

Des smartphones pour détecter des maladies mentales ?

Podcast écrit et lu par Adèle Ndjaki

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Allô docteurs ! Les smartphones sont-ils en phase d'être un outil indispensable pour notre bien-être ? C'est le décryptage de la semaine dans *Vitamine Tech*.

[Fin du générique.]

Nos téléphones portables occupent une grande partie de notre temps. Mais au-delà des réseaux sociaux et des notifications, ces petits appareils pourraient révéler bien plus que notre simple consommation numérique. Et si je vous disais qu'ils peuvent aussi indiquer l'état de notre santé mentale, le croiriez-vous ? Bonjour à toutes et à tous, je suis Adèle Ndjaki et aujourd'hui dans *Vitamine Tech*, on parle du bien-être que pourrait nous aider à acquérir le téléphone portable.

[Une musique électronique calme.]

On passe des heures sur nos téléphones. Pourtant, l'usage de cet outil soulève pas mal d'inquiétudes : le temps d'écran qui ne cesse d'augmenter, la perte d'attention qu'on y laisse, ou encore la vie privée pas toujours très respectée. Mais essayons de regarder les choses de façon positive et si cet appareil pouvait, au contraire, nous aider à aller mieux ? C'est la question que se sont posée des chercheurs de l'université du Minnesota et de Pittsburgh, aux États-Unis, qui avancent une idée pour le moins surprenante : nos téléphones pourraient détecter les premiers signes de troubles mentaux comme la dépression, l'anxiété, ou même la bipolarité. Mais alors, comment un objet qu'on accuse souvent d'être un élément de distraction pourrait-il repérer un mal-être profond ? Pour le comprendre, les chercheurs se sont intéressés à ce qu'on appelle des "données passives", autrement dit, toutes ces petites habitudes que nous avons au quotidien avec notre smartphone. Ils ont donc suivi plus de 550 personnes pendant deux semaines, en observant les informations captées par leur téléphone : la localisation GPS, les mouvements enregistrés par l'accéléromètre, l'activité de l'écran, le nombre d'appels passés, et même le niveau de batterie. Et en croisant toutes ces données, les auteurs de l'étude ont repéré des comportements subtils qui peuvent en dire long sur l'état psychologique d'une personne, comme par exemple rester longtemps à la maison, se coucher tard, ou appeler moins souvent ses proches. Mais attention, il faut toutefois noter que ces signaux ne constituent pas un diagnostic automatique. Une personne peut scroller longtemps sans raison médicale, et d'autres facteurs peuvent influencer le comportement. Mais observées de manière

statistique, ces micro-habitudes peuvent indiquer un risque potentiel et ouvrir la voie à une prévention plus précoce. Ce travail de recherche s'inscrit dans un ensemble d'études montrant que nos usages numériques peuvent refléter notre état mental. De précédentes recherches avaient déjà observé que certaines habitudes comme la fréquence de nos connexions, nos heures de sommeil ou nos déplacements pouvaient fournir des indices sur le stress ou même sur des signes précoces de dépression. Mais cette nouvelle étude réalisée par les chercheurs de l'université du Minnesota et de Pittsburgh va beaucoup plus loin. Plutôt que de se concentrer sur un trouble précis comme par exemple l'anxiété, cette étude cherche à établir un profil global de vulnérabilité mentale. L'enjeu est donc considérable. Si nos smartphones pouvaient détecter ces signaux faibles, cela ouvrirait la voie à une prévention plus rapide.

[*Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.*]

[*Une musique de hip-hop expérimental calme.*]

Aujourd'hui, nos smartphones deviennent de véritables alliés pour notre santé. Certaines applications utilisent l'intelligence artificielle pour analyser nos habitudes et proposer un accompagnement personnalisé. Elles combinent les données passives, comme le sommeil, les mouvements, le temps d'écran ou la localisation, et les données actives, comme les questionnaires ou l'auto-évaluation de l'humeur. Grâce à ces informations, certaines applications comme *Sanvello*, *Modpath* ou *Calm* peuvent suggérer des actions concrètes comme méditer, pratiquer un exercice de respiration ou prendre une pause afin de soutenir notre bien-être. Le smartphone devient alors un véritable assistant numérique de santé mentale, capable de soutenir l'utilisateur de manière discrète et régulière. Il est cependant essentiel de rappeler que ces applications ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique. Elles ne posent pas de diagnostics et ne remplacent pas un traitement, mais elles peuvent aider à repérer des signaux précoces et encourager des comportements positifs, en complément du rôle des professionnels de santé. Ainsi, lorsqu'il est utilisé intelligemment, le smartphone peut être considéré comme un allié précieux pour notre santé, capable de détecter, soutenir et guider, tout en laissant la responsabilité clinique aux experts.

[*Virgule sonore, un grésillement électronique.*]

C'est tout pour cet épisode de *Vitamine Tech*. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à ce podcast, et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire. Cette semaine je vous recommande le dernier épisode de Futura Planète dans lequel Melissa Lepoureau vous parle de la disparition des virus marins en Méditerranée ! Pour le reste, je vous souhaite tout le meilleur, et, comme d'habitude, une excellente journée ou une très bonne soirée et rester branché !

[*Un glitch électronique ferme l'épisode.*]