

VitaMines Santé

L'informatique prêt-à-porter : sur son trente et un, mais jusqu'où ira-t-elle?

L'informatique prêt-à-porter et l'intérêt qu'on lui porte ne cessent de croître. Mais, son impact sur notre activité physique, notre santé mentale et notre espérance de vie est-il aussi positif que nous l'espérons?

L'histoire de l'informatique prêt-à-porter a commencé au 13^e siècle avec l'invention des premières lunettes. Après de nombreuses créations, notamment la montre calculatrice dans les années 1970 et le Walkman de Sony dans les années 1980, nous avons rapidement évolué vers les débuts de l'Apple Watch en 2015. D'abord présentée comme un accessoire de mode, Apple a ensuite mis l'accent sur ses fonctionnalités dédiées à la santé et la forme physique.

L'informatique prêt-à-porter se décline désormais sous de nombreuses formes. Par exemple, les montres intelligentes, les coachs électroniques, les moniteurs ECG et de pression artérielle, les biocapteurs et les moniteurs de glycémie. Ils permettent de recueillir des données sur la santé des utilisateurs, telles que les pas effectués, les calories brûlées, la variabilité de la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la température corporelle et la glycémie.

Les coachs électroniques augmentent-ils l'activité physique?

Il est difficile de l'affirmer avec certitude.

Certaines études (par exemple, le [projet catalyseur mené par l'American Association for Retired Persons](#)) suggèrent que l'utilisation de coachs électroniques dédiés fait augmenter l'activité physique. Les détracteurs ne sont pas du même avis. Pourrait-il y avoir un « effet du volontaire sain », les personnes en bonne santé étant plus enclines à utiliser ces types de coachs électroniques? Peut-être que ceux qui utilisent régulièrement des coachs électroniques le font dans un but précis, par exemple pour perdre du poids ou améliorer leur santé cardiovasculaire (la corrélation ne signifie pas la causalité). Il est également difficile de comparer ceux qui utilisent des coachs électroniques dédiés à ceux qui ne le font pas. Comment suivre ceux qui n'ont pas de coach électronique?

Quelles sont les répercussions positives sur la santé mentale?

L'activité physique peut avoir de nombreux effets bénéfiques sur la santé, tant physique que mentale. L'activité physique peut améliorer la santé du cerveau, réduire le risque de maladie, renforcer les os et les muscles, réduire le stress et l'anxiété et réduire le risque de dépression.

Grâce à l'informatique prêt-à-porter, il est désormais possible de suivre l'état psychologique d'une personne et de surveiller son état de santé mentale. Ces données peuvent être utilisées pour tenter de prévenir et de traiter les troubles de la santé mentale. Par exemple, 1) [Muse](#) est un serre-tête à détection cérébrale qui utilise la rétroaction biologique en temps réel pour faciliter la méditation et le sommeil; 2) [Flow](#) est un casque de stimulation cérébrale qui aide les utilisateurs à comprendre, traiter et prévenir la dépression.

Y a-t-il des répercussions négatives sur la santé mentale?

Peu de recherches ont encore été faites sur l'impact de l'informatique prêt-à-porter sur le bien-être psychologique. On peut toutefois supposer qu'elle pourrait avoir des répercussions négatives sur la santé mentale.

L'informatique prêt-à-porter, destinée à motiver les utilisateurs, pourrait entraîner une obsession malsaine pour les données de santé. Elle pourrait accentuer les sentiments d'anxiété (« Je n'ai pas atteint mon objectif de la journée! »), le manque d'estime de soi (« Je n'atteins jamais mes objectifs! ») et encourager des comportements qui conduisent à des troubles de l'alimentation et à un [comptage compulsif](#), un symptôme courant des troubles obsessionnels compulsifs (TOC).

Vais-je vivre plus longtemps?

Il est peu probable que le simple fait d'avoir ou d'utiliser un coach électronique dédié fasse augmenter votre espérance de vie. En revanche, si ce dernier entraîne des changements de comportement positifs, c'est possible.

Les différences de durée de vie ne sont dues qu'à 16 % à la [génétique](#). D'autres facteurs, tels que le mode de vie, peuvent avoir une incidence significative sur la longévité. Les principaux facteurs de longévité sont les suivants :

- [Le tabagisme](#) : l'écart d'espérance de vie entre les fumeurs et les non-fumeurs est de plus de 10 ans.
- [L'alimentation](#) : une mauvaise alimentation serait responsable de plus de décès au niveau mondial que tout autre facteur de risque (y compris le tabagisme).
- [L'activité physique](#) : on estime que la mortalité toutes causes confondues est inférieure d'environ un tiers chez les personnes physiquement actives par rapport aux personnes inactives.

L'utilisation de l'informatique prêt-à-porter pour surveiller ces facteurs de longévité améliore la conscience de soi et pourrait alors entraîner des changements de comportement positifs. Ce phénomène pourrait expliquer pourquoi les compagnies d'assurance encouragent leurs clients à utiliser des coachs électroniques pour réduire leurs primes d'assurance maladie et d'assurance-vie.

Que nous réserve l'avenir?

Avec des sociétés comme Apple, Amazon, Microsoft, Alphabet (maison-mère de Google) et Garmin, qui jouent un rôle important dans le secteur de l'informatique prêt-à-porter, nous pouvons nous attendre à des appareils plus sophistiqués et à des utilisations plus innovantes de cette informatique à l'avenir. Par exemple, [l'Université Stanford s'est associée à Apple](#) pour réaliser une étude sur la précision de l'Apple Watch dans la détection de la fibrillation auriculaire. Les résultats ont montré une correspondance exceptionnelle de 84 % avec un ECG complet. Peut-on y voir un signe de progrès dans le domaine de la recherche médicale? Apple en est certaine : elle a lancé [l'application Recherche d'Apple](#) aux États-Unis pour faciliter le processus. L'application permet aux utilisateurs de s'inscrire facilement à une série d'études sur la santé, par exemple sur la santé cardiaque, la santé des femmes et l'audition. À mesure que les entreprises continuent d'ajouter de plus en plus de mesures à l'informatique prêt-à-porter, les possibilités d'études sur la santé augmentent considérablement.

Avec tous ces grands acteurs qui rejoignent ce marché en pleine croissance, l'informatique prêt-à-porter a le potentiel de façonner de manière significative les perspectives de santé et de longévité futures. Le suivi de ce marché en développement pourrait aider à comprendre les tendances potentielles des résultats de demain en matière de santé et de longévité; les régimes de retraite et les assureurs devraient accorder une attention particulière aux données démographiques des personnes les plus susceptibles d'être concernées.

Voici les principales questions à se poser :

- À quoi serviront les données obtenues grâce à l'informatique prêt-à-porter? Peut-être pour réduire les primes d'assurance, pour faire de la vente croisée de produits, pour influencer la politique gouvernementale ou pour mettre au point de futurs services?

- L'informatique prêt-à-porter sera-t-elle utilisée dans le cadre des soins de santé primaires? Par exemple, pourrait-on prescrire ces appareils sophistiqués aux personnes les plus à risque? Cela pourrait-il améliorer la longévité?
- Les employeurs utiliseront-ils l'informatique prêt-à-porter pour modifier les comportements de leurs employés et améliorer leur santé?
- Au fur et à mesure que les entreprises spécialisées dans l'informatique prêt-à-porter recueillent des données, pourraient-elles aider les régimes de retraite à déterminer l'espérance de vie de leurs retraités?

Qu'en pensez-vous? Veuillez participer à notre discussion sur le groupe [Amis de Club Vita](#) sur LinkedIn.