

LES OUTILS DE *SELF-TRACKING* « ALIMENTATION—ACTIVITÉ PHYSIQUE » : LES RAISONS DU REFUS

Holly Hargis et Faustine Régnier

Novembre 2018 - « Aliss notes » n° 5

CONTEXTE DE L'ENQUÊTE

Les outils de *self-tracking*—ces outils qui permettent l'auto-mesure des fonctions corporelles— sont de plus en plus répandus dans notre société. Ils changent la façon dont les individus suivent et surveillent leur alimentation, leur activité physique, ou leur santé. Les pratiques de mesure de soi semblent devenues opérations courantes. Si leurs usages dans la vie quotidienne commencent à être renseignés (Pharabod et al., 2013 ; Régnier, 2018) on peut s'interroger, également, sur les raisons d'un refus.

Le but de cette enquête est de mieux comprendre les motivations et les raisons des individus qui n'utilisent pas les outils de *self-tracking*. Les études sociologiques ont montré des disparités en termes de caractéristiques sociales vis-à-vis des outils numériques, mais quelles sont les différences qui sous-tendent le refus d'une utilisation de ces outils ? Observe-t-on des clivages sociaux ? Quelles sont les dimensions sociales qui interviennent dans ces postures de mise à distance ?

USAGES DU NUMÉRIQUE : DISPARITÉS SOCIALES, CLIVAGES DE GENRE

Les individus qui appartiennent aux catégories modestes ont moins souvent recours aux outils numériques. En effet, «les 'défavorisés numériques' sont, la plupart du temps, d'abord 'des défavorisés sociaux'» (Seux, 2018).

A ces clivages sociaux s'ajoutent des différences entre sexes (Pasquier, 2006), les femmes ayant tendance à sous-estimer leurs capacités en matière de numérique (Hargittai et al., 2006).

Pour répondre à ces questions, nous avons analysé les refus des outils numériques, et plus spécifiquement des outils de *self-tracking*, auprès de 61 individus, qui, au cours d'un entretien semi-directif, ont exprimé un refus des outils numériques pour le suivi de leur alimentation et/ou de leur activité physique. La population consiste en 36 femmes et 25 hommes, avec un âge moyen de 47 ans, et venant de milieux sociaux variés (Hargis, 2018).

Les traitements ont conduit à identifier quatre formes de refus, que nous présentons. Nous analysons ensuite l'imbrication entre clivages sociaux et clivages entre sexes, avant de montrer comment la résistance à l'auto-mesure du corps constitue une posture spécifiquement féminine.

MÉTHODOLOGIE

L'analyse a consisté en une analyse de contenu systématique des refus. Elle a également reposé sur une analyse quantitative du matériau. Dix-neuf expressions du refus ont été identifiées et codées en variables dichotomiques, puis analysées (voir p. 2). Le corpus a également été exploré à l'aide d'analyse textuelle (logiciel Hyperbase). Les entretiens ont été menés dans le cadre de trois projets différents menés à Aliss, INRA (Diet4Trans, FacilEat4All, Nutriperso). La même question avait été systématiquement posée aux enquêtés : elle portait sur leur connaissance et leur utilisation des outils d'auto-mesure « alimentation—activité physique ».





4 TYPES DE REFUS

Les analyses ont fait apparaître deux clivages principaux. Le premier clivage, **familiarité versus distance à l'auto-mesure** (axe 1), oppose des individus familiers de l'auto-mesure à des individus distants de la démarche. Le second clivage, **l'auto-mesure comme contrainte pour soi versus contrainte sociale** (axe 2), oppose les individus pour qui l'auto-mesure représente une contrainte sur eux-mêmes, à ceux pour qui l'auto-mesure est une contrainte imposée par la société. Quatre groupes d'individus se distinguent alors quant aux refus qu'ils expriment des outils de *self-tracking*.

« Distance au numérique »

Le premier groupe d'individus rassemble plutôt des hommes, mais leurs caractéristiques sociales ne sont pas discriminantes (légèrement plus d'employés et d'ouvriers que dans les autres groupes). Ces individus se caractérisent par une **méconnaissance** (surtout chez les femmes de ce groupe) et un **désintérêt** à l'égard des nouvelles technologies en général (plutôt les hommes), combiné à un désintérêt à l'égard du *self-tracking*. Les outils numériques, et plus encore les outils d'auto-mesure, sont utiles, certes, mais pour les autres, par exemple les autres membres de la famille.

« Rejet de la technicisation »

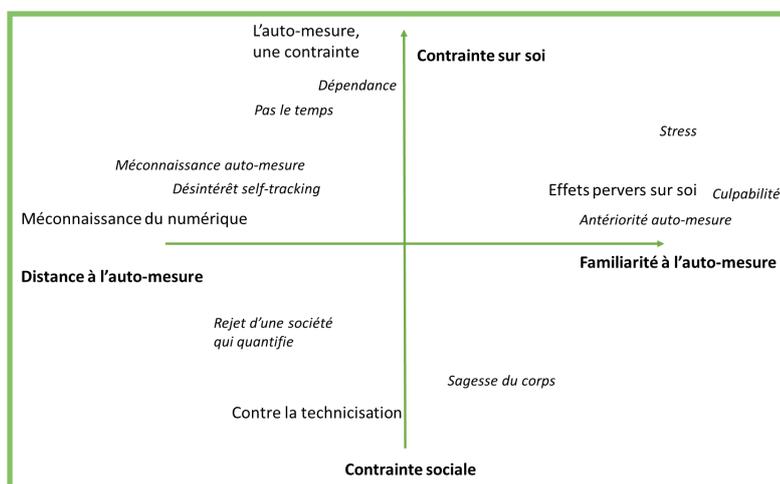
Le second groupe est surtout féminin, appartenant plutôt aux catégories intermédiaires. Les membres de ce groupe se caractérisent surtout par leur refus d'une mesure de l'alimentation, notamment par la voie du numérique, et plus globalement d'une société qui viendrait quantifier tous les domaines, y compris les plus intimes. Ce refus est étayé par l'argument d'une **sagesse du corps** : le corps sait mieux que la technique ce qui est bon pour lui.

« Effets pervers sur soi »

Le troisième groupe est plus féminin que masculin, composé d'individus plutôt jeunes (20 à 40 ans), mais sans profil social discriminant. Ces individus se caractérisent par un refus des outils de *self-tracking* en raison des **effets négatifs qu'ils anticipent** et qui seraient provoqués par leur usage : accroissement de la culpabilité et du stress. Cette posture de refus est liée chez à une relation complexe, dans le passé, à l'alimentation et au poids. L'usage des outils de *self-tracking* viendrait bouleverser l'équilibre qu'ils ont finalement trouvé.

« L'auto-mesure comme contrainte »

Enfin, le quatrième groupe rassemble plus d'hommes que de femmes, de milieux aisés ou intermédiaires. Ces individus perçoivent **l'auto-mesure comme une contrainte** : les membres de ce groupe expriment à la fois un manque de temps et une absence d'intérêt pour consigner par écrit leur prise alimentaire ou leur activité physique. Ils refusent également le risque de dépendance que l'usage de ces outils pourrait entraîner, ainsi que le traçage de leurs données.



Quatre types de refus

QUANTIFIER UN DISCOURS

Sur la base d'une méthodologie expérimentée dans des travaux précédents (Régnier et al., 2018), une analyse en composantes principales a été menée sur les 19 variables de refus. Les trois premiers axes, qui représentent 28 % de la variance, ont été utilisés comme variables actives d'une classification ascendante hiérarchique, afin de déterminer des groupes cohérents d'individus qui partagent des refus communs.



MISE À DISTANCE DU NUMÉRIQUE : CLIVAGES SOCIAUX, CLIVAGES DE GENRE

Non-usage et défaut de connaissance : le manque de familiarité ou d'aisance avec les outils numériques est un refus typique des femmes des catégories modestes

Les individus qui expriment un **sentiment de méconnaissance** vis-à-vis des outils numériques en général ou les outils de *self-tracking* plus particulièrement **sont majoritairement des femmes**. Nous observons également qu'une majorité de ces individus viennent des **catégories modestes et intermédiaires**.

En effet, les individus des milieux populaires semblent faire preuve d'une familiarité limitée avec les outils numériques. Les femmes en particulier se montrent moins à l'aise avec ces derniers que les hommes, qui témoignent d'une bien plus grande confiance en eux (Seux, 2018; Hargittai et al., 2006). Le propos de Virginie, profession intermédiaire, est caractéristique de ce sentiment de méconnaissance et de manque de confiance en soi vis-à-vis de ces outils :

« [La montre connectée] est assez compliquée en fait. Peut-être un peu trop compliquée pour moi ».

« Je suis pas très informatique et tout ça, je déteste tout ça » (Soraya, employée)

« J'ai peur d'avoir un smartphone, de ne pas savoir m'en servir » (Cathy, employée)

Refus d'une société numérique : refus d'hommes, de classes moyennes et supérieures

J'aime bien le côté humain, j'aime bien parler aux gens » (Julien, cadre)

« Ça donne l'illusion d'être hyper connecté mais en fait ça isole les gens, ils passent plus de temps sur leur téléphone qu'à discuter » (Farid, profession intermédiaire)

A l'inverse, **une majorité d'hommes et d'individus appartenant aux classes moyennes et supérieures** expriment un véritable refus conscient et argumenté des applications de *self-tracking* pour s'opposer à une société aujourd'hui où les outils numériques dominent les sphères sociales, professionnelles et personnelles. Ces individus regrettent notamment les effets pervers de ces outils qui peuvent, comme l'a dit Farid, *« isole[r] les gens »*.

Pour ces individus, c'est une

méfiance et uneréticence vis-à-vis de **l'omniprésence des outils numériques dans nos sociétés** aujourd'hui qui explique leur refus des applications de *self-tracking*. Certains hommes expriment plus précisément un refus lié à une crainte de traçage de données, comme l'a exprimé François, cadre : *« Ca, c'est stocké où ? C'est protégé par quels droits ? »*.

Le mot « données » a été prononcé seulement par les hommes lors des questionnements autour du *self-tracking*.





RÉSISTANCE À LA MESURE ET AU CONTRÔLE : UNE POSTURE FÉMININE

Une préférence de type « naturel » vis-à-vis des habitudes alimentaires et physiques

Dans notre population, les **clivages hommes / femmes** ont été les plus forts dans les expressions de refus. Un grand nombre de femmes de tous milieux sociaux expriment une primauté de la nature dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique : elles préfèrent l'écoute du corps et valorisent l'instinct, plutôt qu'une mesure et à un contrôle quantifiés. Les études ont par ailleurs montrées comment les outils de *self-tracking* accroissent la surveillance des corps, par exemple en matière de sexualité et de reproduction (Lutpon, 2014).

« Le corps parle » (Ariane)
 « Si je ne veux pas manger, je ne mange pas » (Sally)
 « C'est plus à l'instinct » (Celia)

DES EXPRESSIONS SPÉCIFIQUEMENT FÉMININES

L'analyse lexicale des refus vient confirmer ce clivage particulièrement marqué entre les hommes et les femmes. En effet, les femmes ont des discours spécifiques pour mettre à distance les outils d'auto-mesure, qui renvoient à un contrôle du corps et engendrent des effets pervers (stress, dépendance). Ainsi, « **compter** » (dit 16 sur 17 fois par les femmes) et « **contrôler** » (9 fois sur 9) sont les termes mobilisés par les refus féminins. Le mot « **peur** » est mobilisé par les femmes à propos de leur sentiment de méconnaissance du numérique, et également par rapport au corps (le mot « **poids** » étant prononcé aussi majoritairement par les femmes – 19 sur 26 fois).

En effet, il existe une forte opposition entre les représentations corporelles féminines et masculines, impliquant la technique *versus* la nature : « L'espace corporel féminin s'appuie sur des modèles naturels là où l'espace corporel masculin va dans le sens de la technique » (Rémaury, 2000). **Les femmes viennent argumenter leur refus des applications de self-tracking en mettant à distance des dispositifs supplémentaires d'encadrement du corps féminin.** Dans un environnement général d'injonctions à la santé et à la beauté auxquelles la femme fait face, « l'écoute du corps devient la relation privilégiée que l'individu entretient avec lui-même » (Rémaury, 2000).

Karine : « Mon mari... il a son appli et quand on va faire des grands tours de vélo dans le Beaujolais, des fois on part la journée, on se fait des grosses sorties en vélo de route et lui, mesure tout. **C'est bien les mecs ça. Combien on a fait, combien de dénivelé, combien de moyenne. Moi je ricane, je m'en fous. Je veux juste faire une sortie dans le Beaujolais. Ça n'interfère pas du tout dans le sport pour moi. »**

CONCLUSION

Les refus mobilisent aussi bien la peur anticipée d'outils mal connus que la mise à distance d'une démarche dont les effets négatifs ont été déjà éprouvés. Ils mettent en jeu également le refus d'une pression à l'auto-mesure, qu'il s'agisse d'une contrainte qui vaut pour soi ou qu'elle soit perçue comme une pression sociale. Cette enquête met également en évidence **les disparités sociales autour des refus des outils d'auto-mesure « alimentation—activité physique »**. Mais ce sont surtout les différences hommes / femmes qui s'avèrent particulièrement fortes. Les refus du numérique constituent ainsi une dimension supplémentaire **des différences entre sexes** en matière de numérique.

Références : HARGITTAI E; SHAFER S, "Differences in Actual and Perceived Online Skills: The Role of Gender", *Social Science Quarterly*, 87, 2, 2006 ; HARGIS H, *Les refus d'outils numériques dans le suivi de l'alimentation et de l'activité physique (self-tracking)*, Rapport de stage, INRA, 2018 ; LUPTON D, « Quantified sex: a critical analysis of sexual and reproductive self-tracking using apps. » *Culture, Health & Sexuality*, 2014 ; PASQUIER D, « L'espace privé comme lieu de consommation culturelle », in X. GREFFE, *Création et diversité au miroir des industries culturelles*, 2006, pp. 239-254 ; RÉGNIER F, « « Goût de liberté » et self-quantification. Perceptions et appropriations des technologies de self-tracking dans les milieux modestes », *Réseaux*, 208-209, 2018 ; RÉGNIER F, « Vers un corps féminin sur mesure : l'alimentation et les techniques de la corpulence en France et aux États-Unis (1934-2010) », *L'Année sociologique*, 67, 1, 2017 ; RÉGNIER F, CHAUVEL L., « Digital Inequalities in the Use of Self-Tracking Diet and Fitness Apps: Interview Study on the Influence of Social, Economic, and Cultural Factors », *JMIR Mhealth Uhealth* 2018 ; REMAURY B, *Le beau sexe faible : les images du corps féminin entre cosmétique et santé*, Editions Grasset & Fasquelle, 2000 ; SEUX C, « Les disparités sociales des usages d'internet en santé. Effets combinés des socialisations familiales et des sources informationnelles », *Réseaux*, 208-209, 2018