Technologies numériques d'auto-mesure : inégalités sociales d'utilisation, perceptions et appropriations dans les milieux modestes

12 juin 2018

Alors que se développent les applications de *self-quantification* (mesure, enregistrement, quantification, participation à des réseaux sociaux), en matière d'alimentation et d'activité physique, peu de travaux en ont documenté les usages quotidiens et les perceptions, et leurs liens avec les statuts sociaux. Deux articles récents apportent des éléments intéressants en la matière.

Le premier, publié par F. Régnier et L. Chauvel dans le *Journal of Medical Internet Research*, présente les résultats d'une enquête qualitative conduite auprès de 79 personnes (dont 60 femmes) utilisant une telle application (*Weight Watchers*, *MyFitnessPal*, application sportive). Des analyses de contenu, textuelle et quantitative, permettent d'identifier trois types de personnes, se différenciant par leur milieu social et l'objectif d'utilisation de l'outil (curatif et contraint vs préventif et choisi), l'intensité de leurs efforts d'auto-mesure et leur participation à des réseaux sociaux. Les auteurs documentent une diversité d'usages et de motivations, reviennent notamment sur le « pouvoir des nombres » et sur ce qu'apporte l'implication dans une communauté en ligne. Ils mettent en évidence une segmentation sociale importante dans l'utilisation de ces outils, entre milieux aisés et intermédiaires et milieux plus modestes. Ainsi, ce n'est pas tant l'outil qui est important dans l'évolution des modes de vie (régime alimentaire, activité physique), que l'utilisation qui en est faite et la dynamique dans laquelle s'inscrivent les individus.

Trois types d'utilisateurs : « *Resistant* », « *For self-improvement* », « *For sharing* »

Source : Journal of Medical Internet Research

Le second article, publié par F. Régnier dans *Réseaux*, s'intéresse aux perceptions et appropriations des outils de *self-tracking* (alimentation et activité physique) dans les milieux modestes. Des 50 entretiens utilisés, il ressort une familiarité diverse avec ces outils, décroissant au fur et à mesure que baisse le niveau de vie et le degré d'intégration sociale, et reflétant la forte hétérogénéité de cette catégorie de population. Peu familière à ces personnes, la démarche d'auto-mesure « ne correspond ni aux habitudes de consommation ni aux pratiques d'entretien du corps » et s'oppose « à un goût de liberté en matière d'alimentation, et à une

culture spécifique du temps libre ». En revanche, ces outils constituent « un vecteur de savoir et d'autonomisation » pour la fraction la mieux intégrée (économiquement, socio-culturellement, en termes de réseaux). Pour l'auteure, se pose ainsi la question d'une « fracture numérique », en termes d'équipement mais surtout d'usages, et « du risque d'une marginalisation des catégories modestes en matière de numérique »alimentation » ».

Julia Gassie, Centre d'études et de prospective

Sources : *Journal of Medical Internet Research*, *Réseaux*