être général, mais avec des fonctionnalités de personnalisation encore limitées.
- **Yazio** : Plateforme focalisée sur la gestion des régimes avec un accent mis sur la simplicité et la facilité d'utilisation, mais peu d'options pour les utilisateurs cherchant une personnalisation plus poussée ou une interaction avec des professionnels.

Malgré la présence de ces concurrents, notre plateforme présente des avantages distincts :

- **Connexion directe avec des professionnels** : Alors que les concurrents offrent principalement des outils de suivi automatisé, notre plateforme permettra une interaction fluide avec des professionnels de la santé, ce qui constitue une proposition de valeur forte.
- **Personnalisation avancée** : Grâce à l'utilisation de l'intelligence artificielle, notre plateforme pourra adapter les recommandations nutritionnelles en temps réel, ce qui n'est pas encore totalement optimisé chez nos concurrents.
- **Sécurité renforcée** : Notre plateforme mettra l'accent sur la confidentialité et la sécurité des données médicales, un aspect crucial dans l'environnement numérique actuel.

L'intensité de la concurrence est donc modérée à élever, mais notre approche différenciée, notamment en termes d'intégration de professionnels et de personnalisation, nous permet de cibler des segments de marché qui ne sont pas pleinement satisfaits par les acteurs existants.

### III.3.Stratégie marketing :

La stratégie marketing pour le lancement et la croissance de la plateforme sera axée sur trois piliers principaux : la notoriété, l'acquisition d'utilisateurs et la fidélisation.

- **Création de notoriété** : Pour faire connaître la plateforme, une stratégie de **marketing digital** sera mise en place, incluant des campagnes sur les réseaux sociaux (Instagram, Facebook, TikTok) où la communauté de la santé et du bien-être est très active. Nous collaborerons avec des influenceurs dans les domaines de la nutrition et du fitness pour atteindre notre public cible de manière authentique et engageante. Des **partenariats avec des professionnels de santé** (diététiciens, nutritionnistes) seront également mis en avant, leur permettant d'intégrer la plateforme dans leur pratique quotidienne.

- **Acquisition d'utilisateurs** : La stratégie d'acquisition passera également par la **publicité en ligne**, notamment sur Google Ads et sur des sites de santé/nutrition. Nous proposerons des offres d'essai gratuit pour attirer les utilisateurs et leur permettre de découvrir les fonctionnalités premium de la plateforme. Une **optimisation SEO** sera également menée pour garantir que la plateforme apparaisse en tête des résultats de recherche liés à la gestion des régimes alimentaires, à la nutrition personnalisée et à la consultation de professionnels en ligne.

- **Fidélisation** : Pour maintenir un taux de rétention élevé, des fonctionnalités communautaires seront intégrées, comme des forums de discussion et des challenges nutritionnels. La **gamification** sera également utilisée pour motiver les utilisateurs à suivre leur régime sur la durée (par exemple, des récompenses virtuelles pour avoir atteint certains objectifs). De plus, une stratégie de **contenu éducatif** (articles de blog, vidéos, webinaires) sera développée pour maintenir l'intérêt des utilisateurs et les encourager à consulter régulièrement la plateforme pour obtenir des conseils nutritionnels.

En résumé, la stratégie marketing combinera des approches en ligne et hors ligne, avec une forte dimension communautaire et éducative pour attirer et fidéliser les utilisateurs.

**Quatrième axe :**

**Plan de production  
et d'organisation**



## IV.1. Le processus de production :

La production de la plateforme de gestion des régimes alimentaires se déroulera en plusieurs phases distinctes, chacune impliquant des activités techniques et organisationnelles spécifiques.

**1. Phase de conception et définition des besoins (1 à 2 mois) :** Cette phase initiale consiste à définir les fonctionnalités clés de la plateforme en collaboration avec les experts en nutrition, les professionnels de la santé, et les développeurs. Un cahier des charges détaillé sera élaboré, incluant les besoins techniques (algorithme de personnalisation, intégration de vidéo pour les consultations), les critères de sécurité (conformité), et l'expérience utilisateur souhaitée. Des maquettes de l'interface utilisateur seront réalisées pour visualiser les principales interactions.

**2. Développement de la plateforme (3 à 8 mois) :** Le développement de la plateforme sera réalisé par une équipe de développeurs web et mobile. Cette phase inclura plusieurs sous-étapes, telles que :

- a. **Création de l'interface utilisateur (UI/UX) :** L'accent sera mis sur une interface intuitive pour assurer une navigation fluide. L'objectif est de minimiser les frictions pour les utilisateurs tout en offrant des fonctionnalités riches, telles que la création de profils, la gestion des régimes, et l'accès aux consultations en ligne avec des professionnels.
- b. **Développement du backend :** L'infrastructure backend (serveurs, bases de données) sera construite pour garantir la sécurité des données et la gestion de gros volumes d'utilisateurs. L'intégration d'un algorithme d'intelligence artificielle pour la personnalisation des régimes sera une étape clé.
- c. **Intégration des consultations en ligne :** Nous allons développer un système sécurisé pour permettre des consultations avec des professionnels de santé via la plateforme (vidéoconférence, messagerie sécurisée, partage de documents).

**3. Phase de test et ajustement (9 à 11 mois) :** Une fois la plateforme développée, des tests fonctionnels et utilisateurs seront effectués pour identifier les bugs et améliorer l'expérience utilisateur. Des tests en conditions réelles avec des utilisateurs cibles permettront de valider la stabilité, la sécurité, et la fluidité de l'interface.

**4. Lancement et maintenance continue (à partir du 12e mois) :** Une fois la plateforme lancée, nous prévoyons des mises à jour régulières pour ajouter de nouvelles

fonctionnalités en fonction des retours des utilisateurs. Des correctifs seront également apportés en cas de bugs ou d'incidents. Une équipe dédiée à la maintenance et au support sera en place pour garantir la continuité du service.

## **IV.2. L'approvisionnement :**

Le projet nécessitera l'approvisionnement en plusieurs ressources, tant humaines que matérielles :

❖ **Technologies et logiciels** : L'infrastructure technique de la plateforme s'appuiera sur des solutions de cloud computing telles qu'Amazon Web Services (AWS) ou Google Cloud pour garantir une capacité de stockage et de calcul évolutive. Des licences de logiciels spécifiques seront nécessaires pour assurer la sécurité des consultations en ligne (cryptage des données, authentification à deux facteurs, etc.).

❖ **Contenu nutritionnel** : Pour garantir la qualité des régimes proposés, des bases de données alimentaires fiables et constamment mises à jour seront intégrées à la plateforme. Ces bases de données comprendront des informations nutritionnelles détaillées sur une large gamme d'aliments, nécessaires pour calculer avec précision les apports caloriques et nutritionnels.

❖ **Experts en nutrition** : Des experts nutritionnels (aux laboratoires de recherches universitaires) valideront les régimes proposés et travailleront sur l'analyse des résultats. Ils participeront également à l'élaboration de contenus pédagogiques (articles, vidéos) pour l'application.

## **IV.3. Main d'œuvre :**

L'équipe dédiée à la production de la plateforme est composée de plusieurs profils essentiels :

❖ **Leadership** : s'occupe de la gérance de la micro-entreprise en collaboration avec une équipe pluridisciplinaire regroupant des compétences techniques, nutritionnelles et commerciales.

❖ **Développeurs** : Un Ingénieur en développement spécialisés dans le développement d'applications web et mobiles est cruciale pour mener à bien le projet. Il sera responsable de la construction de la plateforme, tant au niveau de l'interface utilisateur (frontend) que de la gestion des données et de la sécurité (backend).

❖ **Créateur de contenu** : Un professionnel en création de contenu (notifications, message Audio-visuel) veille sur la validation des recommandations alimentaires fournies par la plateforme, et garantir la crédibilité des contenus.

❖ **Responsable marketing et commercial** : Il s'occupe de la mise en œuvre des stratégies d'acquisition d'utilisateurs et de la recherche de partenariats avec des professionnels de santé et de nutrition. Et la recherche de sponsors et contrat de publicité.

#### **IV.4. Principaux partenaires :**

Les partenariats stratégiques joueront un rôle clé dans le succès de la plateforme. Voici les principaux types de partenaires identifiés :

❖ **Professionnels de santé (diététiciens, nutritionnistes)** : Ces professionnels seront des acteurs essentiels de la plateforme. Non seulement ils fourniront des consultations en ligne aux utilisateurs, mais ils pourront aussi contribuer à l'amélioration continue des fonctionnalités en partageant leurs retours et suggestions.

❖ **Associations médicales et organisations de santé** : Collaborer avec des associations spécialisées dans la santé, la nutrition et le bien-être sera un moyen efficace de renforcer la crédibilité du projet et de toucher un public plus large. Des certifications ou des partenariats avec des organisations reconnues pourraient également être envisagés pour rassurer les utilisateurs sur la qualité et la validité scientifique de la plateforme.

❖ **Fournisseurs de données alimentaires** : Nous allons établir des relations avec des bases de données alimentaires fiables pour obtenir des informations précises sur la composition nutritionnelle des aliments. Des partenariats avec des laboratoires de recherche scientifique au niveau des universités algériennes pourraient également être envisagés pour enrichir notre base de données.

❖ **Partenaires technologiques** : Nous allons collaborer avec des fournisseurs de services cloud pour garantir une infrastructure stable et sécurisée. Des partenariats avec des entreprises spécialisées dans la sécurité des données seront également cruciaux pour garantir la conformité de la plateforme avec les normes internationales notamment en Algérie, la loi n° 18-07 relative à la protection des personnes physiques dans le traitement des données à caractère personnel qui est entrée en vigueur le 10 août 2023.



Cinquième axe :

Plan financier



Le plan financier est un aspect clé du projet, car il permet d'évaluer la viabilité économique de la plateforme et de prévoir les investissements nécessaires ainsi que les retours sur investissement escomptés. Ce plan se structure autour de plusieurs éléments : les coûts et les charges, le chiffre d'affaires attendu, les comptes de résultats prévisionnels et le plan de trésorerie.

## V.1. Coûts et Charges

Les coûts liés au développement et à la gestion de la plateforme sont répartis entre les coûts fixes et les coûts variables.

➤ **Coûts fixes** : Ces coûts sont indépendants du nombre d'utilisateurs et concernent principalement les investissements initiaux ainsi que les charges de structure.

❖ **Développement de la plateforme** : Les coûts de développement incluent la rémunération des développeurs, les licences de logiciels et outils nécessaires, ainsi que les coûts liés à l'hébergement (serveurs cloud) et à la sécurité des données (certificats SSL, conformités RGPD). Le développement initial est estimé à environ **500 000 DZD**.

❖ **Salaires** : L'équipe permanente, composée de leadership, développeurs, Producteurs de contenu, de responsables marketing et d'un support client, générera des coûts mensuels fixes. Le budget mensuel total pour les salaires est estimé à **285 000 DZD**.

❖ **Frais généraux** : Ils comprennent la location d'un bureau, les frais de gestion administrative, les assurances et les outils de gestion. Ces frais sont estimés à environ **100 000 DZD par mois**.

➤ **Coûts variables** : Ces coûts fluctuent en fonction du nombre d'utilisateurs et des consultations effectuées via la plateforme.

❖ **Consultations des professionnels de santé** : Pour chaque consultation réalisée via la plateforme, un pourcentage des revenus sera versé aux professionnels de santé partenaires. Nous prévoyons un coût variable de 15 à 20 % des frais de consultation.

❖ **Marketing et acquisition d'utilisateurs** : Les dépenses en marketing, qui varieront en fonction des campagnes publicitaires, représentent une part importante des coûts variables. Nous estimons un coût d'acquisition de **500 000 DZD par an**.

## V.2. Le chiffre d'affaires :

Le chiffre d'affaires de la plateforme proviendra principalement de Trois sources :

**a) Abonnement premium** : Les utilisateurs auront la possibilité de souscrire à une version premium de la plateforme, qui leur donnera accès à des fonctionnalités supplémentaires, telles que des plans alimentaires personnalisés plus détaillés, des recommandations automatiques, et de validation de plan par des professionnels de santé, Dossier personnel (prescriptions / résultat d'analyse ; Radio et échographie..). L'abonnement premium sera proposé à **200 DZD par mois**, avec un objectif de **10 000** utilisateurs au cours de la première année, soit un revenu récurrent mensuel de **2 000 000 DZD**.

### **b) Ventes in-app de service:**

- **Validation de plan nutritionnel** : la validation d'un plan nutritionnel par des professionnels sera facturée à **500 DZD** par unité avec une marge de **25 %** pour la Platform. Si nous prévoyons **20 000** opérations (plan valider) au cours de la première année, cela générera un revenu de **10 000 000 DZD** par an, dont **200 000 DZD** par mois de marge pour la plateforme.

**c) Publicité ciblée** : Une fois que la plateforme aura atteint un certain seuil d'utilisateurs, nous pourrions envisager de générer des revenus supplémentaires grâce à la publicité, en proposant des espaces publicitaires à des marques de produits diététiques, d'aliments sains ou de services de fitness. Ce revenu est estimé à **200 000 DZD** par mois à partir de la deuxième année.

### **d) Estimation du chiffre d'affaires total :**

- **1ère année** : 17 252 500 DZD (abonnements premium + Ventes in-app de service)
- **2ème année** : 18 115 125 DZD (en prenant en compte la publicité et la croissance du nombre d'utilisateurs)

### V.3. Comptes de résultats escomptés

Le compte de résultat prévisionnel permet d'évaluer la rentabilité du projet sur plusieurs années. Voici une estimation pour les deux premières années de fonctionnement.

#### 1) Chiffre d'affaires 1ère année : 17 252 500 DZD

- **Charges fixes** : 965 667 DZD (salaires, frais généraux, développement initial)
- **Charges variables** : 500 000 DZD (consultations, marketing)
- **Résultat net** : 9 700 006 DZD dont 10 % sera destiné aux **Associations médicales et organisations de santé** (avec possibilité encore de réinvestissement de 10 % dans l'amélioration de la plateforme et le marketing)

#### 2) Chiffre d'affaires 2ème année : 18 115 125 DZD

- **Charges fixes** : 1 450 000 DZD (avec augmentation modérée des coûts salariaux et des frais généraux)
- **Charges variables** : 1 500 000 DZD (augmentation liée à l'acquisition de nouveaux utilisateurs et au nombre croissant de consultations)
- **Résultat net** : 10 245 116 DZD (forte augmentation des bénéfices grâce à la croissance du nombre d'utilisateurs et à l'optimisation des coûts)

Ces estimations montrent que la plateforme pourrait atteindre la rentabilité dès la première année de son lancement, avec une nette amélioration des résultats à partir de la deuxième année.

#### V.4. Le plan de trésorerie :

Le plan de trésorerie permet d'assurer que l'entreprise disposera à tout moment des fonds nécessaires pour couvrir ses charges et financer sa croissance. Voici un aperçu du flux de trésorerie pour la première année :

- **Mois 1 à 3 (Développement)** : Les coûts seront principalement liés au développement de la plateforme, aux salaires des développeurs et aux dépenses initiales en marketing. Aucun revenu ne sera encore généré, ce qui nécessite un financement de départ de 1 500 000 DZD pour couvrir cette période.
- **Mois 4 à 6 (Lancement de la version bêta)** : Les premières recettes devraient provenir des abonnements premium et des consultations. Cependant, le flux de trésorerie pourrait encore être négatif, avec des dépenses en marketing accrues pour attirer les utilisateurs. Une levée de fonds ou des prêts pourraient être envisagés à ce stade pour assurer la continuité des opérations.
- **Mois 7 à 12 (Croissance et stabilisation)** : Au fur et à mesure que la base d'utilisateurs s'élargit et que le nombre de consultations augmente, les flux de trésorerie devraient devenir positifs. La plateforme commencera à générer des bénéfices mensuels, qui pourront être réinvestis dans le développement et le marketing.

Le plan de trésorerie permettra également d'évaluer les besoins en financement extérieur. Un investissement initial de **6 040 000 DZD** sera nécessaire pour couvrir les coûts de développement et le lancement, avec une stratégie de levée de fonds en cas de besoin pour soutenir la croissance.



Sixième Axe :  
**Prototype  
expérimental**



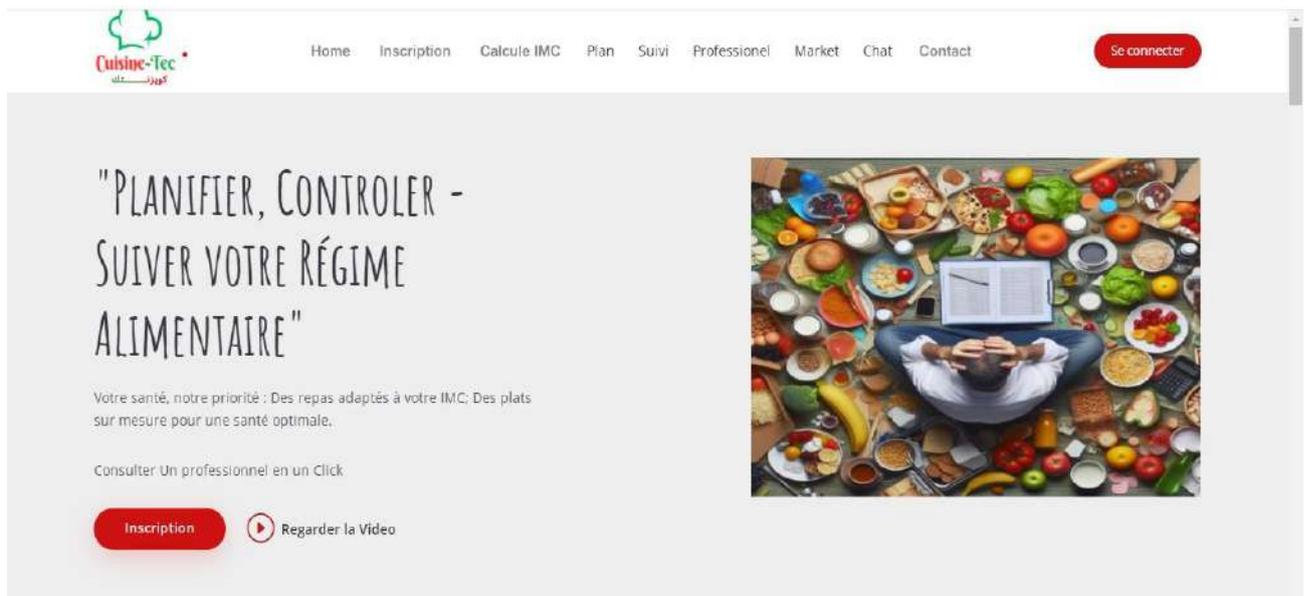
## VI.1. Présentation du prototype expérimental

Le prototype de notre plateforme de gestion des régimes alimentaires “Cuisine-tec” permet aux utilisateurs de créer et suivre leur plan nutritionnel personnalisé tout en bénéficiant d'un accompagnement sécurisé et interactif avec des professionnels. Avec une interface fluide, ils peuvent accéder à des recommandations ciblées, recevoir des notifications d'avancement.

Le lien de la plateforme : <https://incubateur.univ-guelma.dz/projects/CuisineTec/>  
<https://estagregats.com/CuisineTec/>

On distingue trois types de compte :

- Compte Admin
- Compte professionnel
- Compte utilisateur



**Figure VI.1: Page d'accueil de la plateforme ‘Cuisine-tec’**

## VI.2. Processus utilisateur

### 1. Inscription et complétion du profil

#### Étape 1 : Inscription

L'utilisateur commence par créer un compte en fournissant des informations de base (nom, email, mot de passe). Un processus de vérification par email ou SMS est mis en place pour garantir la sécurité des données.



Figure VI.2: Page d'Inscription

#### Étape 2 : Complétion du profil

Une fois l'inscription validée, l'utilisateur est invité à compléter son profil. Cela inclut des informations sur ses préférences alimentaires, allergies, objectifs de santé (perte de poids, prise de muscle, etc.), ainsi que ses données personnelles (âge, taille, poids, type d'activité). Ces informations sont cruciales pour générer un plan nutritionnel personnalisé.

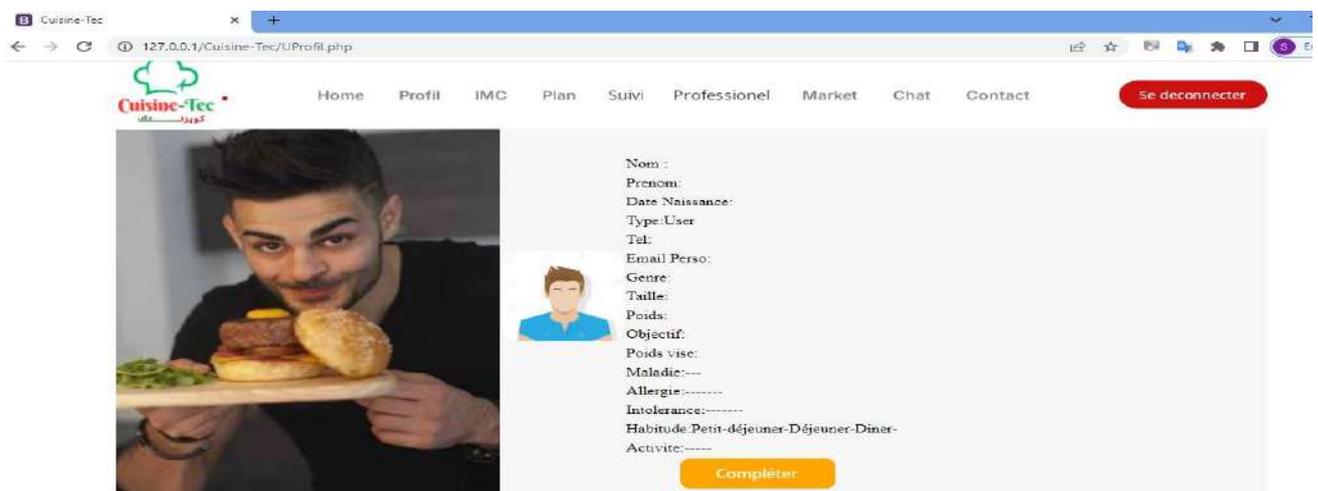


Figure VI.3: Page de Profil Utilisateur

## 2. Création d'un plan nutritionnel personnalisé

### Étape 1 : Saisie des préférences et objectifs

L'utilisateur renseigne ses habitudes alimentaires, ses préférences et objectifs nutritionnels via un formulaire ou un questionnaire intuitif.

### Étape 2 : Génération automatique du plan

Grâce à un algorithme intelligent, la plateforme génère un plan nutritionnel personnalisé en quelques clics, tenant compte des besoins caloriques, des macronutriments, et des préférences spécifiques (végétarien, sans gluten, etc.).

### Étape 3 : Ajustement manuel (facultatif)

L'utilisateur peut ajuster le plan nutritionnel généré automatiquement, en modifiant les repas, en changeant des ingrédients, ou en ajoutant des repas spécifiques.

### Étape 4 : Enregistrement du plan

The screenshot shows a web browser window with the URL 127.0.0.1/Cuisine-Tec/plan3.php. The page title is 'Planifier vos repas'. The navigation menu includes 'Home', 'Profil', 'IMC', 'Plan', 'Suivi', 'Professionnel', 'Market', 'Chat', and 'Contact'. A 'Se déconnecter' button is visible in the top right. The main content area is a table for meal planning:

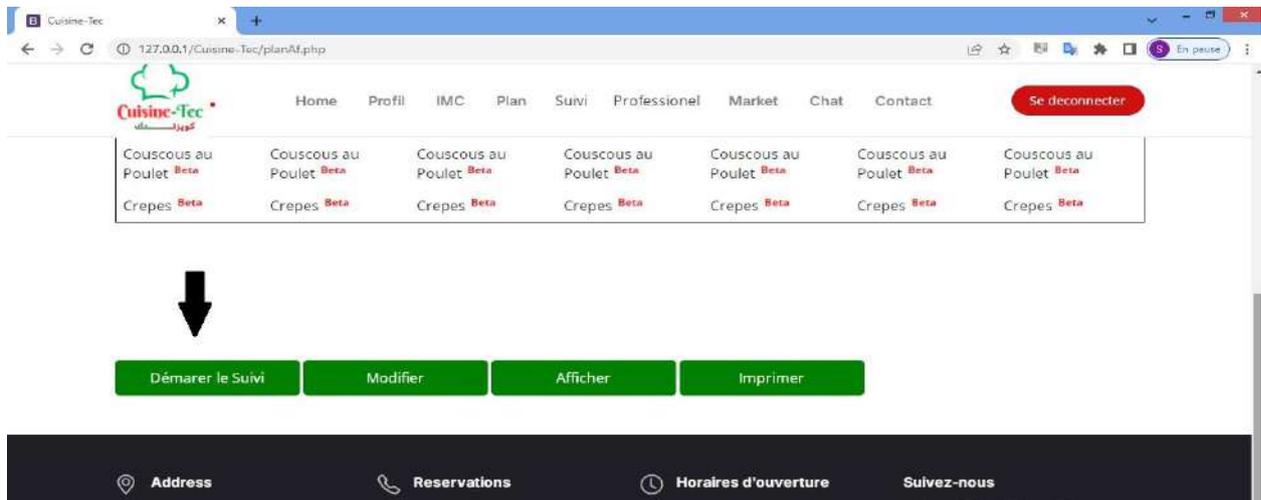
	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Matin	Asperges en sal						
	Couscous au Poi						
	Crepes						
Midi	Asperges en sal						
	Couscous au Poi						
	Crepes						
Soir	Asperges en sal						
	Couscous au Poi						
	Crepes						

At the bottom of the table, there are three buttons: 'Enregistrer', 'Afficher', and 'Imprimer'.

Figure VI.4: Page de Création d'un plan nutritionnel

## 3. Lancement de notifications et alertes

- **Rappels de repas** L'utilisateur reçoit des notifications pour lui rappeler ses repas tout au long de la journée, selon le plan établi.
- **Alertes personnalisées** Des alertes sont configurables pour rappeler à l'utilisateur de rester hydraté, de suivre ses objectifs quotidiens (calories, portions), ou pour lui rappeler des événements (comme des consultations à venir avec un professionnel).

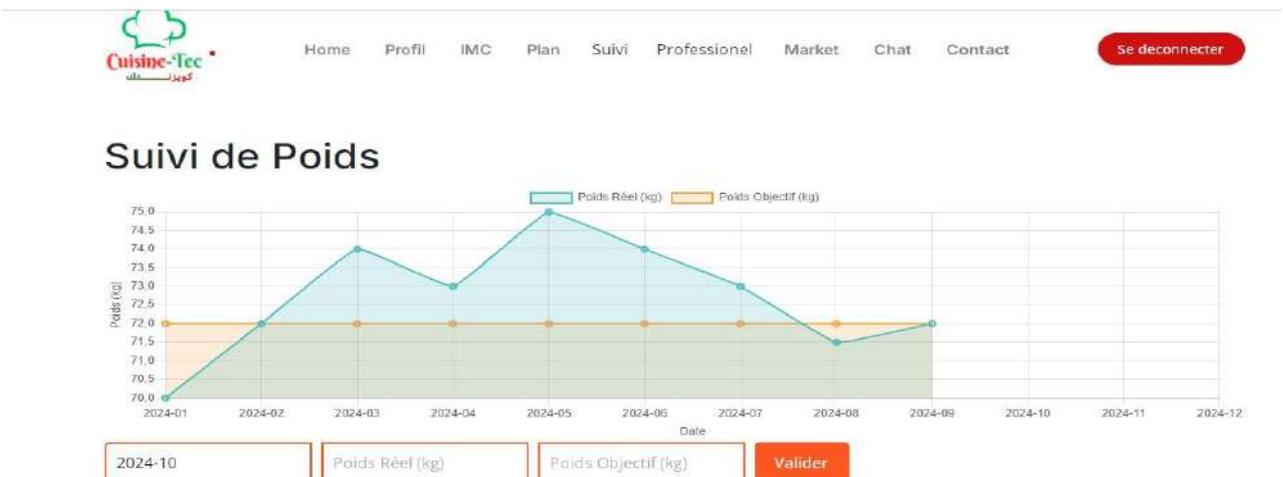


**Figure VI.5: Lancement de Notifications et Alertes**

#### 4. Outil de suivi hebdomadaire

- **Suivi des progrès**

Chaque semaine, l'utilisateur peut enregistrer ses données de suivi (poids, tours de taille, niveau d'énergie, etc.). Le tableau de bord affiche un récapitulatif des progrès réalisés par rapport aux objectifs fixés.



**Figure VI.6: Outil de suivi hebdomadaire**

- **Rapports personnalisés**

Des rapports hebdomadaires sont générés automatiquement, permettant à l'utilisateur de voir ses progrès et d'ajuster ses objectifs si nécessaire.

## 5. Validation des plans par des professionnels

### Étape 1 : Soumission du plan

Une fois le plan nutritionnel complété et enregistré, l'utilisateur peut le soumettre à un diététicien ou nutritionniste via la plateforme pour validation.

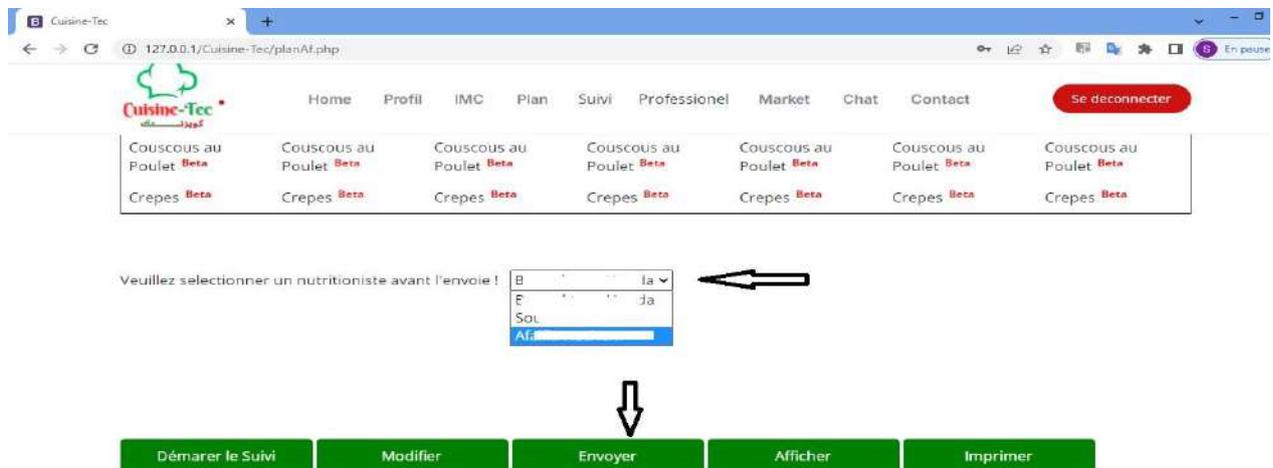


Figure VI.7: Soumission du plan aux diététiciens ou nutritionniste

### Étape 2 : Validation / Commentaires et ajustements

Le professionnel reçoit le plan envoyé par l'utilisateur dans son espace sur la plateforme, il peut consulter le profil de l'utilisateur (historiques et progrès), examiner le plan et fournir des retours ou des ajustements et finir par valider le plan nutritionnel. L'utilisateur reçoit automatiquement son plan nutritionnel validé par le professionnel.



Figure VI.8: Validation du plan par le Diététicien ou le Nutritionniste

## 6. Espace sécurisé pour les historiques de santé

- **Stockage des données médicales** L'utilisateur dispose d'un espace sécurisé pour stocker ses informations de santé et ses historiques médicaux (résultats d'analyses, prescriptions, etc.). Ces informations sont accessibles en toute sécurité à l'utilisateur, et peuvent être partagées avec des professionnels de santé de confiance directement via la plateforme.



The screenshot shows the 'Suivi de la Santé' (Health Monitoring) section of the Cuisine-Tec website. At the top, there is a navigation bar with the Cuisine-Tec logo on the left and links for Home, Profil, IMC, Plan, Suivi, Professionnel, Market, Chat, and Contact. A red 'Se déconnecter' button is on the right. The main content area is titled 'Suivi de la Santé' and contains a form for entering health data. The form has three input fields: 'Date (YYYY-MM-DD)', 'Le Taux de Glucose', and 'La Tension Artérielle'. A blue 'Ajouter des données' button is to the right of the last field. Below the form, there is a prompt 'Insérer (Ordonnance; Analyse; Ecographie ..)' and two blue buttons: 'Consulter Votre Dossier' and 'Télécharger un nouveau Document'.

**Figure VI.9: Historique et suivi de la santé**

- **Partage des dossiers médicaux**

En cas de besoin, l'utilisateur peut partager ses données avec son médecin ou un professionnel directement depuis la plateforme, facilitant ainsi la prise de décision lors des consultations.

# Conclusion

En conclusion, le projet de développement d'une plateforme de gestion des régimes alimentaires, telle que « Cuisine-tec », représente une réponse innovante aux besoins croissants de suivi nutritionnel personnalisé, particulièrement en Algérie où l'accès aux conseils nutritionnels adaptés est souvent limité. Cette plateforme se distingue par sa capacité à offrir une expérience utilisateur fluide et sécurisée, adaptée aux profils variés des utilisateurs, notamment les individus soucieux de leur santé, les sportifs et les professionnels de la nutrition. Grâce à des fonctionnalités avancées, telles que la personnalisation par intelligence artificielle, la connexion directe avec des professionnels de la santé et la protection rigoureuse des données, la plateforme ambitionne de devenir un outil de référence dans le domaine de la nutrition.

Le projet repose sur une équipe pluridisciplinaire et une stratégie marketing solide, visant à maximiser la visibilité et l'engagement des utilisateurs tout en favorisant la rétention par des fonctionnalités interactives. Les objectifs financiers, soutenus par un plan de trésorerie bien structuré, indiquent une rentabilité dès la première année, renforcée par des perspectives de croissance continue. En définitive, « Cuisine-tec » pourrait jouer un rôle significatif dans l'amélioration de la santé publique en facilitant l'accès à des conseils nutritionnels fiables, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie pour les utilisateurs.

## Liste des annexes



# Annexe 1

## 8. La mise en œuvre du projet

### Fonctionnement envisagé

Nombre de jours d'activité par an	350
Horaires d'ouverture	08h/16h
Jours de fermeture prévus	

### Location

	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3
Loyer mensuel	50 000,00 DZD	50 000,00 DZD	60 000,00 DZD
Charges locatives mensuelles			
Coût location / mois	50 000,00 DZD	50 000,00 DZD	60 000,00 DZD

### Descriptif du local, de l'emplacement

Surface totale	100
dont surface de vente	50
dont réserves	50

### Pourquoi avoir choisi cet emplacement?

le local se trouve en zone urbaine de préférence près de l'université; un immeuble de R+2  
possibilité d'exploiter le niveau supérieur de l'immeuble  
renouvellement de contrat de location Possible et de durée Importante a fin d'assurer la stabilité

## 9. L'activité

### Prévisions de chiffres d'affaires

### Exercice 1

Famille de produits N°1 :	freemium
---------------------------	----------

Mois	Quantités prévues par mois	Prix de vente prévu	CAHT mensuel
1	300	200 DZD	60 000 DZD
2	600	200 DZD	120 000 DZD
3	1 800	200 DZD	360 000 DZD
4	3 300	200 DZD	660 000 DZD
5	5 000	200 DZD	1 000 000 DZD
6	6 500	200 DZD	1 300 000 DZD
7	7 800	200 DZD	1 560 000 DZD
8	8 400	200 DZD	1 680 000 DZD
9	8 800	200 DZD	1 760 000 DZD
10	9 200	200 DZD	1 840 000 DZD
11	10 500	200 DZD	2 100 000 DZD
12	11 500	200 DZD	2 300 000 DZD
<b>TOTAL</b>	<b>73 700</b>		<b>14 740 000 DZD</b>

Famille de produits N°2 :	achat in-app
---------------------------	--------------

Mois	Quantités prévues par mois	Prix de vente prévu	CAHT mensuel
1	100	125 DZD	12 500 DZD
2	200	125 DZD	25 000 DZD
3	300	125 DZD	37 500 DZD
4	500	125 DZD	62 500 DZD
5	1 100	125 DZD	137 500 DZD
6	1 600	125 DZD	200 000 DZD
7	1 850	125 DZD	231 250 DZD
8	2 100	125 DZD	262 500 DZD
9	2 500	125 DZD	312 500 DZD
10	3 000	125 DZD	375 000 DZD
11	3 300	125 DZD	412 500 DZD
12	3 550	125 DZD	443 750 DZD
<b>TOTAL</b>	<b>20 100</b>		<b>2 512 500 DZD</b>

<b>Famille de produits N°3 :</b>	publicité et partenariat
----------------------------------	--------------------------

Mois	Quantités prévues par mois	Prix de vente prévu	CAHT mensuel
1	10	2 000 DZD	20 000 DZD
2	40	2 000 DZD	80 000 DZD
3	60	2 000 DZD	120 000 DZD
4	80	2 000 DZD	160 000 DZD
5	100	2 000 DZD	200 000 DZD
6	110	2 000 DZD	220 000 DZD
7	120	2 000 DZD	240 000 DZD
8	130	2 000 DZD	260 000 DZD
9	140	2 000 DZD	280 000 DZD
10	150	2 000 DZD	300 000 DZD
11	150	2 000 DZD	300 000 DZD
12	150	2 000 DZD	300 000 DZD
<b>TOTAL</b>	<b>1 240</b>		<b>2 480 000 DZD</b>

## 10. Montée en charge de l'activité

### Progression du chiffre d'affaires

Famille de produit	% progression Exercice 2	CA Exercice 2	% progression Exercice 3	CA Exercice 3
freemium	5,00%	15 477 000,00 DZD	5,00%	16 250 850,00 DZD
achat in-app	5,00%	2 638 125,00 DZD	5,00%	2 770 031,25 DZD
publicité et partenariat				
<b>TOTAL CHIFFRE D'AFFAIRES</b>		<b>18 115 125,00 DZD</b>		<b>19 020 881,25 DZD</b>

## 11. Les moyens à mettre en œuvre

### Les investissements

Exercice 1

Frais d'établissement	Montant
Frais d'immatriculation, registres....(1)	80 000 DZD

### Les investissements mobiliers

Description	Mois acquis.	Montant
Matériel Informatiques	120	900 000 DZD
Bureau; armoires chaises, salon	60	680 000 DZD
matériel d'audio visuel (camera)	60	1 200 000 DZD
<b>Total (2)</b>		<b>2 780 000 DZD</b>

#### Les investissements immobiliers

Description	Mois acquis.	Montant
Aménagement	60	400 000 DZD
<b>Total (3)</b>		<b>400 000 DZD</b>

#### Les autres investissements

Description	Mois acquis.	Montant
panneau local	60	80 000 DZD
panneau pub	60	160 000 DZD
<b>Total (4)</b>		<b>240 000 DZD</b>

#### Le dépôt de caution

Description	Mois acquis.	Montant
<b>Total (5)</b>		

<b>Total investissements (1) + (2) + (3) + (4) + (5)</b>	<b>3 500 000 DZD</b>
--	----------------------

#### Prévisions d'investissement

Types d'acquisition	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3
Frais d'établissement	80 000 DZD		
Aménagements mobiliers	2 780 000 DZD		
Aménagts immobiliers	400 000 DZD		
Autres immobilisations	240 000 DZD		
Caution			
<b>Total</b>	<b>3 500 000 DZD</b>		

### 14. Les autres achats & services extérieurs

	Désignation	Montant Exercice 1	Montant Exercice 2	Montant Exercice 3
Autres achats	Produits d'entretien	10 000 DZD	10 000 DZD	10 000 DZD
	Electricité	40 000 DZD	40 000 DZD	40 000 DZD
	Eau	3 000 DZD	3 000 DZD	3 000 DZD
	Fournitures de bureau	60 000 DZD	80 000 DZD	80 000 DZD
	Petit équipement	100 000 DZD	120 000 DZD	120 000 DZD
Serv. extérieurs	Loyer	600 000 DZD	600 000 DZD	720 000 DZD
	Charges locatives	9 000 DZD	9 000 DZD	9 000 DZD
	Assurances	30 000 DZD	35 000 DZD	35 000 DZD
Autres serv. extérieurs	Honoraires comptabilité	100 000 DZD	100 000 DZD	100 000 DZD
	Publicité - communication	100 000 DZD	100 000 DZD	100 000 DZD
	Téléphone	96 000 DZD	96 000 DZD	96 000 DZD
	Affranchissement			
	Frais bancaires	100 000 DZD	100 000 DZD	100 000 DZD
	Transport	500 000 DZD	500 000 DZD	500 000 DZD
	Autres			
	Autres			
<b>TOTAL</b>		<b>1 748 000 DZD</b>	<b>1 793 000 DZD</b>	<b>1 913 000 DZD</b>

## 15. Résumé de l'étude économique

### I. Compte de résultat prévisionnel

	Exercice 1	%	Exercice 2	%	Exercice 3	%
<b>Chiffres d'affaires net</b>	<b>17 252 500 DZD</b>	<b>100,0%</b>	<b>18 115 125 DZD</b>	<b>100,0%</b>	<b>19 020 881 DZD</b>	<b>100,0%</b>
<b>Marge brute</b>	<b>17 252 500 DZD</b>	<b>100,00%</b>	<b>18 115 125 DZD</b>	<b>100,00%</b>	<b>19 020 881 DZD</b>	<b>100,00%</b>
Autres achats	213 000 DZD	1,23%	253 000 DZD	1,40%	253 000 DZD	1,33%
Services extérieurs	739 000 DZD	4,28%	744 000 DZD	4,11%	864 000 DZD	4,54%
Autres services extérieurs	796 000 DZD	4,61%	796 000 DZD	4,39%	796 000 DZD	4,18%
*** Total consommations externes	1 748 000 DZD	10,13%	1 793 000 DZD	9,90%	1 913 000 DZD	10,06%
<b>Valeur ajoutée</b>	<b>15 504 500 DZD</b>	<b>89,87%</b>	<b>16 322 125 DZD</b>	<b>90,10%</b>	<b>17 107 881 DZD</b>	<b>89,94%</b>
Impôts et taxes	10 000 DZD	0,06%	10 000 DZD	0,06%	10 000 DZD	0,05%
Salaires du personnel	195 000 DZD	1,13%	195 000 DZD	1,08%	195 000 DZD	1,03%
Rémunération Dirigeants	90 000 DZD	0,52%	90 000 DZD	0,50%	90 000 DZD	0,47%
Dotations aux amortissements	670 667 DZD	3,89%	670 667 DZD	3,70%	670 667 DZD	3,53%
<b>Résultat d'exploitation</b>	<b>14 538 833 DZD</b>	<b>84,27%</b>	<b>15 356 458 DZD</b>	<b>84,77%</b>	<b>16 142 215 DZD</b>	<b>84,87%</b>
Charges financières						
Impôts sur les Sociétés	4 838 828 DZD	28,05%	5 111 342 DZD	28,22%	5 373 235 DZD	28,25%
<b>Résultat net</b>	<b>9 700 006 DZD</b>	<b>56,22%</b>	<b>10 245 116 DZD</b>	<b>56,56%</b>	<b>10 768 980 DZD</b>	<b>56,62%</b>

### B. Bilan prévisionnel

	Ex. 0	Ex. 1	Ex. 2	Ex. 3
<b>ACTIF (valeurs nettes) besoins</b>				
Immobilisations incorporelles	80 000 DZD	53 333 DZD	26 667 DZD	
Immobilisations corporelles	3 420 000 DZD	2 776 000 DZD	2 132 000 DZD	1 488 000 DZD
Immobilisations financières				
<b>TOTAL ACTIF IMMOBILISE</b>	<b>3 500 000 DZD</b>	<b>2 829 333 DZD</b>	<b>2 158 667 DZD</b>	<b>1 488 000 DZD</b>
Créances clients			251 599 DZD	264 179 DZD
Trésorerie - besoin en fonds de roulement	-3 500 000 DZD	6 870 672 DZD	17 534 856 DZD	28 961 923 DZD
<b>TOTAL ACTIF</b>		<b>9 700 006 DZD</b>	<b>19 945 122 DZD</b>	<b>30 714 102 DZD</b>
<b>PASSIF ressources</b>				
Capital social				
Résultat de l'exercice		9 700 006 DZD	10 245 116 DZD	10 768 980 DZD
Réserves			9 700 006 DZD	19 945 122 DZD
<b>TOTAL CAPITAUX PROPRES</b>		<b>9 700 006 DZD</b>	<b>19 945 122 DZD</b>	<b>30 714 102 DZD</b>
Dettes financières				
Dettes fournisseurs				
<b>TOTAL DETTES</b>				
<b>TOTAL PASSIF</b>		<b>9 700 006 DZD</b>	<b>19 945 122 DZD</b>	<b>30 714 102 DZD</b>

# Annexe 4

## Modèle d'affaires

# Business Model Canvas (BMC)

Partenaires clés	Activités Clés	Propositions de valeur	Relation Client	Clients
<b>Professionnels de santé (diététiciens, nutritionnistes)</b>  <b>Associations médicales et organisations de santé.</b>  <b>Fournisseurs de données alimentaires (laboratoires de recherche scientifique au niveau des universités algériennes)</b>	Développement de la plateforme.  Production de contenu.  Support client.	Accessibilité et Personnalisation automatisée et facile.  Suivi, rappel et notification.  Fiabilité des données.  Protection et sécurité des données personnelles sensibles.  Connexion fluide avec des professionnels  Facilité de paiement  Augmentation des gains pour les Professionnels.	Evaluation des services avec des étoiles.  Publier des commentaires sur les services fournis.  Support et Gestion des réclamations.	<b>Personnes soucieuses de leur santé.</b>  <b>Sportifs et amateurs de fitness.</b>  <b>Professionnels de la nutrition et de la santé.</b>
	<b>Ressources clés</b>  Site web et application numérique  Développeurs  Opération de Marketing  Ressources humaines		<b>Canaux</b>  Site web et application numérique  Sites de médias sociaux  Evènement et journées de communication.	
<b>Coûts</b>		<b>Revenus</b>		
Coûts de développement et de maintenance  Frais de commercialisation et marketing  Coûts des ressources humaines.		Les abonnements et Les services premium  Achat in-app  Les Partenariats avec des marques de produits alimentaires.		

# Références

- *Bennett, G. (2019)*. Dietary Patterns and Health. *Nutrition Reviews*.
- *Cordain, L., et al. (2005)*. Origins and Evolution of the Western Diet: Health Implications for the 21st Century. *American Journal of Clinical Nutrition*.
- *Dinu, M., et al. (2017)*. Health Promotion by Diet: Evidence from Epidemiological Studies. *European Journal of Clinical Nutrition*.
- *Flandrin, J.-L., & Montanari, M. (2006)*. *Food: A Culinary History*. Columbia University Press.
- *Kühn, T., et al. (2018)*. Historical Perspectives on Diet and Health. *Nutrition and Health*.
- *Leitzmann, C. (2014)*. Vegetarian Diets: Health and Nutrition. *Nutrition Reviews*.
- *Lesser, L. I., et al. (2017)*. Media Influence on Eating Behaviors and Body Image. *Journal of Nutrition Education and Behavior*.
- *Paoli, A., et al. (2013)*. The Ketogenic Diet: A Detailed Overview. *Journal of Nutrition and Metabolism*.
- *Smith, C., et al. (2021)*. Understanding Dietary Choices: A Multidisciplinary Approach. *Journal of Nutritional Science*.
- *Svetkey, L. P., et al. (1999)*. The DASH Diet to Lower Blood Pressure. *New England Journal of Medicine*.
- *Willett, W., et al. (2019)*. The Mediterranean Diet: Health Effects and Research Perspectives. *Nutrients*.