

Applications mobiles en matière d'entraînement : une analyse critique

Source

West JH et coll. (2012) **There's an App for that: Content analysis of paid health and fitness Apps.** *J Med Internet Res* 14(3):e72.

Il existe de plus en plus d'applications mobiles (en anglais, *Apps*) sur la santé et le bien-être. En plus de rendre disponible de l'information relative à la santé, certaines applications portent sur le changement de comportement. On pense notamment aux applications pour la gestion du diabète, ou encore l'arrêt tabagique.

Les chercheurs ont fait une analyse critique des applications payantes censées favoriser des changements de comportement en lien avec la santé et le bien-être. Il en ressort que les applications les plus chères sont généralement plus crédibles et dignes de confiance. Plus souvent conçues pour promouvoir la santé et prévenir la maladie, ces dernières pourraient être recommandées par des professionnels de la santé et de l'activité physique. La majorité des 3336 applications examinées étaient liées à l'activité physique et au bien-être, et comportaient des programmes d'entraînement et des outils de suivi de l'entraînement.

Les chercheurs ont évalué le potentiel des applications à changer le comportement des utilisateurs. Pour ce faire, ils ont vérifié si elles comprenaient les éléments du *Precede-Proceed Model* de changement de comportement, soit :

- prédisposer (informer, sensibiliser, etc.),
- permettre (enseigner une habileté, faire le suivi du progrès, etc.),
- renforcer (donner une rétroaction, des encouragements, etc.).

La majorité des applications prédisposaient à un changement de comportement ou le permettaient, mais très peu la renforçaient. Seulement 1,86 % des applications incluait les trois éléments du *Precede-Proceed Model*.

Puisque plusieurs applications ont comme objectif d'informer, les professionnels de la santé devraient considérer leur valeur ajoutée par rapport aux approches traditionnelles (manuels et livres de référence). En effet, ces applications permettent, à moindre prix et avec plus de commodité, de s'informer sur des sujets liés à la santé et à la pratique d'activités physiques. Toutefois, des recherches seront nécessaires pour évaluer l'exactitude du contenu de telles applications.

Selon les chercheurs, des applications qui regrouperaient les trois niveaux d'intervention du *Precede-Proceed Model* seraient des outils efficaces de changement de comportement et permettraient d'entrer en contact avec des segments de la population plus difficiles à joindre. Toutefois, trop peu d'applications permettent à l'utilisateur de recevoir des encouragements et des rétroactions sur ses progrès, des facteurs susceptibles de faciliter l'adoption de nouveaux comportements.

Une étude de la *University of South Carolina* indique qu'il n'y aurait pas d'amélioration de l'observance d'une diète ou d'un programme d'activité physique, ni d'augmentation de la perte de poids, lorsqu'on met à la disposition des sujets une application mobile pour faire le suivi de leurs habitudes liées à l'alimentation et à l'activité physique. D'autres études portant sur l'efficacité de ces applications pour soutenir l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif sont toutefois nécessaires. Les kinésiologues et autres professionnels de la santé et de l'activité physique doivent donc être prudents quand ils recommandent ces applications à leurs clients.

Lecture suggérée

Turner-McGrievy G et D Tate (2011) **Tweets, Apps, and Pods: Results of the 6-month Mobile Pounds Off Digitally (Mobile POD) randomized weight-loss intervention among adults.** J Med Internet Res 13(4):e120.

Myriam Paquette et Guy Thibault