

## Montres connectées : sont-elles vraiment fiables ?

Nombre de pas effectués chaque jour, calories brûlées, fréquence cardiaque, durée du sommeil... Les dizaines de montres et bracelets connectés proposés sur le marché nous inondent de données nouvelles. Mais apportent-ils réellement une plus-value en termes de prévention ?

« De nombreux produits arrivent chaque jour sur le marché mais nous avons très peu de recul sur leur bénéfices en termes de santé », annonce d'emblée Guy Fagherazzi, chercheur en épidémiologie à l'INSERM et à l'Institut Gustave Roussy de Villejuif. Dans le cadre de l'étude E4N, ce scientifique se penche notamment sur la question des usages. « Selon les travaux, les deux-tiers des utilisateurs rangeraient leur montre ou leur bracelet connecté au tiroir après seulement 3 mois d'utilisation », poursuit-il. « Certains parce qu'ils ont obtenu les données qu'ils souhaitaient sur leurs nombres de pas quotidiens par exemple. D'autres parce qu'ils considèrent l'objet comme un gadget et n'en retirent pas de bénéfices en termes de modification de comportement ».

### Fiables sur la distance parcourue

La fiabilité des appareils pose également question. Mais sur ce plan, Guy Fagherazzi se montre plutôt rassurant « D'une manière générale, les bracelets ou montres les plus présentes sur le marché remontent des données fiables concernant le nombre de pas, la distance parcourue et la durée du sommeil ». Il est plus mesuré sur l'analyse de la fréquence cardiaque et sur les données qui concernent la durée de sommeil léger ou profond...

### Des attentes diverses

Comment les utilisateurs peuvent-ils donc s'y retrouver? La Haute Autorité de Santé (HAS) vient de publier un référentiel de bonnes pratiques destiné aux fabricants. « Il est possible d'évaluer ou de labelliser la fiabilité des appareils », reprend Guy Fagherazzi. En revanche, l'évaluation du bénéfice patient sera plus compliquée. « Un objet connecté peut être utilisé en prévention primaire chez une personne qui souhaite juste des informations sur son mode de vie ou en prévention secondaire chez un patient hypertendu ou diabétique. Ce ne sont pas les mêmes attentes » C'est pourquoi, selon lui, « l'important est de cerner les attentes des utilisateurs, patients ou non, et d'identifier les leviers susceptibles de faire évoluer les comportements ». De façon à ce que ces appareils ne finissent plus dans les tiroirs...



<https://static.ladepeche.fr/content/media/image/large/2017/08/22/nenetus-shutterstock1200.jpg>

Montres connectées: sont-elles vraiment fiables?.

