

♥  
SANTÉ

# OBJETS CONNECTÉS : COMMENT CHOISIR ?

## LES OBJETS CONNECTÉS DE BIEN-ÊTRE ET DE LOISIRS SONT-ILS FAITS POUR VOUS ?



- ▶ Les objets connectés communiquent à un réseau informatique - par wifi, Bluetooth ou puce électronique - **un ensemble de données de santé personnelles, captées sur l'utilisateur afin de l'informer, de le motiver et de l'aider à adopter une bonne hygiène de vie.**



### 1 QUELS SONT VOS OBJECTIFS ?

Mieux connaître votre activité physique quotidienne, vous évaluer, suivre l'évolution d'un problème de santé...

**Définir clairement vos attentes, votre volonté de relever de nouveaux défis, votre capacité à vous engager sur la durée** vous aidera à choisir l'application mobile ou l'objet approprié.



**ACHETER UN OBJET CONNECTÉ, CE N'EST PAS ACHETER DE LA MOTIVATION !**

### 2 AVEZ-VOUS UN ATTRAIT POUR LA TECHNOLOGIE ?

Certains objets sont plus simples d'usage que d'autres, **pour vous aider à faire le point, renseignez-vous auprès de vendeurs ou de sites spécialisés.**



**N'OUBLIEZ PAS DE VÉRIFIER LA COMPATIBILITÉ DE L'OBJET AVEC CEUX QUE VOUS POSSEDEZ DÉJÀ (systèmes d'exploitation...).**





### AVEZ-VOUS LE GOÛT DES CHIFFRES ?

Statistiques, moyennes, graphiques de comparaison... **Si vous n'aimez pas les chiffres, il est possible que l'utilisation de votre objet connecté soit fastidieuse et que cela vous décourage.** Par ailleurs, méfiez-vous des interprétations trop rapides des chiffres.



**N'HÉSITEZ PAS À VOUS FAIRE AIDER PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ OU UN COACH**



### QUEL BUDGET POUVEZ-VOUS Y CONSACRER ?

De l'application mobile gratuite à l'objet connecté dernier cri, **le budget est à géométrie variable. Vous pouvez commencer par une application mobile** pour tester votre motivation et votre capacité à suivre vos données dans le temps.



**PRENEZ LE TEMPS DE VOUS INFORMER ET DE COMPARER**

## 2 POINTS DE VIGILANCE AVANT D'ACHETER

### FIABILITÉ ET SÉCURITÉ



Hors dispositifs médicaux, il n'existe **pas d'institut certificateur mandaté par l'État attribuant un label de fiabilité ou de sécurité.**



**LE MARQUAGE "CE" GARANTIT SEULEMENT LA QUALITÉ DE FABRICATION mais pas son utilité dans le cadre du maintien de la santé.** En effet, l'objet a pu obtenir ce marquage **dans une autre catégorie**, telle que "équipements terminaux de télécommunication".

### CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES PERSONNELLES



Toutes les données à caractère personnel doivent au minimum être protégées, et d'autant plus les données de santé qui sont hautement confidentielles. Elles doivent être **protégées dans le respect de la réglementation en vigueur** (RGPD et loi Informatique et Libertés).



**VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS ÊTRE OBLIGÉ DE RENSEIGNER VOTRE NOM** ou d'autres informations permettant de vous identifier **ni de donner accès à vos contacts téléphoniques** ou à vos profils sur les réseaux sociaux