

Aide

Des réponses courtes, dans l'ordre où vous en aurez probablement besoin.

Prise en main

1. Installez PrivateSteps depuis Google Play et ouvrez-la.
2. Touchez **Autoriser le comptage des pas** et acceptez les deux demandes d'Android.
3. Si on vous le propose, touchez **Ouvrir les paramètres de batterie** et choisissez **Batterie › Sans restriction** (voir ci-dessous).
4. Mettez le téléphone dans votre poche et marchez. Le total du jour apparaît en haut et dans la petite notification permanente.

Accorder les autorisations

Android demande deux choses. **Activité physique** permet à l'appli de lire le capteur de pas. **Notifications** lui permet d'afficher le total en cours ; Android exige une notification permanente pour compter en arrière-plan. Aucune de ces autorisations ne permet à l'appli d'utiliser internet, et PrivateSteps n'a aucune autorisation internet.

Si vous avez touché « Ne pas autoriser » par erreur : ouvrez l'appli, touchez **Ouvrir les paramètres de l'appli**, puis Autorisations, et autorisez Activité physique.

Le réglage de batterie Samsung

Le gestionnaire de batterie de Samsung peut mettre des applis en veille, ce qui arrête le comptage jusqu'à ce que vous rouvriez l'appli. Un seul réglage règle le problème :

1. Ouvrez **Paramètres > Applications > PrivateSteps**.
2. Touchez **Batterie**.
3. Choisissez **Sans restriction**.

Vérifiez aussi **Paramètres > Batterie > Limites d'utilisation en arrière-plan** et assurez-vous que PrivateSteps ne figure pas dans **Applications en veille** ni dans **Applications en veille prolongée**. L'appli a un bouton **Aide à la configuration de la batterie** en bas de son écran principal, qui ouvre le bon endroit.

Définir des objectifs

Touchez **Définir mes objectifs** (plus tard **Modifier mes objectifs**). Saisissez un nombre de pas quotidien, hebdomadaire ou mensuel, ou laissez une case vide pour ne pas avoir d'objectif. **Remplir l'hebdomadaire et le mensuel à partir du quotidien** les règle à 7 et 30 fois l'objectif quotidien. L'objectif quotidien dessine un cercle autour du total du jour et une ligne pointillée sur les graphiques Semaine et Mois ; l'objectif mensuel est la ligne pointillée du graphique Année. La progression hebdomadaire et mensuelle s'affiche en barres.

Le widget d'écran d'accueil

Appuyez longuement sur une zone vide de l'écran d'accueil, choisissez **Widgets**, trouvez **PrivateSteps** et faites-le glisser. Il affiche le total du jour et, si vous avez un objectif quotidien, le pourcentage. Touchez-le pour ouvrir l'appli. En pause, il l'indique. Sans abonnement actif, il affiche « Masqué » jusqu'à ce que vous vous abonniez.

Mettre en pause

Activez **Mettre le comptage en pause** dans les Réglages de l'écran principal. Le comptage s'arrête complètement et la notification disparaît. Les pas faits pendant la pause ne sont jamais ajoutés ensuite. Touchez **Reprendre le comptage** dans la bannière pour recommencer.

Exporter et importer

Tout se trouve sous **Vos données** sur l'écran principal. Les fichiers sont du texte UTF-8 simple avec une ligne d'en-tête, ils s'ouvrent donc dans n'importe quel tableur.

Exporter les totaux quotidiens (CSV)

Une ligne par jour : `date,steps` — par exemple `2026-10-15,8423` . Idéal pour les tableurs.

Exporter le détail complet (CSV)

Une ligne par heure : `hour_start,steps` — par exemple `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . C'est le fichier à conserver si vous voulez un jour restaurer.

Importer un fichier de détail complet

Fusionne par heure et garde la valeur la plus grande pour toute heure déjà enregistrée : importer deux fois le même fichier ne compte donc jamais en double. Les heures futures sont ignorées. Les jours de poids et de cholestérol déjà enregistrés sont conservés ; les entrées de glycémie identiques ne sont pas dupliquées.

Les boîtes d'enregistrement et d'ouverture d'Android sont utilisées, vous choisissez donc exactement où vont les fichiers. PrivateSteps n'a besoin d'aucune autorisation de stockage.

Changer de téléphone

1. Sur l'ancien téléphone : **Exporter le détail complet (CSV)** et enregistrez le fichier à un endroit accessible depuis le nouveau téléphone (un câble USB, votre propre stockage en ligne, un e-mail envoyé à vous-même).
2. Sur le nouveau téléphone : installez PrivateSteps, accordez les autorisations, puis **Importer un fichier de détail complet** et choisissez ce fichier.
3. Les objectifs ne sont pas dans le CSV ; redéfinissez-les sous **Modifier mes objectifs**.

Sinon, activez **Inclure dans la sauvegarde Android** avant de changer ; la sauvegarde et la restauration d'Android transfèrent alors les pas et les objectifs.

Journal et Comparer

Utilisez l'onglet **Journal** pour noter vos propres chiffres pour n'importe quel jour : glycémie (autant d'entrées que vous voulez, chacune avec une heure), poids et cholestérol (total, HDL, LDL et triglycérides ; ne renseignez que ce que vous avez). Touchez une entrée pour la modifier ou la supprimer. Choisissez vos unités (mg/dL ou mmol/L, kg ou lb) en bas de l'onglet Journal.

L'onglet **Comparer** trace les chiffres que vous choisissez sous forme de courbes sur une semaine, un mois, une année ou toute la période. Chaque courbe a sa propre échelle pour que vous puissiez voir les hausses et les baisses côte à côte ; la plage de chaque courbe est indiquée sous le graphique. Touchez le graphique pour voir les valeurs réelles d'un jour. La glycémie affiche la moyenne du jour dans le graphique et chaque entrée dans le Journal. PrivateSteps se contente d'enregistrer et de tracer vos chiffres. Elle ne les juge pas et ne donne aucun conseil ; demandez à votre médecin ce qu'ils signifient.

Eau et rappels

En haut de l'onglet **Journal**, **Eau** tient le total du jour. Touchez un bouton d'ajout rapide pour un verre ou une bouteille, **Ajouter une autre quantité** pour toute autre quantité, ou **Corriger le total** si vous vous êtes trompé. Définissez un objectif d'eau quotidien sous **Vos cibles**. Choisissez les onces liquides, les millilitres ou les litres sous **Unités** ; l'appli commence avec l'unité la plus courante là où vous vivez.

Les **Rappels** (également dans l'onglet Journal) peuvent vous inciter à faire une promenade ou à contrôler votre glycémie. Choisissez l'heure et les jours de la semaine, ou tous les jours. Ajoutez-en autant que vous voulez et activez ou désactivez chacun. Les rappels sont des alarmes sur votre téléphone uniquement. Ils peuvent arriver quelques minutes après l'heure choisie quand le téléphone est au repos, et les notifications doivent être autorisées pour PrivateSteps.

Médicaments

L'onglet **Médicaments** est une simple liste : nom, dose, fréquence (saisissez-la comme vous voulez), dates de début et d'arrêt, et notes. Touchez une entrée pour la modifier ou la supprimer. **Imprimer ou enregistrer en PDF** ouvre l'écran d'impression d'Android sur une liste propre d'une page ; vous pouvez saisir votre nom sur la page ou la laisser vide, et le nom n'est pas conservé. **Exporter en CSV** enregistre la liste dans un fichier de tableur. PrivateSteps ne vérifie ni les doses ni les interactions et ne donne aucun conseil.

Cibles

Dans l'onglet **Journal, Vos cibles** vous permet de fixer un nombre cible pour le poids, la glycémie, le cholestérol total, le HDL, le LDL et les triglycérides. Chaque modification d'une cible, y compris vos objectifs de pas, est conservée avec sa date sous **Historique des objectifs**. Dans Comparer, les cibles apparaissent sous forme de lignes pointillées discrètes. Les cibles ne colorent ni ne notent jamais vos chiffres.

Effacer vos données

Supprimer les données anciennes

Touchez **Supprimer les données anciennes**, choisissez combien d'années récentes conserver (1, 2, 5 ou 10) et confirmez. Tout ce qui est plus ancien est définitivement supprimé du téléphone.

Tout effacer

Touchez **Effacer toutes mes données**, puis **Tout effacer**. Cela supprime définitivement de votre téléphone vos pas et tous les chiffres que vous avez saisis, et ne peut pas être annulé. Vous voulez une copie avant ? Touchez Annuler et exportez. Désinstaller l'appli supprime aussi tout ce qui est stocké sur le téléphone.

Comment fonctionne la sauvegarde, et comment la désactiver

Inclure dans la sauvegarde Android est désactivé par défaut. Quand il est activé, vos pas et vos objectifs sont inclus dans la sauvegarde Android habituelle du téléphone, qui est effectuée par Android (généralement vers votre compte Google), pas par PrivateSteps. L'appli elle-même ne se connecte toujours jamais à internet. Désactiver l'interrupteur arrête les nouvelles sauvegardes. Pour supprimer une copie déjà faite, utilisez **Paramètres > Google > Sauvegarde** sur le téléphone.

L'essai gratuit et l'abonnement annuel

PrivateSteps est gratuite à installer. Touchez **Démarrer l'essai gratuit de 7 jours** et Google Play demande un moyen de paiement ; pendant 7 jours tout fonctionne et vous ne payez rien. Si vous résiliez avant la fin des 7 jours, vous n'êtes jamais débité. Une fine ligne en haut de l'écran principal indique les jours restants et la date du premier prélèvement.

Après l'essai, l'abonnement coûte \$5 par an, prélevé automatiquement chaque année jusqu'à ce que vous le résilieez. Sans abonnement actif, l'historique, les graphiques, les objectifs et les records sont verrouillés. **Le comptage ne s'arrête jamais et rien n'est supprimé.** Vos pas sont enregistrés pendant tout ce temps, et les réglages, la pause et tous les outils d'export, d'import et d'effacement continuent de fonctionner : vous pouvez donc toujours emporter vos données. Le chiffre est masqué jusqu'à ce que vous vous abonnez : il est flouté dans l'appli, et la notification et le widget cessent de l'afficher (la notification indique que le comptage continue, et le widget affiche « Masqué / Touchez pour vous abonner »).

Google Play affiche le prix dans votre devise (\$5 par an, variable selon le pays) et gère le paiement. Pas de compte. Pour résilier ou modifier l'abonnement, touchez **Gérer** dans les Réglages (ou la bannière de l'essai), ou ouvrez Google Play > Paiements et abonnements > Abonnements. L'appli vous le rappelle un mois avant chaque renouvellement, une semaine avant et le jour même, ainsi qu'avant le premier prélèvement pendant l'essai. PrivateSteps elle-même n'a toujours aucune autorisation internet ; c'est l'appli Google Play du téléphone qui effectue l'achat.

Nouveau téléphone ou réinstallation ? Touchez **Restaurer l'abonnement** en étant connecté au même compte Google. Si un achat apparaît comme en attente, l'abonnement démarre dès que Google Play le confirme.

Langues

L'appli suit la langue de votre téléphone (53 prises en charge). Sous Android 13 et versions ultérieures, vous pouvez aussi choisir une langue propre à PrivateSteps dans Paramètres › Applications › PrivateSteps › Langue. L'arabe, l'hébreu et l'ourdou s'affichent de droite à gauche, y compris dans les graphiques.

Toujours bloqué ?

Écrivez à help@privatesteps.com. Indiquez quel téléphone vous avez et ce que vous attendiez.