

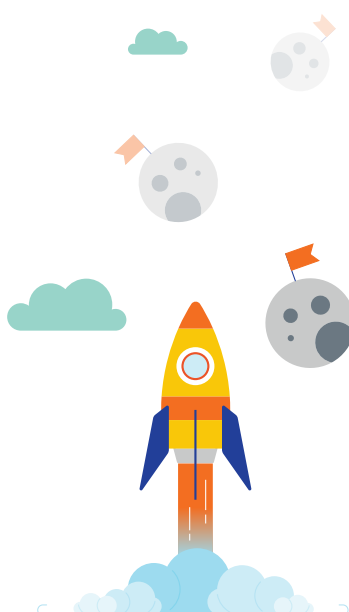


SANTÉ

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.**



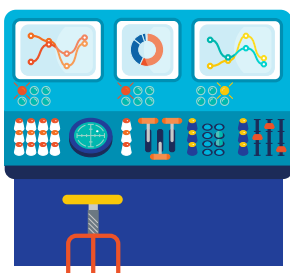
1 QUELS SONT VOS OBJECTIFS ?

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 POSSÉDEZ DÉJÀ (systèmes d'exploitation...).

ASSURANCE
PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent



3

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



4

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.