



Fiche d'information

Facteurs de succès des applications mHealth

Comment les applications de santé mobile (mHealth) peuvent-elles soutenir la prévention et le traitement dans les domaines des maladies non transmissibles (MNT), de la santé psychique et des addictions ? Fixer des objectifs, observer les comportements, donner un feedback sont autant de caractéristiques centrales. C'est ce qui ressort d'une vaste étude bibliographique réalisée par l'EPF Zurich et les universités de St-Gall et Zurich sur mandat de l'OFSP. Pour que l'utilisation soit continue et que le comportement change, les applications mHealth doivent tenir compte des besoins individuels, envoyer des rappels aux utilisateurs, être intuitives, fonctionner parfaitement et offrir un accompagnement personnalisé.

ÉLÉMENTS CLÉS

3 caractéristiques principales

Fixer des objectifs

Observer les comportements

Donner un feedback

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Multitude et diversité permettent d'améliorer les applications

La numérisation permet de soutenir efficacement la prévention et le traitement dans le domaine des maladies non transmissibles (MNT), de la santé psychique et des addictions. Actuellement, plus de 300 000 applications mHealth sont disponibles pour mesurer, surveiller et gérer les états de santé et les comportements. Pour les utilisateurs, la grande difficulté consiste à sélectionner les applications mHealth les plus efficaces. La multitude et la diversité de ces applications fournissent toutefois l'occasion de recenser leurs caractéristiques les plus convaincantes en ce qui concerne l'usage et la modification du comportement et d'améliorer ainsi la qualité de l'offre.

Trois caractéristiques principales : fixer des objectifs, observer les comportements, donner un feedback

Les applications mHealth efficaces (utilisation continue et changements de comportements) se caractérisent par trois éléments fondamentaux des thérapies cognitivo-comportementales :

- elles fixent des **objectifs** individuels et adaptatifs en tenant compte des besoins personnels ;
- elles **observent les comportements** de façon régulière et interactive ;
- elles donnent immédiatement un **feedback** motivant.

Selon les possibilités, les données sont collectées passivement, le feedback est illustré de façon attrayante et des éléments de gamification motivent à l'utilisation. Les rappels automatiques, une conception intuitive, un fonctionnement stable, ainsi que la possibilité d'un accompagnement personnalisé par des professionnels et/ou par des pairs jouent aussi un rôle central. Ce dernier élément est particulièrement important dans les cas cliniques.

Autres techniques efficaces pour modifier le comportement

Des informations sur les conséquences sanitaires, une aide pratique pour résoudre des problèmes ainsi qu'une base théorique sont autant de techniques qui contribuent efficacement au changement de comportement dans plusieurs domaines (tableau 1). Concernant la consommation de substances, présenter des exemples de comportement alternatif réaliste et facile à adopter s'avère utile. Dans le domaine de la santé psychique, l'amélioration des capacités (p. ex. l'attention) et la modification des processus cognitifs (p. ex. l'augmentation des pensées positives) se sont révélées particulièrement efficaces.

Autogestion MNT	Activité physique	Changement de style de vie	Santé psychique	Consommation de substances
Aide pour résoudre des problèmes	Base théorique des contenus	Base théorique des contenus	Amélioration des capacités	Aide pour résoudre des problèmes
Informations sur les conséquences sanitaires			Modification des processus cognitifs	Informations sur les conséquences sanitaires
				Présentation d'autres types de comportements

Tableau 1 : Autres techniques efficaces de changement comportemental selon les domaines thématiques. Source : Haug et al. 2021.



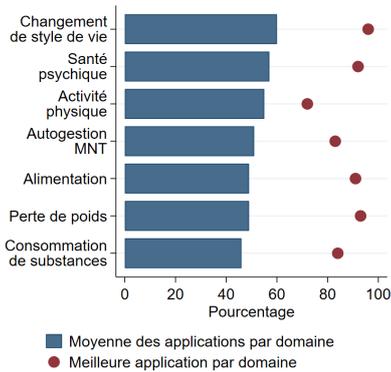


Fig. 1 : Utilisation continue par domaine. Rapport entre les utilisations effective et visée. 100 % = toutes les personnes qui veulent utiliser l'application régulièrement et le font effectivement. Source: Haug et al. 2021.

Autres différences entre les domaines de la santé

Le degré d'utilisation continue (en tant que rapport entre utilisation effective et utilisation visée) des applications destinées au **changement de style de vie** (surtout en lien avec l'attention) est, avec 60 %, comparativement le plus élevé, suivi de près avec 57 % par les applications relatives à la **santé psychique** (surtout angoisses et dépression) (fig. 1). Au troisième rang, figurent les applications visant l'amélioration de l'**activité physique** (55 %). L'utilisation continue la plus faible, avec 46 %, concerne les applications relatives à la consommation de substances (alcool et tabac). Les autres domaines, à savoir l'autogestion MNT (cancer, maladies des voies respiratoires, diabète et maladies cardiovasculaires), l'alimentation et la perte de poids, se situent entre ces deux extrémités. Dans la plupart des cas, le sexe ne joue aucun rôle déterminant.

D'autres différences se manifestent sur le plan des changements comportementaux : Ainsi, les facteurs mentionnés dans le domaine de l'autogestion des MNT n'ont d'effet que sur les **applications d'autogestion du diabète** (à l'exception des informations sur les conséquences sanitaires). Concernant les applications consacrées à l'alimentation, il convient de remarquer qu'il est davantage possible d'augmenter la consommation de fruits et de légumes que de réduire la quantité d'énergie.

Dans l'ensemble, la recherche sur les facteurs de succès des applications mHealth est peu avancée. La littérature suggère que les facteurs centraux des interventions de thérapie cognitivo-comportementale éprouvées agissent aussi dans le cadre de ces applications. Pour optimiser l'offre en la matière, il convient d'exploiter le potentiel des technologies numériques pour combiner ainsi les facteurs les plus prometteurs, en particulier les systèmes hybrides qui intègrent les contenus personnalisés et automatisés des applications et le coaching individuel. Pour développer et optimiser des applications mHealth, il est généralement recommandé d'analyser précisément chaque champ d'application spécifique. Les techniques issues d'autres domaines de la santé, ainsi que les applications les plus efficaces, peuvent servir d'inspiration.

SOURCE

Haug, S., Augsbürger, M., Jakob, R., Kowatsch, T. (2021): Literaturstudie zu Verhaltensänderungen durch mHealth Applikationen. Schlussbericht. Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG (Projektnummer 142004000). Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Universität Zürich; Zentrum für digitale Gesundheitsinterventionen CDHI, ETH Zürich und Universität St. Gallen. [\[LINK\]](#)

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles
Section Bases scientifiques
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATE

07 avril 2022