

LA QUESTION DU JOUR

Faites-vous confiance aux applications santé pour smartphones?

Votez par SMS en envoyant **DUO APP OUI** ou **DUO APP NON** au numéro 363 (FR. 0,30/SMS) ou sur le site www.arcinfo.ch

TECHNOLOGIE Simples gadgets ou logiciels utiles, les applications santé et bien-être disponibles sur de nombreux smartphones connaissent un succès grandissant.

La santé au cœur des mobiles

YANN HULMANN

Calculateur de calories, suivi de régime, Cardio Trainer, évaluateur de sommeil et autres compteurs d'abdos, les applications santé ou bien-être destinées aux smartphones foisonnent. C'est que le jackpot semble à portée de main.

En 2011, les revenus liés à ce type d'applications auraient dépassé le demi-milliard de francs dans le monde. Et ce ne serait qu'un début. Certains professionnels estiment ainsi que le pactole pourrait atteindre les 6 milliards de francs d'ici 2015. De quoi aiguïser de nombreux appétits. A elle seule, la Suisse représenterait un marché de quelque 3 millions de consommateurs, près d'un Suisse sur deux disposant d'un iPhone ou autres Blackberry, selon les chiffres publiés la semaine dernière par le site comparis.ch.

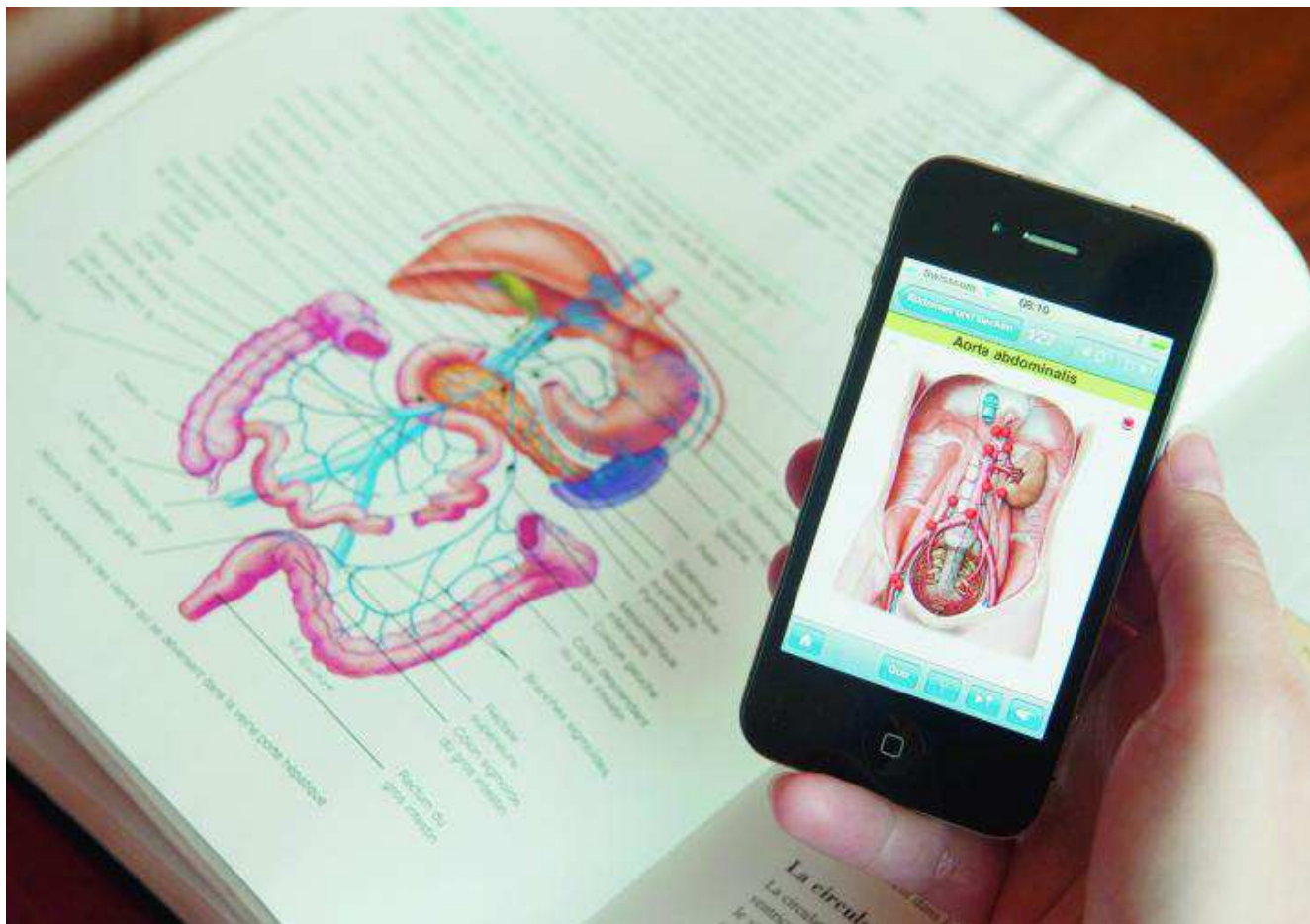
Le tout intégré

«Plusieurs hypothèses tendent à expliquer le succès de ces applications santé», note Olivier Glassey, sociologue à l'Université de Lausanne. «A commencer par le fait que c'est pratique. Le stockage d'informations est aisé. Prenez l'exemple du footing. Avant, on devait reporter les chiffres, les distances parcourues, calculer le dénivelé. Maintenant plus besoin de carnet, ni de mesures, tout est intégré. Le suivi, les statistiques, le GPS, etc.»

«D'un point de vue sociologique», poursuit Olivier Glassey, «on peut tirer un parallèle avec le développement qu'a connu le coaching personnel. Ces applications disposent d'une certaine manière de capacités similaires. A l'image des applications de stimulation du cerveau par exemple.» Des logiciels de jeux ou de réflexion qui, après avoir fait fureur sur les consoles portables, ont migré vers de nouveaux supports. Des supports sur lesquels elles restent globalement peu coûteuses, en dehors d'applications très pointues utilisées par certains médecins (lire ci-contre).

Impulsif ou réfléchi?

«Au-delà d'une fourchette allant de 1 à 5 francs, les gens pré-



Depuis 2008 et l'ouverture de son App Store, plus de 10 000 applications santé ont ainsi été validées par Apple. DAVID MARCHON



« Il faut s'interroger sur le risque de renforcement de certaines obsessions. »

OLIVIER GLASSEY SOCIOLOGUE, UNIVERSITÉ DE LAUSANNE

ferent se raccrocher à une marque pour acheter», relève Olivier Glassey. Spécialiste des technologies de l'information et de la communication, le sociologue s'interroge, par ailleurs, sur le lien entre l'achat et l'utilisation réelle par le consommateur d'une application. «La résolution prise au moment de l'achat se concrétise-t-elle en usage permanent?»

Dans le cas d'un sportif, d'un joueur aguerri par exemple, Olivier Glassey pencherait pour le oui. Quant à Monsieur et Madame Tout-le-monde, l'achat impulsif ne doit pas

être négligé. «Des logiciels de surveillance du poids ou de contrôle de son budget peuvent se présenter comme d'intéressantes béquilles techniques. L'achat part ici d'un bon sentiment. Le logiciel permet d'ailleurs de rendre les effets visibles, ce qui participe d'un renforcement positif. L'aspect ludique – se comparer à soi-même, aux autres – n'est pas à négliger non plus.» De quoi attirer les acheteurs comme la lueur d'une bougie attire les papillons.

Depuis 2008 et l'ouverture de son App Store, plus de 10 000 applications santé ont

ainsi été validées par Apple. Même si ce chiffre ne correspond qu'à 2% environ des applications de l'App Store, le nombre impressionne. Ce d'autant qu'il ne tient pas compte des logiciels comparables disponibles sur les autres smartphones. «Se promener sur l'App Store pour y dénicher l'application rêvée, c'est un peu la jungle», image Olivier Glassey. «Il y a des commentaires parfois, mais sincèrement cela reste en général assez sibyllin.» Pour le spécialiste, le vecteur le plus important dans le choix d'une application reste «la re-

commandation par un proche, voire les conseils de blogs ou d'articles.»

Applications en sommeil

«Le problème du simple utilisateur, c'est le manque d'informations disponibles», reprend le sociologue. «On ne sait pas sur quel procédé et sur quelle base scientifique telle ou telle application repose.»

Spécialiste du sommeil au Chuv, à Lausanne, Raphaël Heinzer va plus loin. «La plupart des applications liées au sommeil utilisent en fait de simples capteurs de mouvements», explique le scientifique. Les promesses de sommeil répa-

rateur qu'elles affichent sont donc à prendre avec des pincettes. «Elles montrent non pas les cycles du sommeil, mais uniquement les phases pendant lesquelles la personne bouge plus ou moins sur son matelas. Si deux personnes dorment sur le même matelas ou si le chat saute sur le lit les résultats deviennent très aléatoires!»

Et de poursuivre: «Certaines applications vous réveillent dans une fenêtre de temps définie si vous commencez à bouger pour éviter de vous réveiller en sommeil profond», note Raphaël Heinzer. «On risque alors de perdre un peu de temps de sommeil chaque nuit ce qui peut être délétère à la longue...»

Gare aux illusions

«La seule application qui me semble intéressante», tempère le médecin, «est celle qui enregistre les sons d'une personne qui parle ou crie pendant son sommeil. Cela nous aide à savoir combien de fois et à quelle heure ces événements surviennent.»

Médecin et président de la FMH, Jacques de Haller se montre moins critique que son confrère. «De manière générale, je n'ai rien de négatif à dire sur ces applications. Je tiens tout de même à rappeler qu'elles ne peuvent pas remplacer un médecin. Notre travail comporte une part d'interprétation et de dialogue.»

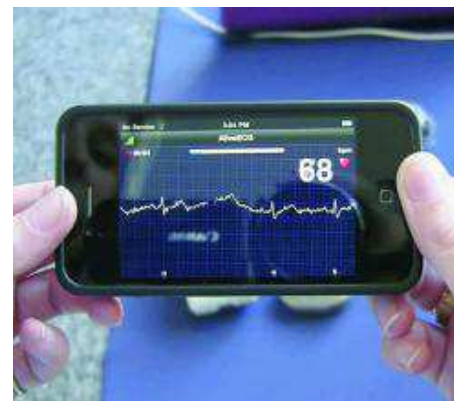
Jacques de Haller met par ailleurs en garde contre les illusions véhiculées par ce type d'applications. «Il faut s'interroger sur le risque de renforcement de certaines obsessions, qui peuvent, pour les plus graves, présenter des risques pour la santé», abonde Olivier Glassey. «D'où la nécessité de la mise en place d'avertissement minimum. Si on achète des médicaments, on a des infos sur les éventuels effets négatifs, pas ici.»

Au service de la médecine

«Il y a 20 ou 30 ans, nous nous rendions chez les patients avec notre valise. Nous remplissions des feuilles volantes et ramenions ensuite tout ça au cabinet», glisse Jacques de Haller, médecin et président de la FMH. «Maintenant, si une application nous permet d'enregistrer sur place et d'ensuite déverser les infos sur l'ordinateur du cabinet, c'est bien aussi.»

Au-delà du simple outil de saisie de données, les smartphones peuvent désormais intégrer des solutions plus complexes. A l'image d'un électrocardiogramme (ECG). Equipé des capteurs nécessaires, le smartphone se présente alors comme un outil de travail pour le médecin. «Si le produit est de qualité, il n'y a pas de problème», note Jacques de Haller. D'autres médecins abondent voyant dans certaines applications un complément utile sur le terrain. Pour récolter des données préliminaires, telles que la tension, chez un patient. En cas d'urgence aussi.

«Ce type d'application ouvre de nouveaux champs», relance Jacques de Haller. «Au-delà du médecin, une application peut être utile à un patient qui aurait par exemple des soucis pour stabiliser sa pression. Les données récoltées par son appareil pourraient être utiles au médecin. Quelques services de télémédecine fournissent



L'électrocardiogramme fait partie des applications à visée médicale intégrées à certains smartphones. SP

par ailleurs déjà des offres de surveillance à distance», note Jacques de Haller. «Du pacemaker par exemple.»

La téléassistance à domicile destinée aux personnes âgées, handicapées ou aux femmes enceintes fait aussi partie des possibilités offertes par le développement des systèmes de communication. Un univers en pleine expansion. ● YHU

PARMI LES PLUS POPULAIRES SUR L'APP STORE

LA PILULE (payante, 1 franc): comme son nom l'indique, elle sert à rappeler aux filles à quel moment il faut prendre leur pilule contraceptive. Un design très féminin et fonctionne même sans connexion internet.

MED CALC (payante, 1 franc): un calculateur de formules médicales pour médecins; au départ, c'était un petit logiciel développé en 2000 par un médecin genevois en soins intensifs pour ses collègues et qui s'est propagé largement sur PC puis sur Palm et, depuis 2009, sur l'iPhone.

MY144 (gratuite): lancée en 2001 par des urgentistes du Chuv; en cas d'urgence, elle permet de se connecter facilement au 144 et de communiquer via GPS sa position pour être secouru plus rapidement.

MYVIACAV (payante, 1 franc): c'est un carnet de vaccination électronique, développé à Genève, aux HUG; il permet de recevoir une notification quand un

rappel de vaccin devient nécessaire.

IBGSTAR DIABETES MANAGER (gratuite): une application en complément d'un lecteur de glycémie qui se connecte à l'iPhone pour les diabétiques: un stylo autopiqueur permet d'obtenir un peu de sang sur une bandelette, le lecteur calcule le taux de glycémie et l'application permet de gérer toutes ces données.

COMPENDIUM (gratuite): la version iPhone du Compendium Suisse des médicaments, reconnu par Swissmedic. Deux versions: une pour les professionnels, l'autre pour les patients. Recherches par noms ou par la forme galénique, la taille et la couleur.

TESTEZ VOTRE VUE (gratuite): une application développée par le fabricant de verres optiques Essilor; elle vous permet de faire un état des lieux rapide de votre santé visuelle avant de prendre rendez-vous avec un professionnel. ● RÉD