

J'ai testé pour vous: Quantified Self

La **fiabilité** des mesures est-elle **avérée** ?

Les objets connectés ont envahi notre quotidien, plus particulièrement ceux qui sont destinés à nous donner des informations sur notre santé... Il faut dire que les promesses qui figurent dans les slogans promotionnels des bracelets connectés, compteurs de pas et analyseurs de sommeil, sont plus qu'alléchantes. Pour certains, il pourrait devenir dès lors tentant de se connecter à ces technologies et de se déconnecter de son médecin...



J'ai pratiqué des sports en compétition pendant plus de quinze ans (ski de fond, triathlon, course à pied, et kick-boxing). J'ai donc acquis une certaine connaissance sur le fonctionnement de mon corps vis-à-vis de l'effort (mesure par cardiofréquencesmètres, tests d'endurance médicaux, surveillance de l'alimentation, training mental: sophrologie, etc.), mais c'était il y a plus de vingt ans... Ensuite, après une quinzaine d'années d'inactivité et une «légère» surcharge pondérale, j'ai donc finalement décidé, il y a trois ans, de me remettre à pratiquer une activité physique: le stand up paddle (que je pratique régulièrement durant toute l'année depuis). J'ai commencé par me rendre dans un hôpital pour refaire un test d'endurance afin de connaître mes zones de fréquence cardiaque et mon taux de graisse (c'est essentiel). Puis, j'ai établi un programme destiné à réduire mon surpoids (106 kg pour 1,88 m à cette époque, ramenés à 84 kg, douze mois plus tard) et acheté une balance connectée, une ceinture de mesure cardiaque, une montre connectée ainsi que des applications de mesure de l'effort, des calories brûlées, etc. Mon constat sur la qualité et la fiabilités des données fournies par ces équipements est plutôt mitigé...

QUE PEUT-ON CROIRE?

Sur chaque dépliant de chacun des outils connectés que j'ai achetés ou des applications que j'ai utilisées, on trouve des mentions du genre «destiné à vous aider à améliorer votre forme physique, mais pas destiné à vous aider à apprécier votre état de santé, ni à vous diagnostiquer, ni à prévenir des maladies, entre autres...». Bref! Tout le contraire du message publicitaire. On ne vous conseille pas non plus de faire un test de référence dans un hôpital, ni de connaître vos seuils de fréquence cardiaque, ni d'avoir une quelconque connaissance sur la combustion des sucres, ni sur celle des graisses, ni que la mesure de fréquence cardiaque au poignet est peu fiable, et on ne vous dit pas non plus que la mesure de la masse grasseuse des balances connectées (par induction) n'est pas fiable, par exemple, les balances qui mesurent votre indice corporel vous donneront des variations de plusieurs pourcents de votre taux de graisse d'un jour à l'autre, ce qui est physiologiquement impossible...

IL Y AUSSI CE QUE CES MESURES NE VOUS DISENT PAS..

La plupart des mesures fournies par ces appareils ne sont que des «indicateurs utiles», néanmoins peu pertinents pour le néophyte. Par exemple, il ne sert pas

à grand-chose de faire de l'aérobic pour perdre du poids, on brûlera généralement plus de sucres que de graisses, mais ça, votre cardiofréquence-mètre ne vous le dira pas, ni que s'entraîner à un haut niveau de fréquence cardiaque va créer des toxines, et potentiellement affaiblir vos défenses immunitaires si vous n'intègrez pas le temps de récupération nécessaire à ce type d'effort... De même que toutes les calories ingérées n'ont pas la même valeur et que l'on ne les assimile ni ne les brûle de la même manière non plus.

IMPACT PSYCHOLOGIQUE DESTINÉ À MOTIVER

Il ne faut pas négliger l'impact psychologique que ces outils connectés peuvent avoir. Pour ma part, je perdais du poids et j'améliorais mes performances, donc c'était plutôt motivant. Mais qu'en aurait-il été si ça avait été le contraire et que tous les jours, ma balance – par exemple – me rappelait mon surpoids et mon incapacité à m'en débarrasser? Il est clair que ma qualité de vie en aurait été affectée.

QUEL ENSEIGNEMENT TIRER DE TOUT ÇA?

Pour ma part, les indicateurs fournis par les objets connectés ont été utiles uniquement parce que j'avais acquis des connaissances complémentaires sur le fonctionnement de mon organisme, et sur mon état physique (test d'endurance). Il en va de même pour l'alimentation: connaître la composition des aliments que j'ingérais m'a permis de rééquilibrer mon alimentation, de me concentrer sur les bonnes graisses et de diminuer les sucres, mais tout ça ne fait pas de moi un médecin pour autant... Les données collectées peuvent représenter une vraie valeur ajoutée pour échanger et mettre en place un suivi avec un médecin (ou un nutritionniste, par exemple), elles permettent d'instaurer une forme de dialogue avec son corps, de même qu'elles

permettent au praticien de détecter ou d'extraire des éléments d'intérêt qui ressortent de la fréquence des mesures (et pas nécessairement de l'exactitude de celles-ci). Pour finir, c'est aussi une question de bons sens: un capteur au poignet ne peut pas remplacer une nuit en clinique du sommeil, mais par contre, ledit capteur peut alerter et inciter à consulter un spécialiste si on pense détecter une anomalie. En

résumé, il faut faire preuve de mesure dans l'interprétation de ses mesures, ne pas faire de l'objet, le spécialiste... ■

STÉPHANE KOCH
SPÉCIALISTE EN SÉCURITÉ
DE L'INFORMATION



Check-up humour

