

Au-delà des promesses en santé digitale

Une approche concrète sur les enjeux
pour les consommateurs



UNIL | Université de Lausanne

Institut de psychologie (IP)

María del Rio Carral, PhD.

Colloque cantonale de promotion de la santé
Microcity, Neuchâtel

Décembre 2018

Plan

PRÉAMBULE

Santé digitale : quels nouveaux espaces en santé ?

1

Un débat polarisé et le rôle des promesses

2

Une approche 'concrète' en psychologie de la santé

3

Deux illustrations

4

Conclusion

Santé digitale :
quels nouveaux espaces en santé ?

Internet et informations de santé

Doctissimo

UN ARTICLE Un médicament

Rechercher un article

SANTÉ MÉDICAMENTS GROSSESSE BÉBÉ BEAUTÉ FORME NUTRITION RECETTES FAMILLE ANIMAUX PSYCHO SEXO VIDÉOS TESTS

Toutes les news Aromathérapie Arrêter de fumer Bronchiolite Chirurgie esthétique Contraception Coupe du monde Cystite Dépression Diabète Grossesse mois par mois Kamasutra Mal de dos Maquillage Médicines douces Méningite Régime Santé dans l'assiette Sommeil Troubles de l'érection FORUMS

EN CE MOMENT GET HEALTHY BEAUTY LAB CHOLESTÉROL COIFFURE ENDOMÉTRIOSE HORMONOTHÉRAPIE VACCINATION

NUTRITION

10 bonnes résolutions nutrition pour la rentrée

Google

Headache
It's a Brain Tumor!

Google Search

Find Something Lucky

Réseaux sociaux et santé



Avec Facebook

ETUDE Durant 6 mois, près de 7000 Romands ont tenté d'arrêter de fumer avec Facebook. Un programme mis sur pied suite au projet-pilote mené depuis le 7 septembre 2015 dans le canton du Valais. Une étude analyse la dynamique communautaire qui favorise le succès d'une telle entreprise.

Un participant sur trois ne fume plus ou fume moins après avoir misé sur Facebook pour dire adieu à la clope. Le programme s'adressait aux Romands et a duré six mois.

Sur les 7008 inscrits au programme "J'arrête de fumer" sur Facebook, lancé le 20 mars dernier, 37,6% d'entre eux ont arrêté leur consommation de tabac ou l'ont diminuée, a indiqué mardi un groupe d'experts, chargé d'évaluer cette méthode par le Fonds de prévention du tabagisme. Ainsi, 946 candidats (13,5%) ont complètement arrêté de fumer depuis six mois.

Avec un Robot

DEPENDANCE Grande nouveauté pour l'édition 2018 de «J'arrête de fumer» sur Facebook: les participants bénéficieront d'un soutien 24 heures sur 24 dans leurs moments de manque. Grâce au «Chat-bot». Explications et témoignages de trois Valaisans qui se lancent le défi.

« J'arrête de fumer »

Programme d'arrêt du tabac en groupe (CIPRET-Valais)

www.jarretedefumer.ch

Applications sur smartphone et santé

Types d'apps

- grand public
- domaine médical

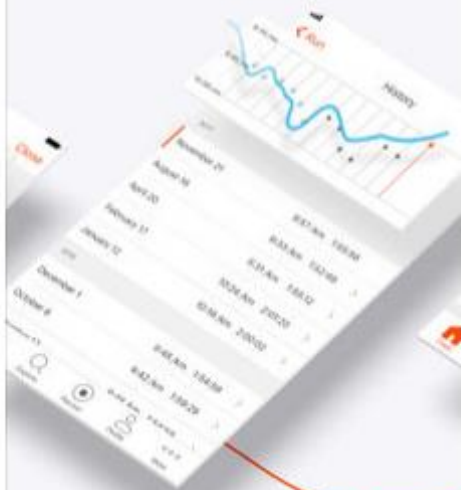


Objets connectés et santé

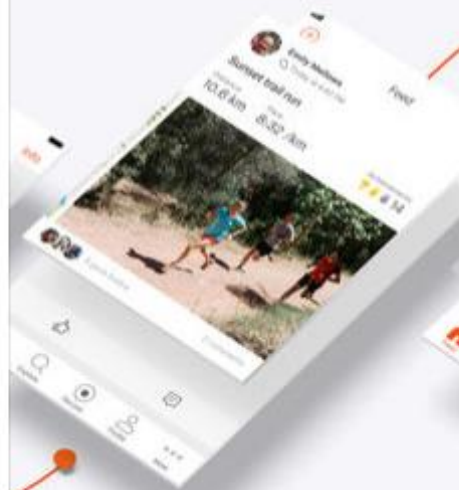
Suivez l'évolution de vos courses à pied ou sorties à vélo.



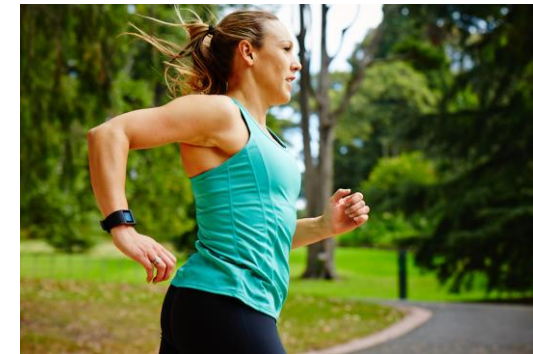
Analysez vos performances au fil du temps.



Courez ou faites du vélo avec vos amis et améliorez vos résultats.



Consultez les publications et les photos des autres sportifs.



La santé digitale

Internet et informations de santé

Réseaux sociaux et santé

Applications sur smartphone et santé

Objets connectés et santé

Technologies
d'auto-suivi de l'activité
(TAS)

TAS et promotion de la santé : renforcement d'un discours

Autrefois, le suivi était réservé à des domaines spécifiques

- médical - traitement des maladies chroniques
- sportif – amélioration de la performance

Aujourd'hui, il s'étend à quasi toutes les activités de la vie quotidienne



TAS et quantification : focalisation accrue sur soi



Les activités quotidiennes et
ressentis corporels – AUTREFOIS
ALLANT DE SOI – deviennent
présents, voire l'objet d'un
monitoring, via les TAS

1.

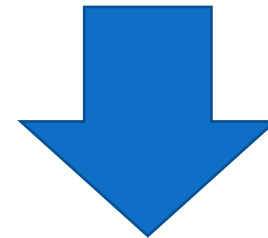
Un débat polarisé

ET LE RÔLE DES PROMESSES

Représentations dans la littérature

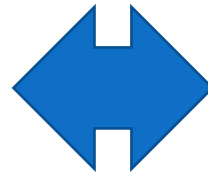


Analyse de plus de 200 publications scientifiques sur la 'santé digitale' depuis 2000



Deux tendances

Un débat polarisé



Représentations
technophiles

vs

Représentations
technophobes

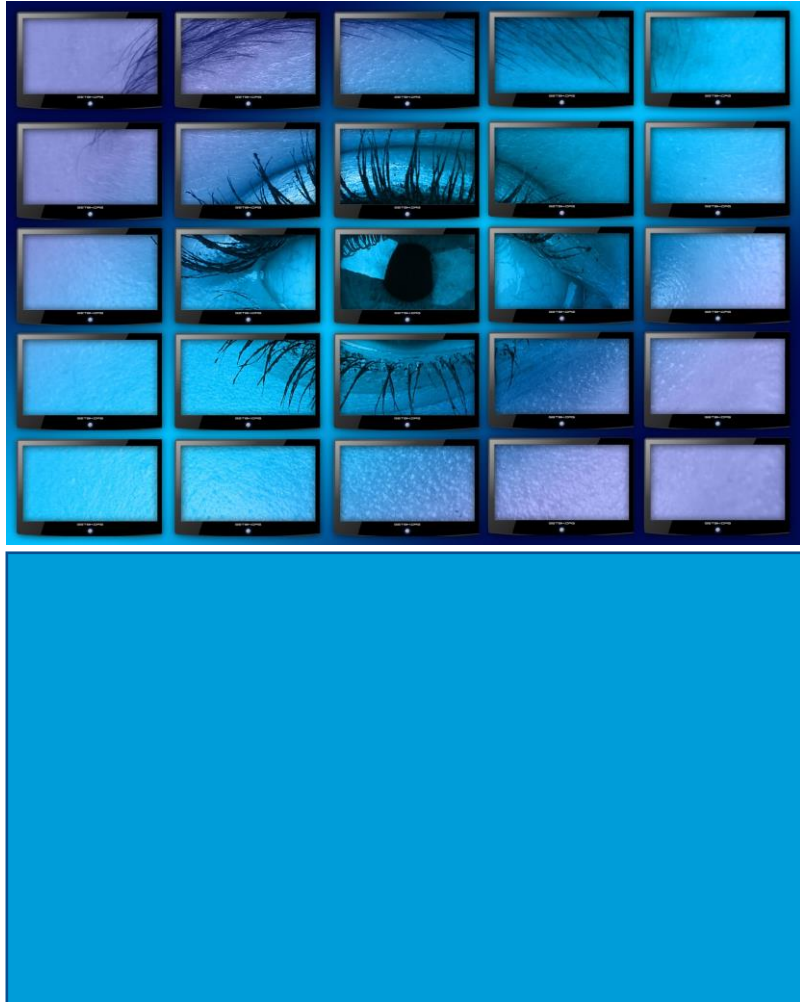
Représentations technophiles (courant dominant)



Croyances implicites sur les TAS :

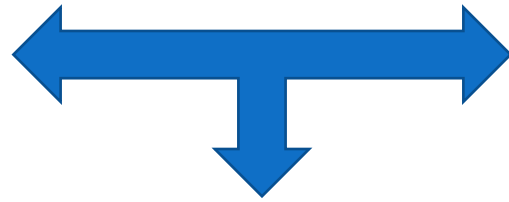
- Changement de comportement durable
- Mesures objectives sur le corps et la santé
- Empowerment
- Amélioration de la santé individuelle et collective
- 'La' solution pour réduire les coûts liés à la santé

Représentations technophobes (courant minoritaire)



S'intéresse aux conséquences sociopolitiques :

- Surveillance des populations via la discipline des individus
- Normalisation des comportements via la *santéisation* de la société
- Redéfinition des relations de pouvoir donnant lieu à des inégalités/exclusion (*fracture digitale*)



- Les deux tendances adhèrent à la promesse du **grand impact** des TAS sur la santé
- Mais elles tendent à ignorer '**comment**' se font ces [potentielles] transformations

CROYANCES SOUS-JACENTES

- Les individus **adoptent** des TAS pour monitorer leur activité
- Le **changement des comportements** est possible, y compris à long terme
- Les TAS amènent des effets polarisés :
 - empowerment
 - surveillance par le **contrôle de soi et de son corps**


LIMITES DEMONTREES

- **Haut % d'abandon** des TAS parmi les usagers
- **Obstacles** psychosociaux majeurs au changement durable du comportement
- Autres implications :
 - **fonctions psychologiques**
 - **effets pervers**

2.

Approche 'concrète' en
psychologie de la santé

Quelles conséquences concrètes



sur la manière de
vivre et de gérer sa
propre santé ?



La psychologie de la santé

Permet de s'intéresser

- Aux '**vrais**' gens
- A leur **lecture** des données numériques

En tenant compte

- Des TAS en tant qu'**outils**
- Des **pratiques** de (non)usage
- Des **contextes** de (non)usage





3.

Deux illustrations



1. Enquête dans le cadre du Salon Planète Santé, 2016



2. Etude d'auto-suivi de l'alimentation chez des femmes, 2017



1. Enquête dans le cadre du Salon Planète Santé, 2016

Psychologie de la santé,
Centre de recherche
PHASE

Supervision
Maria del Rio Carral, PhD.

Perception des usages et des contextes d'usage

Etude exploratoire par questionnaire
760 répondants en Suisse Romande



- Moyenne d'âge = 45 ans
- 66% femmes
- 58% avec activité professionnelle
- 63% avec activité physique régulière

planète santé LIVE

24-27 NOVEMBRE 2016
SWISSTECH CONVENTION CENTER (EPFL)

LE SALON SUISSE DE LA SANTÉ

TESTEZ TOUTES LES FACETTES DE VOTRE SANTÉ

EXPÉRIENCES INTERACTIVES ET INSOLITES

PLUS DE 100 CONFÉRENCES ET DÉBATS

ANIMATIONS ENFANTS

2^e ÉDITION

VOTRE SANTÉ TELLE QUE VOUS NE L'AVEZ JAMAIS VUE!

UN ÉVÉNEMENT GRAND PUBLIC

PLANETESANTE.CH/SALON

Usagers

- **45%** des répondants
- < de 34 ans
- Formation universitaire

Non usagers

- **55%** des répondants
- 2/3 ne souhaite pas en avoir



«Je ne suis pas intéressé car je trouve cela inutile et anxiogène pour rien»

«Je ne suis pas intéressée pour des questions de dépendance»

Contextes d'usage

- 65% activité physique
- 13% alimentation
- 18% sommeil, arrêt tabac, contraception...
- 4% maladie chronique



Durée d'usage

> 6 mois en promotion de la santé

< 6 mois dans la gestion d'une maladie chronique

% de satisfaction élevé : 80% parmi les usagers

Un intérêt relatif

- La cible est la promotion de la santé
- La majorité des usagers semble déjà mener un rythme de vie sain Juniper Research, 2014; Piwek et al., 2016

Besoin d'approfondir le manque d'intérêt envers ces objets chez les non usagers





2. Etude d'auto-suivi de l'alimentation chez des femmes, 2017

Psychologie de la santé,
Centre de recherche
PHASE

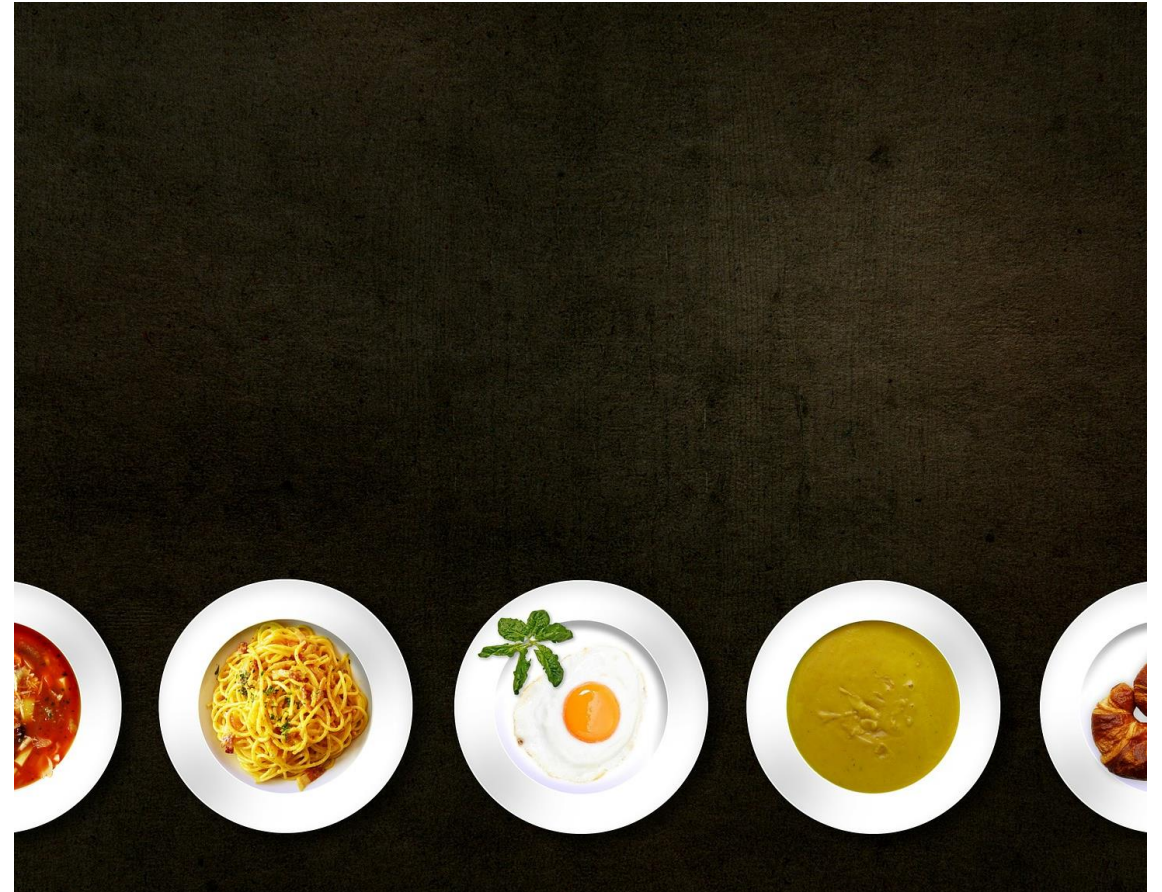
Mémoire de MA
Ariana Gregorio
Supervision
Marie Santiago-Delefosse
et Maria del Rio Carral

Perceptions et usages d'applications pour surveiller l'alimentation

Etude exploratoire qualitative auprès de femmes (20-32 ans)



Gérer son alimentation via des TAS :
le point de vue des femmes



Logiques d'appropriation vs logique numérique

« Je pense que c'est assez bien fait, ces objets connectés. Ca empêche beaucoup de manger en dehors des repas ou de manger des choses **qu'on devrait pas**. Le fait de le voir sur l'application ça rappelle **qu'on a péché** entre guillemets » Femme, S7

« **Mais** j'ai pas envie de compter toute ma vie. J'ai envie vraiment que ça **devienne naturel** un jour »

Femme, L6



Affectivité



«Ca a une place importante qui peut être à la fois une **alliée** ou quelque chose de **très difficile**» Femme, L6

« Ca **dépend de la période**, mais par exemple en ce moment **je culpabilise**, ou des fois je note en trichant. Je vais manger deux chocolats, mais j'en note qu'un. Mais en même temps je me dis: 'Mais bon, j'ai noté quand même un petit peu » Femme, L7

Contexte

« Quand je vais **chez mes parents** je vais pas l'utiliser. Enfin, oui je l'ai utilisé le **matin**, le **midi** et après le soir et je vois qu'il me reste pas mal de calories, que je peux manger du coup, **je vais pas compter** » Femme, S10



Soutien communautaire vs intimité



« On a aussi un **groupe WhatsApp** avec qui je vais à la **réunion** du coup on devient un peu des **copines** aussi. On s'aime bien, on **s'écrit des trucs**, on **s'encourage**. Enfin, elles sont derrière moi et je suis derrière elles »

Femme, L15

« Ca a toujours été un peu ma **partie secrète**. Personne devait savoir que je fais très attention à mon alimentation. **Là c'est pas quelque chose dont j'aurais envie**, parce que c'est vraiment très **personnel**. J'ai **pas besoin** de motivation externe »

Femme, S27

Usages des TAS et interprétation des données numériques

- Rapport ambivalent et complexe
- Fonctions psychologiques et risques associés :
 - Logiques d'appropriation
 - Affectivité
 - Contextes
 - Liens sociaux



4.

Conclusion

Les TAS ne sont pas 'neutres'

- Ce sont des outils conçus par notre civilisation, au sein d'un système donné
- Ils véhiculent des valeurs et des conceptions spécifiques du corps (mesurable), du social (partage) et du psychologique (contrôle)
- Leur utilité doit être prise en compte selon la perspective des (non)usagers



'Take home' messages

L'interprétation des données numériques est faite par l'individu, dans un contexte donné

La santé constitue un processus complexe et changeant

- non réductible à la mesure quantitative d'états physiologiques
- non réductible au contrôle de soi ni de son corps



Au-delà des promesses
technoscientifiques



Est-ce que l'auto-suivi de notre
activité, nos états corporels et nos
comportements nous rend-il plus
heureux ?



MERCI DE VOTRE ATTENTION !

María del Río Carral, Ph.D.
Maître assistante
maria.delriocarral@unil.ch

Laboratoire PHASE

The logo for the University of Lausanne (Unil), featuring the word "Unil" in a stylized, cursive script.

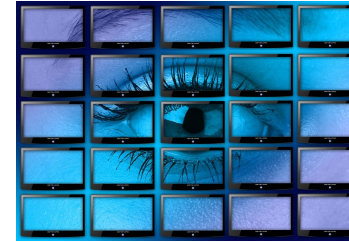
UNIL | Université de Lausanne

Institut de psychologie (IP)

supplémentaires



REPRESENTATIONS
TECHNOPHILES



REPRESENTATIONS
TECHNOPHOBES

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| <p>Le corps vécu</p> | <p>Conception biomédicale du corps et de la santé</p> | <p>Croyance en l'extension des capacités corporelles</p> |
| <p>Le social</p> | <p>Lien social défini par le partage des données numériques et le soutien social en ligne</p> | <p>Redistribution du pouvoir + problèmes liés à la protection des données numériques</p> |
| <p>Le psychologique</p> | <p>L'empowerment se réduit au contrôle de soi et du corps</p> | <p>Pas d'empowerment possible Discipline via le contrôle de soi</p> |