Résous ton problème avec un clin d'œil

L'application s'intéresse à ma santé, moi, je m'interroge sur ma vie privée

Comment utiliser les applications de santé en toute connaissance de cause et limiter les données personnelles que vous partagez



Max Paradox

L'application s'intéresse à ma santé, moi, je m'interroge sur ma vie privée

Comment utiliser les applications de santé en toute connaissance de cause et limiter les données personnelles que vous partagez

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384904909

ALL-IN Rafał Płonkowski

TABLE DES MATIÈRES

INTRO 5

Chapitre 1 - Votre téléphone sait comment vous dormez. Mais qui d'autre le sait ? 12

Chapitre 2 - Une application gratuite, une monnaie très personnelle 23

Chapitre 3 - « Tout autoriser », ou comment remettre les clés de son appartement numérique 34

Chapitre 4 - Un cadenas à l'écran ne fait pas d'une application une sainte 45

Chapitre 5 - Tout est connecté à tout : la toile d'araignée numérique de la santé 56

Chapitre 6 - Notifications, rappels et autres formes d'indiscrétion numérique 67

Chapitre 7 - Les paramètres par défaut, ou la confidentialité selon le fabricant 78

Chapitre 8 - Vous n'êtes pas obligé de raconter toute l'histoire de votre organisme à une application 89

Chapitre 9 - Avant de cliquer sur « Installer », menez votre petite enquête 100

Chapitre 10 - Les quinze premières minutes avec une application : configurez-la à votre manière 111

Chapitre 11 - Vos données veulent partir en voyage. Comment les préparer à voyager en toute sécurité ? 122

Chapitre 12 - Le grand ménage numérique : comment supprimer les données qui refusent de déménager 133

Chapitre 13 - Je partage mes résultats, pas toute ma vie. Comment partager ses données de santé selon ses propres règles 143

Chapitre 14 - Que faire quand les choses tournent mal ? Réagir sereinement à un problème de données 154

Chapitre 15 - Quand l'application est indispensable, même si votre vie privée dit « non » 165

Chapitre 16 - Quand quelqu'un d'autre veut vos données : employeur, assureur et commission familiale de la santé 177

Chapitre 17 - Je n'ai pas le temps de m'occuper de ma vie privée. Comment protéger ses données quand la vie ne coopère pas 189

Chapitre 18 - La vie privée en pilote automatique, mais en gardant les mains sur le volant 201

Chapitre 19 - Les signaux d'alerte à repérer avant que votre vie privée ne reparte en vacances 213

Chapitre 20 - Ma santé, mes données, mes règles 226

INTRO

Il est 7 h 14 du matin. Votre téléphone vous informe que vous avez dormi six heures et trente-deux minutes, dont une durée de sommeil profond étrangement courte. Votre montre vous conseille de vous reposer, votre application de nutrition vous rappelle de prendre votre petit-déjeuner et votre outil de suivi du bien-être vous demande si vous ressentez de l'anxiété. Vous n'avez même pas encore retrouvé votre deuxième chausson que trois appareils ont déjà donné leur avis sur votre organisme. Un quatrième vient de demander l'accès à votre position géographique. Manifestement, votre hydratation dépend de vos coordonnées GPS.

Tout cela semble parfaitement innocent. Des graphiques colorés, des messages bienveillants, de petites icônes sympathiques et la promesse de mieux connaître son corps. Les applications de santé peuvent être réellement utiles. Elles permettent de ne pas oublier de prendre ses médicaments, de suivre son activité physique, d'analyser son sommeil, de tenir un journal de symptômes ou de préparer des informations pour une consultation médicale. Le problème apparaît lorsque, en échange d'un peu de confort, nous transmettons beaucoup plus d'informations que nécessaire. Parfois, nous le faisons consciemment. Mais, bien plus souvent, nous appuyons sur « J'accepte » parce que nous voulons enfin voir ce fichu graphique.

Et c'est précisément là qu'apparaît une question que trop peu de personnes prennent le temps de poser : que deviennent réellement les informations concernant notre santé ?

Il ne s'agit pas seulement de savoir si quelqu'un connaît notre nombre de pas quotidien. Les données de santé peuvent dresser un portrait extrêmement détaillé de notre existence. La régularité du sommeil, la fréquence de l'activité physique, les variations de poids, les symptômes enregistrés, les informations relatives au cycle menstruel, aux médicaments pris ou à l'état psychologique peuvent révéler des aspects de notre vie que nous ne souhaitons pas nécessairement partager avec des inconnus. C'est particulièrement vrai lorsque ces informations sont associées à des identifiants d'appareils, à l'historique d'utilisation d'une application ou à d'autres données.

Imaginez que vous teniez un journal intime. Vous y notez les moments où vous vous sentez mal, ce qui vous inquiète et les changements que vous observez dans votre organisme. Un jour, quelqu'un vous propose un élégant carnet capable de créer automatiquement des graphiques et de vous rappeler d'écrire régulièrement. Formidable, à première vue. Ce n'est que plus tard que vous découvrez que l'utilisation de ce carnet peut impliquer la transmission d'une partie de vos informations à des organismes supplémentaires. Soudain, votre journal intime possède un réseau de relations plus développé que celui de l'organisateur d'un grand congrès.

Bien entendu, toutes les applications ne communiquent pas des données aux annonceurs, et une demande d'autorisation ne constitue pas, à elle seule, la preuve d'un abus. Les applications fonctionnent différemment, reposent sur des modèles économiques distincts et utilisent des dispositifs de protection variés. Certaines conservent principalement les informations sur l'appareil, d'autres les synchronisent avec des serveurs, tandis que d'autres

encore font appel à des prestataires externes. Voilà pourquoi il est important d'apprendre à reconnaître ces différences, plutôt que de considérer toutes les applications comme des participants suspects à une assemblée générale de copropriété.

Le confort a un prix, mais vous n'êtes pas obligé de payer avec vos données

Au fil des années, nous nous sommes habitués à l'idée que le confort numérique exige d'accepter rapidement une succession de messages. Vous souhaitez installer une application ? Créez un compte. Vous voulez consulter vos statistiques ? Activez la synchronisation. Vous souhaitez recevoir des rappels ? Accordez les autorisations nécessaires. Vous voulez poursuivre ? Prenez connaissance d'un document rédigé dans une langue qui semble avoir été inventée lors d'un concours visant à compliquer les phrases les plus simples.

Résultat : nous prenons de nombreuses décisions automatiquement. Non pas parce que notre vie privée nous importe peu, mais parce que nous manquons de temps, d'informations ou de patience. Difficile d'examiner minutieusement chaque demande de consentement lorsque notre seul objectif était de vérifier si la promenade d'hier avait réellement duré quarante minutes. Les concepteurs d'interfaces savent parfaitement qu'une personne épuisée par une succession de fenêtres souhaite avant tout terminer la configuration.

Cela ne signifie pourtant pas que vous deviez choisir entre renoncer complètement à la technologie et transmettre toutes vos informations. Il existe de nombreuses solutions intermédiaires raisonnables. Vous pouvez profiter des fonctionnalités utiles tout en limitant la quantité de données

collectées, en vérifiant les autorisations, en choisissant les modalités de stockage des informations et en désactivant les fonctions dont vous n'avez pas réellement besoin.

L'essentiel consiste à changer de perspective. Au lieu de vous demander uniquement ce qu'une application peut faire pour vous, commencez à vous demander ce dont elle a besoin de votre part pour y parvenir. La différence semble minime, mais elle peut transformer complètement votre manière de prendre des décisions.

Si une application destinée à vous rappeler de boire de l'eau demande l'accès à vos contacts, vous êtes parfaitement en droit de vous demander pourquoi elle aurait besoin des numéros de téléphone de vos amis. Il existe peut-être une fonctionnalité sociale qui justifie cette demande. L'autorisation est peut-être facultative. Ou bien l'application fonctionne peut-être parfaitement sans elle. Dans tous les cas, mieux vaut vérifier la réponse avant de tout accepter automatiquement.

Protéger sa vie privée ne signifie pas vivre dans une grotte numérique

Lorsqu'il est question de protection des données, deux positions extrêmes reviennent régulièrement. La première affirme qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter puisque « de toute façon, ils savent déjà tout sur nous ». La seconde suggère que la seule solution véritablement sûre consiste à abandonner son téléphone, sa montre connectée et Internet, de préférence en compagnie de quelques bougies et d'un boulier fabriqué à la main.

Aucune de ces deux perspectives n'est particulièrement utile.

Le fait que certaines informations aient déjà été transmises quelque part ne signifie pas que vos prochaines décisions n'auront aucune importance. Et il n'est pas nécessaire de renoncer complètement aux outils numériques pour améliorer la protection de votre vie privée. L'objectif est plutôt de limiter consciemment les échanges de données superflus et de choisir des compromis correspondant à vos besoins réels.

Pour une personne, l'essentiel sera de conserver exclusivement en local son historique de symptômes. Une autre estimera que la synchronisation entre son téléphone et sa montre justifie un certain partage d'informations. Une troisième aura besoin de pouvoir exporter facilement ses données pour les transmettre à son médecin. Aucun de ces choix n'est nécessairement mauvais en soi. Ce qui compte, c'est de comprendre leurs conséquences et de prendre réellement la décision soi-même.

Il faut également garder à l'esprit que la confidentialité et la sécurité ne sont pas exactement la même chose. Une application peut protéger efficacement les informations qu'elle conserve tout en collectant davantage de données que vous ne souhaiteriez lui communiquer. À l'inverse, elle peut limiter la collecte tout en proposant des protections insuffisantes pour votre compte. Un utilisateur averti doit examiner ces deux aspects. Le simple symbole d'un cadenas n'est pas une formule magique capable de résoudre tous les problèmes.

Dans ce livre, nous n'allons donc pas partir à la chasse aux monstres numériques ni tenter de démontrer que chaque entreprise technologique prépare secrètement la prise de contrôle de votre rythme cardiaque. Nous allons plutôt nous intéresser aux décisions quotidiennes : choisir

une application, configurer un compte, donner son consentement, connecter des appareils, synchroniser des informations ou supprimer les données que nous ne souhaitons plus conserver.

Vous apprendrez à distinguer les autorisations réellement nécessaires de celles qui méritent d'être remises en question. Vous découvrirez pourquoi supprimer une application de votre téléphone ne signifie pas toujours effacer les informations enregistrées dans votre compte. Vous verrez également comment comprendre les messages relatifs à la confidentialité sans devoir obtenir au préalable un diplôme supplémentaire en droit et en informatique.

Toutes les réponses ne seront pas simples. Certaines fonctionnalités nécessitent des données particulières, et refuser de les transmettre peut limiter le confort d'utilisation ou les possibilités offertes par l'application. Dans certains cas, modifier les paramètres sera la meilleure solution. Dans d'autres, il vaudra mieux choisir une autre application. Et parfois, la décision la plus raisonnable consistera à accepter un compromis en toute connaissance de cause.

Votre santé n'a pas à être un livre ouvert

Il reste un point essentiel. L'utilisation d'applications de santé ne remplace pas une prise en charge médicale professionnelle. Même les graphiques les plus sophistiqués peuvent manquer de précision, et l'interprétation automatique des résultats ne tient pas toujours compte de l'ensemble du contexte médical. Les décisions concernant un traitement ou des symptômes inquiétants nécessitent donc une consultation appropriée. De même, vos paramètres de confidentialité ne doivent pas vous empêcher de transmettre à votre médecin les informations dont il a besoin.

Notre objectif sera beaucoup plus concret : reprendre la maîtrise des informations que vous communiquez, des personnes ou organismes auxquels vous les transmettez et des raisons pour lesquelles vous le faites.

Vous n'avez pas besoin de devenir un expert en cybersécurité. Vous n'êtes pas non plus obligé d'analyser chaque détail technique du fonctionnement d'une application. Il suffit d'apprendre à poser de meilleures questions, à reconnaître les signaux d'alerte et à effectuer quelques actions précises au bon moment.

Car votre téléphone peut parfaitement savoir combien de pas vous avez effectués, combien de temps vous avez dormi et quand vous avez fait du sport pour la dernière fois. Cela ne signifie pas que chaque application installée sur cet appareil doive recevoir un rapport complet sur votre existence.

Et la prochaine fois qu'une petite icône sympathique vous demandera l'accès à une nouvelle quantité d'informations, peut-être n'appuierez-vous pas machinalement sur « Autoriser ».

Peut-être commencerez-vous par demander : « Au fait, pourquoi as-tu besoin de ça ? »

C'est avec cette question que commence une véritable maîtrise de votre vie privée.

Chapitre 1 - Votre téléphone sait comment vous dormez. Mais qui d'autre le sait ?

Imaginez que vous achetiez une nouvelle montre de sport. Élégante, légère, équipée d'un tel nombre de capteurs que, si elle possédait également un stéthoscope, elle pourrait ouvrir son propre petit cabinet médical. Elle mesure votre fréquence cardiaque, enregistre votre activité, estime la qualité de votre sommeil et vous rappelle de bouger. Au bout de quelques jours, vous commencez à la considérer comme un conseiller personnel. Le matin, vous consultez votre score de récupération, l'après-midi, votre nombre de pas, et le soir, le bilan de votre activité. Tout semble parfait, jusqu'à ce qu'une question toute simple surgisse : où vont exactement toutes ces informations ?

La réponse est parfois beaucoup plus compliquée que ne le laisse penser la petite icône de l'application. Les données peuvent rester dans la mémoire de l'appareil, être synchronisées avec le téléphone, être transmises aux serveurs du fournisseur du service ou être traitées par des entreprises chargées de certaines fonctionnalités. Une partie des informations peut servir exclusivement au fonctionnement de l'application, une autre à l'analyse de son utilisation et, dans certains modèles économiques, à la personnalisation des services ou des publicités. Cela ne signifie pas que tous les fabricants procèdent ainsi. Cela signifie simplement que l'endroit où les données sont conservées et la manière dont elles sont utilisées ne sont pas toujours visibles sur l'écran d'accueil.

Or, c'est précisément cet écran d'accueil que nous regardons le plus souvent. Un joli cercle coloré indique que nous avons effectué huit mille pas. Félicitations ! Votre organisme a fait preuve d'activité et l'application a démontré sa maîtrise de la géométrie. Seulement, l'utilisateur ne voit généralement pas les mécanismes techniques qui se cachent derrière cette mesure. Il ignore quelles informations ont été enregistrées localement, lesquelles ont été envoyées dans le cloud et si son historique d'activité est associé à son compte.

Comprendre cette différence constitue la première étape vers une utilisation éclairée des applications de santé. Vous n'avez pas besoin de connaître toute l'infrastructure informatique du fabricant. Il suffit de comprendre quels types d'informations sont produits lorsque vous utilisez quotidiennement une application et pourquoi certaines de ces données peuvent en révéler davantage que vous ne l'imaginez au départ.

Des données qui semblent anodines

Commençons par le nombre de pas. Le simple fait d'avoir parcouru six kilomètres un jour donné ne semble pas particulièrement personnel. On pourrait même considérer cette information comme assez ennuyeuse. Surtout si la majeure partie de cette distance a été parcourue en tournant dans un magasin à la recherche d'un produit dont l'emplacement semble connu uniquement d'un employé actuellement en vacances.

Mais une mesure isolée et un historique de plusieurs mois sont deux choses très différentes. La régularité de votre activité peut indiquer à quelles heures vous êtes généralement en mouvement, quand vous vous reposez et comment évoluent vos habitudes quotidiennes. Si

l'application enregistre également votre itinéraire, les informations deviennent plus précises. Un point de départ récurrent peut suggérer votre lieu de résidence, tandis que des arrêts réguliers peuvent révéler certains endroits que vous fréquentez.

Il en va de même pour le sommeil. Une seule nuit trop courte ne dit pas grand-chose. Il arrive à tout le monde de rester éveillé devant une série dont le dernier épisode devait déjà être le dernier trois épisodes auparavant. En revanche, un historique prolongé des heures d'endormissement et de réveil peut permettre de tirer des conclusions sur votre rythme de vie. En le combinant à d'autres informations, les possibilités d'interprétation deviennent encore plus importantes.

Toutes ces conclusions ne seront pas nécessairement exactes. Une application peut interpréter à tort une absence de mouvement comme du sommeil, ou l'activité d'un appareil comme celle de son utilisateur. Les données recueillies par les appareils grand public constituent parfois des estimations plutôt que de véritables mesures médicales. Cela ne change toutefois rien au fait que même des informations imparfaites peuvent servir à établir un profil d'utilisateur.

Les données concernant les symptômes, les médicaments, la santé mentale, la fertilité ou les maladies chroniques méritent une attention particulière. Contrairement au résultat d'une promenade, elles touchent à des sujets que beaucoup de personnes ne souhaitent aborder qu'avec leur médecin ou leurs proches. Leur divulgation peut provoquer un malaise et, dans certaines circonstances, entraîner des conséquences plus graves. Il est donc préférable de les traiter avec davantage de

prudence que de simples paramètres d'apparence de l'application.

Il est également important de comprendre que les informations de santé ne portent pas toujours une étiquette évidente. Elles peuvent parfois prendre la forme de notes, de réponses à un questionnaire, d'un historique de recherche ou de données déduites du comportement de l'utilisateur. Une application peut ne jamais poser directement de question sur un problème de santé particulier tout en traitant des informations susceptibles de révéler quelque chose à ce sujet.

Que signifie réellement la synchronisation ?

Le mot « synchronisation » a quelque chose de rassurant. Il évoque l'ordre, l'harmonie et des appareils qui travaillent ensemble comme une équipe exceptionnellement disciplinée. En pratique, il désigne la transmission ou la mise en cohérence d'informations entre différents appareils ou services. Son fonctionnement exact dépend de la solution technique utilisée.

Supposons que vous enregistriez votre poids dans une application sur votre téléphone. Si les données restent uniquement stockées sur l'appareil, vous risquez de les perdre en même temps que celui-ci, à moins d'avoir effectué une sauvegarde. Si vous activez la synchronisation avec un compte en ligne, retrouver votre historique sur un nouveau téléphone peut devenir beaucoup plus simple. C'est un véritable avantage, notamment lorsqu'il s'agit d'informations accumulées pendant plusieurs mois.

En même temps, la synchronisation peut impliquer la transmission des données en dehors de votre appareil. Il devient alors utile de savoir qui exploite le service, quelles

informations sont envoyées, combien de temps elles sont conservées et si vous pouvez les supprimer. Le simple terme « cloud » ne répond à aucune de ces questions. Le cloud n'est pas une mystérieuse substance atmosphérique capable de conserver des données sans que personne n'en soit responsable. Il s'agit d'une infrastructure informatique gérée par des organisations bien réelles.

Certains services permettent de contrôler séparément la synchronisation de différentes catégories d'informations. D'autres proposent uniquement d'activer ou de désactiver l'ensemble de cette fonctionnalité. Il arrive également que certaines données soient indispensables à l'utilisation du service, tandis que d'autres restent facultatives. Avant de modifier les paramètres, il convient donc d'examiner non seulement les avantages pour la confidentialité, mais aussi les conséquences sur le fonctionnement de l'application.

Un petit exercice pratique ne nécessite aucune connaissance spécialisée. Ouvrez une application de santé que vous utilisez réellement et recherchez les paramètres liés au compte, à la synchronisation ou aux sauvegardes. Vérifiez s'il existe une possibilité de consulter les données enregistrées sur votre compte et si le fabricant explique les règles de leur conservation. Vous n'avez pas besoin de désactiver quoi que ce soit immédiatement. Le premier objectif consiste à comprendre quel mode de fonctionnement vous avez choisi, souvent sans même vous en rendre compte, lors de la configuration initiale.

Si l'application sert à surveiller des informations médicales importantes, assurez-vous, avant de désactiver la synchronisation, que vous ne perdrez ni un historique nécessaire ni des fonctions permettant de partager des données avec les personnes participant à votre prise en

charge. Protéger sa vie privée ne consiste pas à faire disparaître des informations essentielles sans avoir prévu comment les conserver.

Qui peut avoir accès à vos informations ?

À ce stade, on pourrait être tenté d'imaginer une immense salle dans laquelle des centaines d'employés observent nos graphiques de sommeil et commentent notre manque d'activité de la veille. Rassurez-vous. Le traitement des données ne ressemble pas nécessairement à cela. Une grande partie des opérations peut être automatisée et l'accès humain peut être limité par des procédures appropriées. Plutôt que d'imaginer des employés indiscrets, il est plus utile de déterminer quelles organisations participent au traitement des informations et dans quel but.

La première est généralement le fournisseur de l'application. Il peut avoir besoin de certaines données pour gérer votre compte, assurer la synchronisation ou fournir le service demandé. Viennent ensuite les prestataires d'infrastructure, les fournisseurs d'outils d'analyse, les services d'assistance technique ou les entreprises responsables d'autres fonctionnalités. Leur participation ne signifie pas nécessairement que les données sont vendues ou utilisées sans autorisation. Ce qui importe, c'est l'étendue du traitement, le rôle de chaque entreprise et les mesures de protection appliquées.

Il est particulièrement utile de distinguer trois situations : la transmission d'informations à un organisme agissant pour le compte du fournisseur, la communication de données à une autre organisation pour ses propres finalités et la publication d'informations par l'utilisateur lui-même. Chacune entraîne des conséquences différentes. Dans le premier cas, une entreprise extérieure peut exécuter

certaines tâches techniques. Dans le deuxième, il devient important de comprendre pourquoi le destinataire utilise les données et sur quelle base il le fait. Dans le troisième, la décision peut vous appartenir, par exemple lorsque vous publiez vos performances sportives.

C'est justement ce dernier cas qui réserve parfois des surprises. Une application sportive vous encourage à partager une performance et vous publiez donc la carte de votre course matinale. Magnifique parcours, allure impressionnante, légende soigneusement choisie. Le problème, c'est que cette carte peut révéler les points de départ et d'arrivée de votre entraînement. Si vous partez régulièrement de chez vous, votre profil public risque d'en dire beaucoup plus que vous ne le souhaitiez.

Il n'est pas nécessaire de renoncer au partage de vos exploits. Prenez simplement le temps de vérifier les paramètres de visibilité de votre profil, de vos itinéraires et de chaque activité. Si l'application propose de masquer certaines portions du parcours, vous pouvez envisager cette fonction, tout en gardant à l'esprit que son efficacité dépend de son fonctionnement. Vous pouvez également publier uniquement votre résultat, sans carte détaillée.

La protection de la vie privée commence par la connaissance de ses propres applications

Pour de nombreux utilisateurs, le principal problème n'est pas une décision risquée isolée, mais le fait de ne plus savoir combien de services disposent de leurs informations. Une application pour les exercices physiques, une autre pour l'alimentation, une troisième pour le sommeil, une quatrième pour surveiller différents paramètres corporels. Une cinquième a été installée pendant une vague de motivation

du Nouvel An et sert depuis de souvenir numérique de projets particulièrement ambitieux.

Chacun de ces services peut posséder son propre compte, son propre historique et ses propres paramètres. Certains peuvent être connectés à une plateforme de santé intégrée au système, d'autres à un appareil porté au poignet, d'autres encore à un compte de réseau social. Il en résulte un ensemble de connexions qu'il est impossible d'évaluer à partir d'un seul écran.

Un bon point de départ consiste à dresser un inventaire simple. Vous n'avez pas besoin d'un tableur comportant quatorze onglets ni d'une présentation destinée au conseil d'administration de votre propre organisme. Une feuille de papier ou une note ordinaire suffit pour inscrire les noms des applications de santé que vous utilisez activement. Pour chacune, indiquez à quoi elle sert, si elle nécessite un compte et si elle conserve des informations que vous considérez comme particulièrement privées.

Intéressez-vous ensuite aux applications que vous n'utilisez plus. Le simple fait qu'une application ne figure plus sur votre écran ne signifie pas nécessairement que le traitement des données conservées sur ses serveurs a pris fin. Supprimer une icône et supprimer un compte sont souvent deux opérations distinctes. Il ne faut pas non plus supposer que chaque compte contient un historique médical détaillé. Il convient d'abord de vérifier ce qui a réellement été enregistré.

Au cours de cet examen, vous découvrirez peut-être que certaines applications remplissent exactement les mêmes fonctions. Deux programmes comptent vos pas, trois enregistrent votre activité, et un quatrième vous rappelle qu'il serait bon de bouger alors que les trois précédents

viennent de l'informer que vous avez terminé votre promenade. Réduire le nombre de services similaires peut simplifier la gestion des données, diminuer le nombre de comptes et faciliter le contrôle des paramètres.

Cela ne signifie pas automatiquement qu'une seule application sera toujours plus sûre que plusieurs. Tout dépend de ses pratiques et de la quantité d'informations qu'elle collecte. Néanmoins, disposer de moins de services inutiles signifie généralement avoir moins d'endroits à vérifier régulièrement.

La première décision qui change réellement quelque chose

Supposons que vous retrouviez une application utilisée pour la dernière fois il y a deux ans. Vous y teniez un journal alimentaire, enregistriez votre poids et utilisiez un compte en ligne. Aujourd'hui, vous n'avez plus besoin de ces fonctionnalités. Que faire ?

Commencez par vérifier si vous pouvez vous connecter à votre compte et consulter les informations disponibles. Si cet historique vous est utile, recherchez une possibilité de l'exporter. Examinez ensuite la procédure de suppression du compte ou des données. Certains services permettent de lancer cette opération directement, tandis que d'autres exigent de contacter le fournisseur. Gardez à l'esprit que la suppression ne concerne pas nécessairement immédiatement toutes les copies, notamment certaines informations conservées pendant une durée déterminée pour des raisons juridiques justifiées.

L'ordre des opérations est important. Si vous commencez par supprimer l'application et perdez l'accès à vos identifiants de connexion, le nettoyage ultérieur du compte

peut devenir plus compliqué. Ce n'est pas un problème insurmontable, mais simplement du travail supplémentaire que l'on peut généralement éviter.

Si, en revanche, l'application reste utile, vous n'êtes pas obligé de la supprimer. Vérifiez si vous pouvez limiter les informations que vous y saisissez. Peut-être que quelques mesures de base suffisent pour atteindre votre objectif et que des notes médicales détaillées ne sont pas nécessaires. Une décision éclairée doit découler de la fonction que vous souhaitez réellement utiliser.

N'oubliez pas non plus que certaines données peuvent être importantes pour la continuité des soins. Lorsqu'une application fait partie d'un suivi recommandé ou sert à transmettre des résultats à des professionnels de santé, il est préférable de discuter des changements d'utilisation avec la personne compétente.

La principale découverte de ce chapitre est simple : les informations concernant votre santé ne forment pas un ensemble unique et fermé. Elles sont produites à différents endroits, circulent entre plusieurs services et peuvent être utilisées à diverses fins. Tant que vous ne savez pas quels outils vous utilisez et où vos données sont conservées, il est difficile de prendre des décisions éclairées.

Vous n'avez pas besoin de comprendre immédiatement toute l'infrastructure numérique. Il suffit de cesser de considérer vos propres informations comme un accessoire invisible accompagnant de jolis graphiques colorés.

Votre téléphone connaît peut-être l'historique de votre sommeil. Mais vous avez parfaitement le droit de vouloir savoir qui conserve cet historique et selon quelles règles.

Même si le graphique lui-même suggère que votre priorité devrait être de vous coucher plus tôt.

Chapitre 2 - Une application gratuite, une monnaie très personnelle

Une publicité apparaît sur l'écran de votre téléphone : « Apprenez à mieux connaître votre corps. Une analyse complète de votre santé entièrement gratuite ! » L'offre est séduisante. Il suffit d'installer l'application, de créer un compte, de répondre à quelques questions et de commencer à utiliser des fonctionnalités qui, il n'y a pas si longtemps, semblaient réservées à des appareils coûteux.

Le premier questionnaire demande votre âge. Le deuxième, votre poids. Le troisième s'intéresse à votre niveau d'activité, à vos problèmes de sommeil et à votre bien-être quotidien. Le quatrième cherche à connaître vos objectifs. Quant au cinquième, il semble déterminé à mieux vous connaître que la plupart des membres éloignés de votre famille. Après quelques minutes, vous avez l'impression que l'application pourrait rédiger votre biographie, alors qu'elle ne vous a toujours montré aucun graphique utile.

Cela signifie-t-il que quelqu'un essaie de vous soutirer des données ? Pas nécessairement. Certaines questions peuvent être justifiées par le fonctionnement du programme. Une application analysant certains paramètres peut avoir besoin des informations indispensables à ses calculs. Un journal de santé doit permettre d'enregistrer des observations. Un programme de planification d'entraînements peut utiliser des données relatives à l'activité et aux objectifs de l'utilisateur.

Le problème se situe ailleurs. Il est facile de considérer que, puisque le service est gratuit, toutes les informations

demandées constituent le coût naturel de son utilisation. Pourtant, il convient de distinguer les données véritablement nécessaires des informations supplémentaires dont la transmission peut servir à d'autres finalités ou simplement enrichir le profil de l'utilisateur.

Une application gratuite ne gagne pas nécessairement de l'argent grâce à vos données. Elle peut être financée par des fonctionnalités payantes, des abonnements, la vente d'appareils, un soutien institutionnel ou d'autres sources. Certains services utilisent toutefois les informations des utilisateurs à des fins d'analyse, de personnalisation publicitaire ou de développement de produits. Le modèle économique est important, car il influence les données que l'entreprise peut souhaiter collecter.

Voilà pourquoi un prix affiché à zéro zloty ne met pas fin à la question du coût.

Pourquoi l'application veut-elle en savoir autant ?

Imaginez que vous commandiez un thé dans un café. Le serveur vous demande la taille de la tasse, le type de boisson et si vous souhaitez ajouter du citron. Tout cela est parfaitement compréhensible. Puis il commence à s'intéresser à vos heures de sommeil, à vos antécédents allergiques et à votre niveau de stress au cours des six dernières semaines. Peut-être prépare-t-il l'infusion la plus personnalisée de toute l'histoire de la restauration, mais vous êtes en droit de vous demander si toutes ces informations sont réellement indispensables.

C'est avec le même regard qu'il faut examiner les formulaires des applications de santé. Chaque question devrait avoir un sens par rapport à la fonctionnalité proposée. Si un programme calcule les besoins