

## Applications – Soutien numérique en cas de SEP

Il est difficile de s'y retrouver dans l'offre d'applications pour smartphone destinée aux personnes atteintes de SEP. Quels sont les outils numériques qui peuvent vous être utiles? Cette Info-SEP vous offre une aide pour identifier les applications pertinentes, qui tiennent compte de votre situation personnelle.

---

### L'essentiel en bref

- Trouvez l'application qu'il vous faut en cinq étapes.
- Vos exigences individuelles sont au premier plan pour le choix.
- Chaque application implique également un certain investissement.
- Tenez compte des aspects relatifs à la protection des données et à la sécurité.

---

### L'abondance des offres

Il existe des dizaines d'applications pour smartphone destinées aux personnes atteintes de SEP qui promettent toutes un tas de choses. Il existe des applications pour différentes utilisations et finalités:

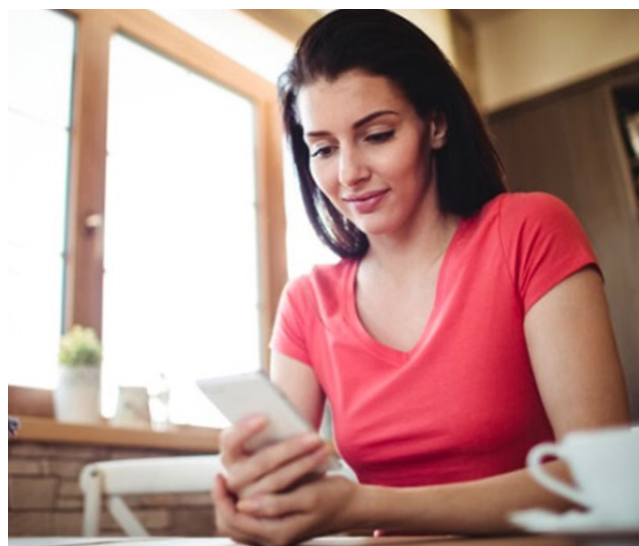
- Suivi de la maladie: ces applications surveillent l'évolution de la maladie ou enregistrent les changements importants pour la santé. Certaines applications mesurent également les activités quotidiennes comme le nombre de pas ou la fréquence cardiaque.
- Enregistrement du diagnostic: des tests standardisés permettent de vérifier la marche ou la dextérité des bras et des mains.
- Instructions thérapeutiques: des exercices de physiothérapie ou d'ergothérapie ou ceux visant à entraîner les capacités cognitives (p. ex.

pour travailler la mémoire ou l'attention) complètent la thérapie dispensée par des spécialistes.

- Soutien au quotidien: ces applications sont utilisées comme coach et permettent de mieux maîtriser le quotidien.
- Transmission de connaissances: ces applications fournissent des informations importantes sur la maladie.

### Cinq étapes pour trouver l'application qui vous convient

Comment déterminer si une application est adaptée à votre situation personnelle? Nous vous guidons en cinq étapes à travers une série de questions ciblées.



### **1. Vos attentes**

Quelles améliorations personnelles attendez-vous de l'utilisation de l'application?

Le point de départ ne doit pas être l'application, mais plutôt une recherche de solution à une problématique de votre vie que vous avez définie au préalable.

- Réfléchissez au problème concret que vous souhaitez soulager grâce à l'application. À quoi ressemblerait votre quotidien si ce problème était amélioré?
- Qu'attendez-vous concrètement de l'application pour améliorer votre situation personnelle?

### **2. Bénéfices attendus**

Réfléchissez aux facteurs qui contribuent à la réalisation des bénéfices attendus. Comment y parvenir?

- En agissant régulièrement: Pouvez-vous le faire? En avez-vous l'énergie et le temps?
- En laissant d'autres personnes agir, par exemple des spécialistes qui peuvent prendre des décisions à l'aide des informations fournies par l'application: Avez-vous demandé à ces autres personnes si elles partagent votre évaluation et si elles sont prêtes à utiliser les informations fournies par vos applications?

### **3. Investissement**

Réfléchissez à l'effort nécessaire pour obtenir un bénéfice. Cet investissement inclut par exemple le temps, l'énergie, l'argent, le stress ou la communication avec les autres.

- À combien estimez-vous cet effort pour vous-même et pour les autres? Pouvez-vous faire passer à cet investissement (en termes de temps)? Dans quelle mesure cet effort s'intègre-t-il dans votre quotidien, ainsi que sur une longue durée? De nombreuses applications n'apportent une amélioration qu'après une utilisation prolongée, par exemple pour les exercices de physiothérapie ou de la collecte de données à long terme.
- Bénéficiez-vous d'un soutien ou d'une aide (par exemple de la part de l'éditeur ou de vos proches) pour vous aider à fournir cet effort?

### **4. Bilan investissements-bénéfices**

L'effort nécessaire est-il proportionnel au bénéfice attendu?

Mettez en balance l'investissement nécessaire (pour vous-même et pour les autres) et l'amélioration concrète attendue dans votre vie. Gardez également à l'esprit que cette amélioration dépend souvent directement des efforts que vous fournissez, selon la devise: plus on en fait, mieux c'est.

- Toutefois, si l'investissement nécessaire est élevé mais que le bénéfice possible est faible, il vaut mieux abandonner.
- Si l'effort demandé est supportable et que le bénéfice est clair et réaliste, examinez les «petits caractères» de plus près.

### **5. Transparence et petits caractères**

Réfléchissez à l'importance que vous accordez aux aspects tels que la protection des données, la confidentialité, la facilité d'utilisation et la fiabilité. Consultez ensuite l'App-Store de votre smartphone et le site Internet de la société éditrice / du fabricant pour trouver des informations sur ces sujets.

Transparence et fiabilité

- Les informations sur l'application sont-elles facilement accessibles et compréhensibles? Si vous ne trouvez aucune information ou seulement des informations incompréhensibles, c'est souvent mauvais signe. Gardez alors vos distances!
- Qui se cache derrière cet outil numérique? Qui en est le fabricant et quelle organisation finance l'application? Dans quelle mesure cela vous dérange-t-il que cette organisation gagne de l'argent grâce à l'application ou à vos données?

Confidentialité et protection des données

- Cela vous dérange-t-il que le fabricant collecte, évalue, transmette, stocke à l'étranger ou revende vos données? Dans ce cas, renoncez à utiliser l'application, sauf si les informations disponibles vous convainquent que vos données sont en sécurité et que leur confidentialité est préservée.

### Efficacité et sécurité des produits

- L'efficacité et la sécurité promises par l'application ont-elles pu être vérifiées? L'application dispose-t-elle du marquage CE indiquant qu'elle est autorisée en tant que dispositif médical?
- La sécurité et l'actualité des informations sont-elles régulièrement contrôlées ou mises à jour?

Si vous n'êtes pas sûr/e de la réponse à ces questions, nous vous recommandons de demander l'avis du professionnel qui vous suit.

### Facilité d'utilisation

- L'application est-elle simple et claire et peut-elle être utilisée sans aide? Son installation ou son utilisation requièrent-elles des connaissances particulières?
- Y a-t-il une assistance pour les utilisateurs? Cette assistance peut prendre la forme de vidéos explicatives en ligne, d'un site Internet utile ou même d'une assistance téléphonique personnelle.
- Comment l'application est-elle évaluée dans les boutiques d'applications, chez les commerçants en ligne ou sur Internet en général?

### Votre conclusion

Fixez-vous un marqueur sur une échelle de 1 à 4 pour les questions suivantes:

Quel bénéfice estimez-vous que cette application générera pour vous ?



Quel niveau d'investissement (en termes de temps, d'effort ou de ressources) est requis ?



Dans quelle mesure les informations disponibles vous semblent-elles fiables, transparentes et convaincantes ?



### Tirez-en ensuite votre conclusion:

- Bénéfice moindre, investissement élevé: cela n'en vaut pas la peine.
- Investissement supportable, grande fiabilité: cela peut en valoir la peine.
- Investissement supportable, bénéfice potentiel élevé, grande fiabilité: cela en vaut la peine.



Société suisse de la sclérose en plaques  
Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne  
Information: [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch) / 021 614 80 80  
[info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch)



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !