60 millions de consommateurs
Pays : France
Périodicité : Mensuel

Date : JAN 16
Page de l'article : p.1,46,47,48,...
Journaliste : Florent Pommier

60 millions de consommateurs

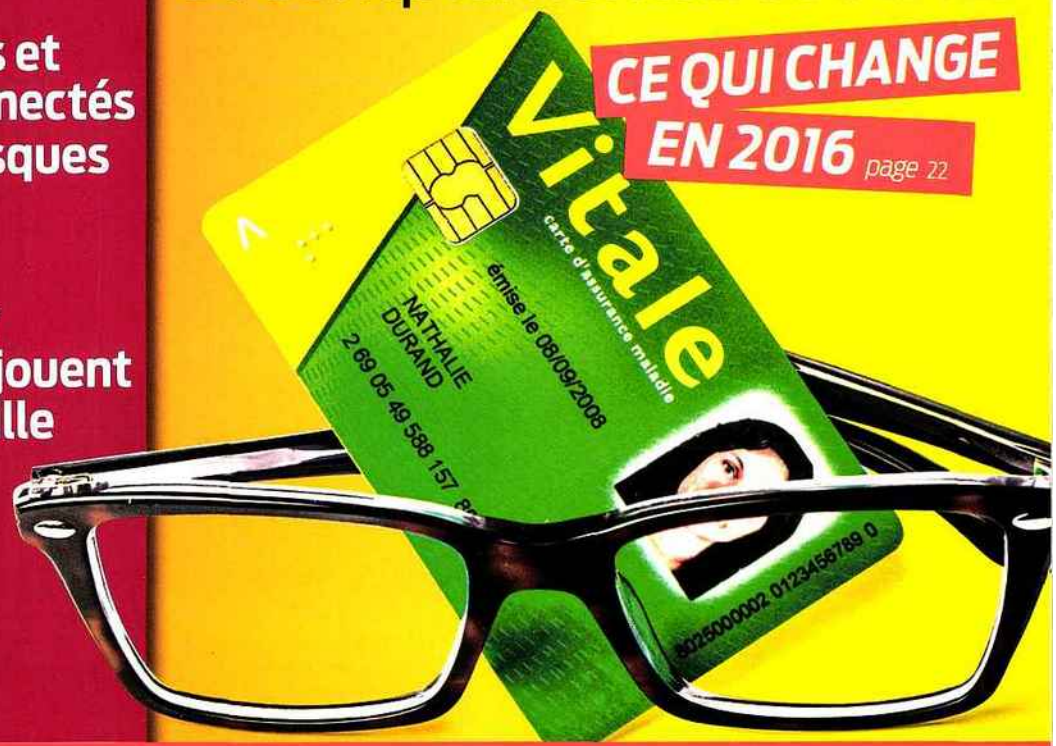
INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

ESSAI page 36

Intolérance aux sulfites 116 produits analysés

MUTUELLES et complémentaires santé

CE QUI CHANGE EN 2016 page 22



ESSAI page 46

Tensiomètres et balances connectés Fiabilité et risques

ENQUÊTE page 14

Prêt-à-porter Les marques jouent avec votre taille

PRATIQUE page 68

Choisir une maison de retraite

SALARIÉS, FAMILLES, RETRAITÉS... NOS COMPARATIFS

Quel contrat choisir ?

www.60millions-mag.com 4,60 €

JANVIER 2016 - Nº 511

Tous droits réservés à l'éditeur

ESSAI | ÉQUIPEMENT & LOISIRS

Choix de 60 millions de consommateurs

La meilleure balance

Withings | WS-30 | 94 € | **16/20**

Dépenser près de 100 € pour une balance n'est pas une mince affaire, mais celle-ci donne des mesures très fiables et est simple d'utilisation. Le fabricant protège plutôt bien les données personnelles, mais il pourrait demander moins de détails…

Le meilleur tensiomètre

iHealth | BP5 | 100 € | **16/20**

Cet appareil connecté via smartphone ou tablette est lui aussi onéreux (100 €), mais ses performances et son ergonomie le justifient. L'application mise à disposition est de grande qualité et les données personnelles sont bien sécurisées. Un bémol : ce modèle ne dispose pas de l'outil automatique de trois mesures successives.

FOTOLIA – PRODUITS /J. CHISCANO/«60»

Tous droits réservés à l'éditeur

BALANCES ET TENSIOMÈTRES CONNECTÉS

La e-santé, une question de mesure(s)

Prendre son poids et sa tension et afficher les résultats sur son ordinateur, sa tablette ou son smartphone, c'est désormais possible. Les objets connectés en santé sont-ils fiables ? Les données personnelles sont-elles bien protégées ? Il semble bien que, pour certains fabricants, la sécurité ne soit pas la priorité.

Des bracelets qui comptent le nombre de vos pas et transmettent l'information à votre téléphone ; des thermomètres qui prennent la température et vous présentent ensuite des courbes ; des balances qui vous envoient l'historique de votre régime ; des tensiomètres qui communiquent à votre médecin la moyenne de votre pression artérielle... La déferlante des objets connectés a investi le domaine de la santé et du bien-être, sans que l'on sache clairement où situer la frontière entre les deux.

Et c'est un problème, car la balance ou le bracelet ne sont pas rangés dans la catégorie des dispositifs médicaux : leurs fabricants sont donc complètement libres et n'ont pas à se fonder sur des références médicales ou scientifiques pour étayer leurs affirmations et informations. À l'inverse, par exemple, des tensiomètres automatiques, qui doivent répondre à des normes européennes et françaises et font l'objet d'une déclaration auprès de l'Agence nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

OBJETS DE BIEN-ÊTRE OU DE SANTÉ ?

Ainsi, des centaines d'objets connectés et des milliers d'applications mobiles se côtoient, et il s'avère difficile de séparer le bon grain de l'ivraie en l'absence d'un dispositif public - qu'il soit français ou européen - de labellisation. Si bien que des labels privés naissent dans quelques pays en Europe. Le prochain sera d'ailleurs issu d'une jeune entreprise française, DMD Santé, qui crée mHealth Quality *(lire p. 52)*. Mais quand on possède un objet de mesure comme un thermomètre, un tensiomètre ou un bracelet, qu'apporte de plus la connexion ? Pour les patients, les avantages peuvent être nombreux : se motiver dans une reprise d'activité physique, suivre régulièrement son état de santé, comprendre les évolutions et pouvoir modifier rapidement ses habitudes, communiquer des informations à son médecin (s'il en est d'accord), voire alerter ce dernier. Les médecins engagés dans cette démarche y voient aussi des points positifs : des patients qui se prennent mieux en charge et suivent leur traitement (meilleure observance), et une amélioration globale de la prévention.

DONNÉES SENSIBLES CAR INTIMES...

« L'e-santé est perturbante pour la médecine, car habituellement cette dernière centre tout sur la crise, le moment où ça ne va pas, analyse le philosophe François Ewald. *L'e-santé est précisément dans le champ du préventif et veut éviter la crise. Et puis il y a une modification dans le rapport entre le savoir et le pouvoir : c'est un peu de médical qui échappe au champ médical, avec un patient qui se met au centre. »*

À la lumière de cette réflexion, qui dit santé connectée dit aussi santé sous éventuelle influence. Sous influence d'objets et applications mobiles mal documentés, qui sonnent l'alarme parfois trop vite et poussent à aller chez le médecin pour un oui ou pour un non. L'obsession de la mesure est une tendance

CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

Nos tests

Nous avons évalué la fiabilité des appareils au moyen d'essais métrologiques et de mesures effectuées sur des panélistes. Nous avons aussi noté le confort d'utilisation et la qualité de la documentation.

Le second volet de notre étude a été consacré à la qualité et au fonctionnement des applications ou logiciels associés, et à la protection des données personnelles recueillies. Nous avons regardé s'il était simple d'installer et d'utiliser les applications ou logiciels, et de synchroniser l'appareil avec le smartphone ou la tablette. Nous avons ensuite étudié plusieurs critères de sécurisation des données (utilisation ou non d'un cryptage de type https, possibilité de surveiller l'activité de l'utilisateur à son insu...). Enfin, nous avons relevé le type de données demandées et enregistrées par les fabricants.

L'évaluation des caractéristiques, des applis et de l'ergonomie des balances a été réalisée en partenariat avec la société DMD Santé.

Tous droits réservés à l'éditeur

de certains patients, qui va à l'encontre du réconfort et de l'apaisement recherchés.
Un autre risque de la santé connectée est lié à l'exploitation des données de santé enregistrées par les fabricants - et ô combien sensibles parce qu'intimes. Les fabricants cèdent-ils ou vendent-ils les données à des tiers comme des établissements de santé, des chercheurs, des assureurs ? Dans quels buts : l'amélioration du service aux usagers, l'analyse statistique ? Quand ils les réutilisent, les fabricants rendent-ils bien les données anonymes ?

... ET SURTOUT CONVOITÉES

« Sur le marché noir des données, les informations bancaires - numéro de carte bancaire, par exemple - étaient jusque-là les plus précieuses, mais les données de santé coûtent désormais plus cher », affirme Délia Rahal-Löfskog, chef du service santé à la Commission nationale informatique et libertés (Cnil). En novembre, dans un colloque organisé par l'Institut national de la consommation, Martine Pinville, la secrétaire d'État à la consommation, évoquait *« les risques de revente à des banques et assurances par les databrokers* [courtiers de données] ». Demain, un assureur santé augmentera-t-il le prix du contrat d'un affilié qui ne prendrait pas bien les médicaments de son pilulier connecté ou n'utiliserait pas régulièrement son tensiomètre ?

NOTRE ÉCHANTILLONNAGE

Les objets de santé connectés peuvent être utiles à qui veut se fixer des objectifs de remise en forme ou à qui doit absolument mesurer sa tension ou sa glycémie de façon régulière. Encore faut-il que les mesures soient fiables, et que les données soient bien protégées. Pour le savoir, nous avons testé huit pèse-personnes et quatre tensiomètres connectés via téléphone ou tablette, ainsi que deux tensiomètres connectés via un ordinateur.
Sur le plan des performances de mesure, la plupart des modèles testés s'en sortent bien. Nous sommes allés au-delà pour évaluer le niveau de sécurisation des données personnelles mis en place par les fabricants. Et là, ce n'est pas toujours brillant... ‖

FLORENT POMMIER
Ingénieures : M. DOMINICZAK ET C. WALLAERT

Balances, attention à vos données

Pour une balance connectée mesurant parfaitement le poids, il faut compter au moins 80 €. Les moins chères (Thomson, Medisana) sont les moins bien notées.

De bonnes mesures, dans l'ensemble

→ **Les six premières balances** de notre essai sont fiables. Thomson et Medisana sont un peu moins précises. Nous avons pénalisé Medisana, qui a échoué lors des tests d'endurance.
→ **Le confort d'utilisation** regroupe différents critères : l'intuitivité, la qualité d'affichage, la rapidité au démarrage et la lisibilité de l'écran. Withings et Terraillon obtiennent les meilleures notes. Certains panélistes reprochent surtout à Fitbit la complexité du paramétrage et le démarrage trop lent, à Wahoo le manque de lisibilité de l'écran, à Medisana le passage trop rapide des informations et l'utilisation d'icônes peu compréhensibles, à Thomson le manque d'esthétisme.

Des applications plus ou moins intrusives

→ **Pensez à vérifier la compatibilité** des applications avec le système d'exploitation de votre téléphone/tablette. Ainsi, l'appli de Wahoo n'est valable que pour le système iOS. Assurez-vous aussi du contenu proposé. Beurer est la seule balance dont l'appli ne permet pas de se fixer des objectifs personnels.
→ **Des informations personnelles** sont demandées par tous les modèles, sauf Wahoo. Cinq fabricants sont vraiment intrusifs, car ils demandent le nom de l'utilisateur (en plus d'autres informations

⊕⊕⊕ **Très bon** 20 à 17
⊕⊕ **Bon** 16,5 à 13
⊕ **Acceptable** 12,5 à 10
⊖ **Insuffisant** 9,5 à 7
⊖⊖ **Très insuffisant** 6,5 à 0

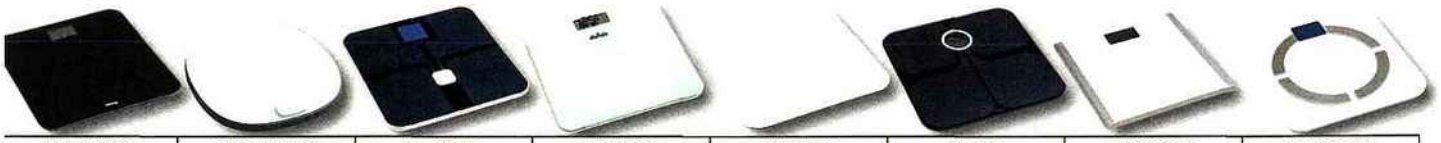
Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Prix indicatif	
Mesures de masses grasse et musculaire	
Indication du besoin calorique journalier	
Dimensions (en cm)	
Poids de la balance	
Charge maximum	
Nombre d'utilisateurs maximum	
Type de connectivité	
Aptitude à la fonction (60 %)	
Fiabilité des mesures (40 %)	
Confort d'utilisation (15 %)	
Qualité de la documentation (5 %)	
Applications (40 %)	
Nom de l'application	
Compatibilité	
Définition d'objectifs personnels	
Partage des données mesurées	
Sauvegarde des données sur le serveur	
Données sur l'identité	
Données sur la santé	
Sauvegarde obligatoire	
Qualité des applications (20 %)	
Facilité d'installation	
Facilité d'utilisation	
Qualité des informations	
Sécurisation des données (20 %)	
Note globale (100 %)	

Tous les modèles mesurent le poids et l'indice de masse corporelle.
(1) Ce modèle mesure aussi la masse hydrique et la masse osseuse.
(2) La date de naissance et le sexe de l'utilisateur sont aussi sauvegardés.
(3) Le fabricant nous a indiqué que la prochaine mise à jour de son application passerait par un cryptage des données https. *(4) La note finale ne peut être supérieure à l'évaluation de la fiabilité des mesures.*

THINKSTOCK - PHOTOS PRODUITS : J. CHISCANO/«60»

Tous droits réservés à l'éditeur



WITHINGS WS-30	TERRAILLON Web Coach POP	BEURER BF800	WAHOO WF100	IHEALTH HS4S	FITBIT Aria	THOMSON TBS705	MEDISANA BS430
94 €	100 €	84 €	78 €	90 €	120 €	59,50 €	65 €
Non	Oui[1]	Oui[1]	Non	Non	Oui	Non	Oui[1]
Non	Non	Oui	Non	Non	Oui	Non	Oui
32,7 x 32,7 x 2,3	34 x 33 x 2,5	32 x 32 x 2,9	30 x 30 x 2,5	35 x 35 x 2,85	31 x 31 x 3	31 x 30 x 2	32 x 32 x 2,9
2 kg	2 kg	2 kg	1,5 kg	2,5 kg	2 kg	1,5 kg	2,5 kg
180 kg	160 kg	180 kg	Non indiqué	180 kg	160 kg	180 kg	180 kg
8	4	8	16	Sans limite	8	8	8
Wi-Fi et Bluetooth	Bluetooth	Bluetooth Smart	Bluetooth Smart	Bluetooth	Wifi	Bluetooth Smart	Bluetooth Smart et Bluetooth 4
⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊖
⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊕⊕	⊕	⊕	⊕
⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊖⊖	⊕⊕	⊖	⊕	⊕⊕
Withings Health Mate	Wellness Coach	Beurer Health Manager	Wahoo Wellness	iHealth MyVitals	Fitbit Wifi	Thomson Healthcare	VitaDock+
iOS et Android	iOS et Android	iOS et Android	iOS	iOS et Android	Windows, iOS et Android	iOS et Android	iOS et Android
Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Sur réseaux sociaux	Par courriel et réseaux sociaux	Par courriel	Non	Par courriel et réseaux sociaux	Par courriel et réseaux sociaux	Par courriel et réseaux sociaux	Par courriel
du fabricant							
Nom, adresse courriel[2]	Nom, adresse courriel[2]	Nom, adresse courriel[2]	–	Nom, adresse courriel[2]	Initiales, adresse courriel[2]	Nom, adresse courriel[2]	Adresse courriel[2]
Taille, poids et données mesurées	Taille, poids, tour de taille et données mesurées	Taille et données mesurées	–	Taille, poids et données mesurées	Taille et données mesurées	Taille, poids, tour de taille et données mesurées	Taille, poids et données mesurées
Oui	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊖	⊕	⊕	⊕	⊖
⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊕	⊖	⊕	⊖
⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊖	⊕⊕	⊕	⊕	⊕
⊖	⊕	⊖	⊖	⊕	⊕	⊖	⊖
⊕⊕	⊖[3]	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊖	⊖	⊕⊕
16/20	**15/20**	**14,5/20**	**14/20**	**13,5/20**	**11,5/20**	**10/20**	**9,5/20[4]**

d'identité et des données de santé) tandis que d'autres se contentent des initiales (voir p. 52, nos trois conseils de sécurité).

→ **Des utilisateurs apprécient de partager leurs données** sur les réseaux sociaux. Mais soyez vigilants, car cela relève de votre vie privée. Withings ne permet le partage que *via* les réseaux sociaux, tandis que les autres balances proposent le partage par courriel ou offrent le choix entre courriel et réseaux sociaux. Wahoo est une exception, il ne permet pas ce type de partage.

Des données inégalement sécurisées

→ **Wahoo et Beurer stockent les données** au niveau du téléphone ou de l'application et ne font appel à aucun service tiers, alors que tous les autres fabricants conservent les données sur leurs serveurs, ce qui leur permet ensuite d'exploiter les données à des fins d'analyse, voire de les revendre. C'est un problème, surtout si les données de santé n'étaient pas rendues anonymes, ce qui serait une pratique illégale. Globalement, au vu de nos critères, les balances Terraillon, Fitbit et Thomson sont les moins sûres.

Des applications pas toujours simples

→ **Il vaut mieux avoir la dernière génération de smartphone**… Sachez-le. Chez Medisana, l'installation de l'application sous Android n'a pas été évidente. Pour Fitbit, l'association n'a pas été simple en raison de soucis de connexion sans fil – seul mode de connexion possible.

Tous droits réservés à l'éditeur

Tensiomètres, parlez-en à votre médecin

S'agissant des six tensiomètres étudiés dans cet essai, et contrairement à ce que nous disions des balances, le prix n'est pas synonyme de qualité. À moins de 70 €, les deux appareils connectés via un ordinateur (Beurer, Omron) obtiennent une très bonne note (16/20). Mais pour ceux connectés via un téléphone ou une tablette, il faut débourser au minimum 100 € pour un appareil noté 16/20 (iHealth, Withings).

Fiabilité, confort, de bonnes performances

→ **Pour disposer de mesures fiables,** le milieu médical préconise d'utiliser un tensiomètre qui enveloppe le bras. Mais le modèle au poignet Archos ne démérite pas. Au final, trois appareils sont un petit peu moins précis que les autres (Archos, Beurer, Omron), mais leur fiabilité n'est pas remise en cause.

→ **Côté confort,** Withings et iHealth sont particulièrement salués pour leur rapidité et leur discrétion, Beurer et Omron pour leur simplicité et la présence de l'écran de données sur l'appareil. C'est le bruit un peu gênant qui explique les moins bonnes notes d'Archos et de Bewell.

Attention au partage sur les réseaux sociaux

→ **Les quatre tensiomètres connectés** via un smartphone ou une tablette sont compatibles iOS et Android. Les deux appareils connectés via un ordinateur fonctionnent sous Windows uniquement.

⊕⊕⊕ **Très bon** 20 à 17
⊕⊕ **Bon** 16,5 à 13
⊕ **Acceptable** 12,5 à 10
⊖ **Insuffisant** 9,5 à 7
⊖⊖ **Très insuffisant** 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.	MODÈLES CONNECTÉS VIA SMARTPHO **IHEALTH** BP5	**WITHINGS** BP-801
Prix indicatif	100 €	130 €
Écran d'affichage	Non	Non
Type de connectivité	Bluetooth 3	Bluetooth et câble USB
Type de brassard	Bras	Bras
Taille du brassard	22 à 42 cm	22 à 42 cm
Poids de l'appareillage	145 g	600 g
Aptitude à la fonction (60 %)		
Fiabilité des mesures (40 %)	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕
Confort d'utilisation (15 %)	⊕⊕	⊕⊕⊕
Qualité de la documentation (5 %)	⊕⊕	⊕⊕
Applications ou logiciels (40 %)		
Nom	iHealth MyVitals 2.0	Withings Health Mate
Compatibilité	iOS et Android	iOS et Android
Mode mesure artérielle moyenne(1)	Non	Oui
Partage des données mesurées	Par courriel et réseaux sociaux	Par courriel
Sauvegarde des données sur le serveur fabricant		
Données sur l'identité	Nom, adresse courriel(2)	Nom, adresse courriel (2)
Données sur la santé	Taille, poids et données mesurées	Taille, poids et données mesurées
Sauvegarde obligatoire	Oui	Oui
Qualité des applications ou logiciels (20 %)	⊕⊕⊕	⊕⊕
Facilité d'appairage	⊕⊕⊕	⊖⊖
Facilité d'utilisation	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕
Traitement des résultats	⊕⊕	⊕⊕
Sécurisation des données (20 %)	⊕⊕	⊕
Note globale (100 %)	**16/20**	**16/20**

Tous les modèles mesurent la tension artérielle et le rythme cardiaque. (1) Le mode Mesure artérielle moyenne (MAM) permet (2) La date de naissance et le sexe de l'utilisateur sont aussi sauvegardés (adresse et téléphone facultatifs). (3) Le fabricant nous car il suggère de communiquer ses antécédents médicaux.

VOISIN/PHANIE – PHOTOS PRIDUITS : J. CHISCANO/«60»

Tous droits réservés à l'éditeur

NE/TABLETTE		MODÈLES CONNECTÉS VIA ORDINATEUR	
ARCHOS 502592	**BEWELL** BW-BA1	**BEURER** BM58	**OMRON** M3 IT
66 €	123,5 €	64 €	66 €
Oui	Non	Oui (écran tactile)	Oui
Bluetooth 4	Bluetooth 4	Câble USB	Câble USB
Poignet	Bras	Bras	Bras
13,5 à 21,5 cm	22 à 36 cm	22 à 30 cm	22 à 42 cm
120 g	175 g	364 g	450 g
⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕
⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
Archos Connected Self	BewellConnect	Beurer Health Manager	Bi-LINK Gateway
iOS et Android	iOS et Android	Windows	Windows
Non	Oui	Non	Non
Par courriel et réseaux sociaux	Par courriel	Non	Non
Nom, adresse courriel (2)	Nom, adresse courriel(2)	Nom, adresse courriel(2)	Nom, adresse courriel
Taille, poids, tour de taille et données mesurées	Taille, poids, tour de taille, longueur du pas et données mesurées. Antécédents médicaux facultatifs.	Taille et données mesurées	Données mesurées
Oui	Oui	Non	Oui
⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕
⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕
⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
⊖	⊕ (3)	⊕⊕	⊕⊕
13,5/20	9,5/20(4)	16/20	16/20

de prendre trois mesures successives avec de courtes pauses entre chaque mesure pour connaître la pression artérielle exacte. a indiqué que la prochaine mise à jour de son application passerait en cryptage des données https. (4) Ce produit a été pénalisé

Une option est intéressante pour qui doit prendre sa tension, la mesure automatique de la tension artérielle moyenne *(lire notre encadré ci-dessus)*, proposée seulement par Bewell et Withings.

→ **Le partage par courriel des données enregistrées** est une option offerte par ces deux mêmes tensiomètres. Archos et iHealth ajoutent au courriel le partage sur les réseaux sociaux. Comme nous l'indiquons pour les balances connectées, il faut rester très prudent lors d'un partage sur les réseaux sociaux car vous associez vous-même votre nom aux données. Qui, à part votre médecin, a besoin de savoir comment votre tension artérielle évolue ? Vous pouvez inquiéter des proches et amis si votre hypertension est trop forte.

Bewell, un tensiomètre un peu trop curieux

Tous les tensiomètres exigent votre nom. Vous devez, en plus, donner des informations d'identité de base et, la plupart du temps, votre taille et votre poids. Nous avons pénalisé Bewell parce qu'il demande en plus les antécédents médicaux de l'utilisateur. Certes, la réponse est facultative, mais cela nous paraît tout de même excessif.

Des données insuffisamment sécurisées

→ **Trois modèles** (iHealth, Beurer et Omron) assurent bien la protection des données. Archos est celui qui les sécurise le moins bien : les données sont transmises sans cryptage (elles le sont sous forme http et non https), le mot de passe du serveur fabricant n'est pas suffisamment protégé et l'utilisateur est traqué par son adresse IP. Ce fabricant fait en plus appel à un service tiers chinois dont on ne connaît rien en matière d'utilisation et de protection des données.

Bewell ne protège pas assez le mot de passe du serveur fabricant et le niveau de cryptage des données est également insuffisant (il est en http) – il évoluera en https dans la prochaine version de l'application. Le mot de passe du serveur fabricant Withings peut être facilement piratable.

→ **L'appairage par Bluetooth** est laborieux entre le smartphone et le tensiomètre Withings. Les autres tensiomètres ne posent pas de souci. Enfin, nous avons pénalisé le modèle Omron, pas si facile à utiliser quand il s'agit de transférer les données sur l'ordinateur : le logiciel de transfert est très lourd à charger et sans lui on ne peut pas faire la passerelle vers le site Internet Omron. ■

Le b.a.-ba de la tension artérielle

BON À SAVOIR

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. Une mesure comprend la systole (le moment où le cœur expulse le sang vers l'organisme) et la diastole (quand le cœur se remplit). Les tensiomètres de l'essai expriment ces mesures en millimètres de mercure (130/70), votre médecin en centimètres (13/7). Une personne souffrant d'hypertension doit mesurer au quotidien sa tension ; il est intéressant pour elle de disposer d'un mode Mesure artérielle moyenne (MAM).

Tous droits réservés à l'éditeur

60 millions de consommateurs
Pays : France
Périodicité : Mensuel

Date : JAN 16
Page de l'article : p.1,46,47,48,...
Journaliste : Florent Pommier

Optimisez la sécurité de vos données

Maintenant que vous savez que les objets connectés ne sont pas toujours correctement sécurisés, voici nos trois conseils à suivre pour assurer vous-même votre protection.

Les données de santé relevant de la vie intime, il est essentiel de faire un usage modéré et éclairé des applications ou logiciels liés aux objets de santé, mais aussi des innombrables applis autonomes proposées par Android et iOS. Pour être plus serein, voici quelques astuces et conseils.

NE PAS TROP VOUS DÉVOILER

Comme les fabricants et éditeurs ne sont pas irréprochables dans la protection des données, la première précaution à prendre est de ne pas les informer en détail sur votre identité. Vous pouvez, par exemple, utiliser un pseudonyme, et si les données sont envoyées à votre médecin, vous mettre d'accord avec lui pour qu'il vous reconnaisse derrière ce pseudo. Vous pouvez aussi mettre une date de naissance différente. Nous conseillons aussi d'utiliser une adresse de messagerie électronique dédiée à l'objet connecté. Si vous ne souhaitez pas que votre nom apparaisse dans les fichiers du fabricant, créez une adresse électronique basée sur votre pseudonyme.
Sur l'application mobile, pensez à changer régulièrement votre mot de passe.

NE PAS PARTAGER TOUS AZIMUTS

Le partage des données doit s'effectuer avec parcimonie, car il faut penser à l'utilisation malveillante ou commerciale qui pourrait être faite de vos informations personnelles. C'est d'autant plus vrai si vous diffusez des informations via les réseaux sociaux.
Si vous vous rendez compte que vos données se retrouvent toutes seules sur Facebook, par exemple, c'est qu'il existe une option de partage automatique ; désactivez-la. Le partage par courriel avec votre médecin ou des personnes de confiance sont préférables à tout autre type de partage.

CHOISIR UNE APPLI DE QUALITÉ

Avant l'achat, faites un tour sur les magasins d'applications Android et iOS. Étudiez les caractéristiques et options de l'application. Fuyez les applis dont vous ne parvenez pas à identifier clairement l'éditeur. Préférez celles qui ont des conditions générales d'utilisation et informent, par exemple, sur la localisation de leur serveur de stockage.
Il existera très prochainement un label mettant en valeur les applications utiles, sérieuses et fiables du point de vue médical, mais aussi sur le plan éthique. Le label mHealth Quality, lancé par la société d'audit DMD Santé, permettra de se repérer dans le maquis des milliers d'applis disponibles. Et courant janvier, l'application gratuite mHealth Quality recensera les applications labellisées. ||

FLORENT POMMIER. Juriste : PATRICIA FOUCHER

BON À SAVOIR

Pensez à faire supprimer vos données

Si vous n'utilisez plus une application, pensez à demander à l'éditeur la suppression de vos données personnelles collectées. C'est un droit inscrit dans la loi Informatique et libertés de 1978. De même, vous avez un droit d'accès et de rectification pendant tout le temps où vous avez usage d'une application.

- Sur le plan de la fiabilité, nous n'avons pas pris en défaut les balances et tensiomètres testés. En revanche, nous avons jugé les fabricants un peu trop "légers" sur la sécurisation des données personnelles.
- Gare à la compatibilité des applications avec le téléphone ou la tablette. Trop souvent, les fabricants conçoivent leurs produits pour les appareils des dernières générations...

THINKSTOCK

Tous droits réservés à l'éditeur