

C'est quoi le quantified-self ? (auto-mesure de soi)

Le **Quantified-self** ou « **auto-mesure de soi** », est la capacité qu'offre les nouvelles technologies numériques (voir fiche NTIC) pour mesurer des données relatives à son corps, sa santé et ses activités.

Accessoires intégrés ou connectés à un smartphone (podomètres, bracelets connectés...), **ces capteurs d'activités** permettent l'enregistrement, la conservation et parfois un certain degré d'analyse via des applications (courbes, alertes...). Le partage de ses données personnelles avec un professionnel de santé est aussi possible en vue d'avoir un meilleur contrôle sur son bien-être ou sa santé :

- **nombre de pas effectués;**
- **distance parcourue;**
- **nombre de calories consommées;**
- **suivi du poids;**
- **suivi du sommeil.**



De plus en plus perfectionnés, ces accessoires peuvent également collecter des données de santé (**fréquence cardiaque, taux d'oxygène dans le sang, taux de sucre dans le sang...**), parfois sensibles (voir fiche données sensibles) et qui nécessitent quelques précautions d'usage afin de protéger sa vie privée (voir fiche CNIL).

POUR EN SAVOIR PLUS

<https://www.cnil.fr/fr/quantified-self-m-sante-le-corps-est-il-un-nouvel-objet-connecte>