



HAL
open science

Exploration de l'expérience et du ressenti des personnes obèses et en surpoids concernant l'outil multimédia Avitam

Céline Refabert

► **To cite this version:**

Céline Refabert. Exploration de l'expérience et du ressenti des personnes obèses et en surpoids concernant l'outil multimédia Avitam. Médecine humaine et pathologie. 2021. dumas-03586006

HAL Id: dumas-03586006

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03586006v1>

Submitted on 16 Mar 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License

UNIVERSITE DE MONTPELLIER
FACULTE DE MEDECINE MONTPELLIER-NIMES

THESE

Pour obtenir le titre de
DOCTEUR EN MEDECINE

Présentée et soutenue publiquement
par

Céline REFABERT

le 26 novembre 2021

Exploration de l'expérience et du ressenti des personnes obèses et en
surpoids concernant l'outil multimédia Aviitam

Directrice de thèse : Dr Lucie RIEU-CLOTET

JURY

Président :

Pr Antoine AVIGNON Professeur Universitaire et Praticien Hospitalier

Assesseurs :

Dr Vincent ATTALIN Praticien Hospitalier chargé d'enseignement

Dr Lucie RIEU-CLOTET Maitre de Stage Universitaire

UNIVERSITE DE MONTPELLIER
FACULTE DE MEDECINE MONTPELLIER-NIMES

THESE

Pour obtenir le titre de
DOCTEUR EN MEDECINE

Présentée et soutenue publiquement
par

Céline REFABERT

le 26 novembre 2021

Exploration de l'expérience et du ressenti des personnes obèses et en
surpoids concernant l'outil multimédia Aviitam

Directrice de thèse : Dr Lucie RIEU-CLOTET

JURY

Président :

Pr Antoine AVIGNON Professeur Universitaire et Praticien Hospitalier

Assesseurs :

Dr Vincent ATTALIN Praticien Hospitalier chargé d'enseignement

Dr Lucie RIEU-CLOTET Maitre de Stage Universitaire

LISTE DU CORPS ENSEIGNANT



ANNÉE UNIVERSITAIRE 2020 - 2021 PERSONNEL ENSEIGNANT

Professeurs Honoraires

ALBAT Bernard	BRUNEL Michel	JOURDAN Jacques	PAGES Michel
ALLIEU Yves	CANAUD Bernard	KLEIN Bernard	PEGURET Claude
ALRIC Robert	CHAPTAL Paul-André	LAFFARGUE François	PELLISSIER Jacques
ARNAUD Bernard	CIURANA Albert-Jean	LALLEMANT Jean Gabriel	PETIT Pierre
ASENCIO Gérard	CLOT Jacques	LAMARQUE Jean-Louis	POUGET Régis
ASTRUC Jacques	D'ATHIS Françoise	LAPEYRIE Henri	PUJOL Henri
AUSSILLOUX Charles	DEMAILLE Jacques	LESBROS Daniel	RABISCHONG Pierre
AVEROUS Michel	DESCOMPS Bernard	LOPEZ François Michel	RAMUZ Michel
AYRAL Guy	DIMEGLIO Alain	LORIOT Jean	REBOUL Jean
BAILLAT Xavier	DUBOIS Jean Bernard	LOUBATIERES Marie	RIEU Daniel
BALDET Pierre	DUMAS Robert	Madeleine	ROCHFORT Henri
BALDY-MOULINIER Michel	DUMAZER Romain	MAGNAN DE BORNIER Bernard	ROUANET DE VIGNE LAVIT Jean Pierre
BALMES Jean-Louis	ECHENNE Bernard	MARTY ANE Charles	SAINT AUBERT Bernard
BANSARD Nicole	FABRE Serge	MARY Henri	SANCHO-GARNIER Hélène
BAYLET René	FREREBEAU Philippe	MATHIEU-DAUDE Pierre	SANY Jacques
BILLIARD Michel	GALIFER René Benoît	MEYNADIER Jean	SEGNARBIEUX François
BLARD Jean-Marie	GODLEWSKI Guilhem	MICHEL François-Bernard	SENAC Jean-Paul
BLAYAC Jean Pierre	GRASSET Daniel	MION Charles	SERRE Arlette
BLOTMAN Francis	GUILHOU Jean-Jacques	MION Henri	SOLASSOL Claude
BONNEL François	HEDON Bernard	MIRO Luis	VIDAL Jacques
BOUDET Charles	HERTAULT Jean	NAVARRO Maurice	VISIÉ Jean Pierre
BOURGEOIS Jean-Marie	HUMEAU Claude	NAVRATIL Henri	
	JAFFIOL Claude		

BOUSQUET Jean

JANBON Charles

OTHONIEL Jacques

BRUEL Jean Michel

JANBON François

BUREAU Jean-Paul

JARRY Daniel

Professeurs Émérites

ARTUS Jean-Claude

LARREY Dominique LE

BLANC François

QUELLEC Alain

BONAFE Alain

MARES Pierre

BOULENGER Jean-

MAUDELONDE Thierry

Philippe

MAURY Michèle

BOURREL Gérard

MESSNER Patrick

BRINGER Jacques

MILLAT Bertrand

CLAUSTRES Mireille

MONNIER Louis

DAURES Jean-Pierre

MOURAD Georges

DAUZAT Michel DAVY

PREFAUT Christian

Jean Marc

PUJOL Rémy

DEDET Jean-Pierre

RIBSTEIN Jean

ELEDJAM Jean-Jacques

SCHVED Jean-François

GROLLAUX RAOUX

SULTAN Charles

Robert

TOUCHON Jacques

GUERRIER Bernard

UZIEL Alain

GUILLOT Bernard

VOISIN Michel

JONQUET Olivier

ZANCA Michel

LANDAIS Paul

Docteurs Émérites

PRAT Dominique

PUJOL Joseph

PERSONNEL ENSEIGNANT

Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

PU-PH de classe exceptionnelle

ALRIC Pierre – Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option chirurgie vasculaire)

BACCINO Éric – Médecine légale et droit de la santé

BASTIEN Patrick – Parasitologie et mycologie

BEREGI Jean-Paul – Radiologie et imagerie médicale

BLAIN Hubert – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie

BOULOT Pierre – Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale

CAPDEVILA Xavier – Anesthésiologie-réanimation

COMBE Bernard – Rhumatologie

COSTES Valérie – Anatomie et cytologie pathologiques

COTTALORDA Jérôme – Chirurgie infantile

COUBES Philippe – Neurochirurgie

COURTET Philippe – Psychiatrie d'adultes, addictologie

CRAMPETTE Louis – Oto-rhino-laryngologie

CRISTOL Jean Paul – Biochimie et biologie moléculaire

CYTEVAL Catherine – Radiologie et imagerie médicale

DE LA COUSSAYE Jean Emmanuel – Anesthésiologie-réanimation

DELAPORTE Éric – Maladies infectieuses ; maladies tropicales

DEMOLY Pascal – Pneumologie, addictologie

DE WAZIERES Benoît – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie

DOMERGUE Jacques – Chirurgie viscérale et digestive

DUFFAU Hugues – Neurochirurgie

ELIAOU Jean François – Immunologie

FABRE Jean Michel – Chirurgie générale

FRAPIER Jean-Marc – Chirurgie thoracique et cardiovasculaire

HAMAMAH Samir – Biologie et Médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale

HERISSON Christian – Médecine physique et de réadaptation

JABER Samir – Anesthésiologie-réanimation

JEANDEL Claude-Médecine interne – gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie

JONQUET Olivier – Réanimation ; médecine d'urgence

JORGENSEN Christian – Thérapeutique ; médecine d'urgence ; addictologie

KOTZKI Pierre Olivier – Biophysique et médecine nucléaire

LABAUGE Pierre – Neurologie

LEFRANT Jean-Yves – Anesthésiologie-réanimation

LEHMANN Sylvain – Biochimie et biologie moléculaire

LUMBROSO Serge – Biochimie et biologie moléculaire

MERCIER Jacques – Physiologie

MEUNIER Laurent – Dermato-vénéréologie

MONDAIN Michel – Oto-rhino-laryngologie

MORIN Denis – Pédiatrie

PAGEAUX Georges – Philippe-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

PUJOL Pascal – Biologie cellulaire

QUERE Isabelle – Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option médecine vasculaire)

RENARD Éric – Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale

REYNES Jacques – Maladies infectieuses, maladies tropicales

RIPART Jacques – Anesthésiologie-réanimation

SOTTO Albert – Maladies infectieuses ; maladies tropicales

SCHVED Jean François – Hématologie ; Transfusion

TAOUREL Patrice – Radiologie et imagerie médicale

TOUITOU Isabelle – Génétique

VANDE PERRE Philippe – Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

YCHOU Marc – Cancérologie ; radiothérapie

PU-PH de 1^{re} classe

AGUILAR MARTINEZ Patricia – Hématologie ; transfusion

ASSENAT Éric – Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

AVIGNON Antoine – Nutrition

AZRIA David – Cancérologie ; radiothérapie

BAGHDADLI Amaria – Pédiopsychiatrie ; addictologie

BLANC Pierre – Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

BORIE Frédéric – Chirurgie digestive

BOURDIN Arnaud – Pneumologie ; addictologie

CAMBONIE Gilles – Pédiatrie

CAMU William – Neurologie

CANOVAS François – Anatomie

CAPTIER Guillaume – Anatomie

CARTRON Guillaume – -Hématologie ; transfusion

CAYLA Guillaume – Cardiologie

CHANQUES Gérald – Anesthésie-réanimation

CORBEAU Pierre – Immunologie

COULET Bertrand – Chirurgie orthopédique et traumatologique

CUVILLON Philippe – Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire

DADURE Christophe – Anesthésiologie-réanimation

DAUVILLIERS Yves – Physiologie

DE TAYRAC Renaud – Gynécologie-obstétrique, gynécologie médicale

DE VOS John – Cytologie et histologie

DEMARIA Roland – Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire

DROUPY Stéphane – Urologie

DUCROS Anne – Neurologie

DUPEYRON Arnaud – Médecine physique et réadaptation

FESLER Pierre – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie

GARREL Renaud – Oto-rhino-laryngologie

GENEVIEVE David – Génétique

GUILLAUME Sébastien – Psychiatrie d'adultes ; addictologie

GUIU Boris – Radiologie et imagerie médicale

HAYOT Maurice – Physiologie

HOUEDE Nadine – Cancérologie ; radiothérapie

KLOUCHE Kada – Réanimation ; médecine d'urgence

KOENIG Michel – Génétique moléculaire

KOUYOUMDJIAN Pascal – Chirurgie orthopédique et traumatologique

LAFFONT Isabelle – Médecine physique et de réadaptation

LAVABRE-BERTRAND Thierry – Cytologie et histologie

LAVIGNE Jean-Philippe – Bactériologie – virologie, hygiène hospitalière

LEMOING Vincent – Maladies infectieuses ; maladies tropicales

LECLERCQ Florence – Cardiologie

MARIANO-GOULART Denis – Biophysique et médecine nucléaire

MATECKI Stéfan – Physiologie

MORANNE Olivier – Néphrologie

MOREL Jacques – Rhumatologie

NAVARRO Francis – Chirurgie générale

NOCCA David – Chirurgie viscérale et digestive

PASQUIE Jean-Luc – Cardiologie

PERNEY Pascal – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie

PRUDHOMME Michel – Anatomie

PUJOL Jean Louis – Pneumologie ; addictologie

PURPER-OUAKIL Diane – Pédiopsychiatrie ; addictologie

ROGER Pascal – Anatomie et cytologie pathologiques

TRAN Tu-Anh – Pédiatrie

VERNHET Hélène – Radiologie et imagerie médicale

PU-PH de 2ème classe

BOURGIER Céline – Cancérologie ; radiothérapie

CANAUD Ludovic – Chirurgie vasculaire ; Médecine Vasculaire

CAPDEVIELLE Delphine – Psychiatrie d'Adultes ; addictologie

CLARET Pierre-Géraud – Médecine d'urgence

COLOMBO Pierre-Emmanuel – Cancérologie ; radiothérapie

COSTALAT Vincent – Radiologie et imagerie médicale

DAIEN Vincent – Ophtalmologie

DORANDEU Anne – Médecine légale

FAILLIE Jean-Luc – Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique, addictologie

FUCHS Florent – Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale

GABELLE DELOUSTAL Audrey – Neurologie

GAUJOUX Viala Cécile – Rhumatologie

GODREUIL Sylvain – Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

GUILPAIN Philippe – Médecine Interne, gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie

HERLIN Christian – Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, brûlologie

IMMEDIATO DAIEN Claire – Rhumatologie

JACOT William – Cancérologie ; Radiothérapie

JEZIORSKI Éric – Pédiatrie

JUNG Boris – Réanimation ; médecine d'urgence

KALFA Nicolas – Chirurgie infantile

LACHAUD Laurence – Parasitologie et mycologie

LALLEMANT Benjamin – Oto-rhino-laryngologie

LE QUINTREC Moglie - Néphrologie

LETOUZÉY Vincent – Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale

LONJON Nicolas - Neurologie

LOPEZ CASTROMAN Jorge – Psychiatrie d'Adultes ; addictologie

LUKAS Cédric – Rhumatologie

MENJOT de CHAMPFLEUR Nicolas – Radiologie et imagerie médicale

MILLET Ingrid – Radiologie et imagerie médicale

MURA Thibault – Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication

NAGOT Nicolas – Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication

OLIE Émilie – Psychiatrie d’adultes ; addictologie

NOCCA David – Chirurgie digestive

PANARO Fabrizio – Chirurgie générale

PARIS Françoise – Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale

PELLESTOR Franck – Histologie, embryologie et cytogénétique

PASQUIE Jean-Luc – Cardiologie

PEREZ MARTIN Antonia – Physiologie

POUDEROUX Philippe – Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

RIGAU Valérie – Anatomie et cytologie pathologiques

RIVIER François – Pédiatrie

ROSSI Jean François – Hématologie ; transfusion

ROUBILLE François – Cardiologie

SEBBANE Mustapha – Anesthésiologie-réanimation

SIRVENT Nicolas – Pédiatrie

SOLASSOL Jérôme – Biologie cellulaire

STOEBNER Pierre – Dermato-vénéréologie

SULTAN Ariane – Nutrition

THOUVENOT Éric – Neurologie

THURET Rodolphe – Urologie

TUAILLON Édouard – Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

VENAIL Frédéric – Oto-rhino-laryngologie

VILLAIN Max – Ophtalmologie

VINCENT Denis – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie

VINCENT Thierry – Immunologie

WOJTUSCISZYN Anne – Endocrinologie-diabétologie-nutrition

PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS

1^{re} classe :

COLINGE Jacques – Cancérologie, Signalisation cellulaire et systèmes complexes

LAOUDJ CHENIVESSE Dalila – Biochimie et biologie moléculaire

VISIÉ Laurent – Sociologie, démographie

PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS - Médecine générale

1^{re} classe :

LAMBERT Philippe

AMOUYAL Michel

PROFESSEURS ASSOCIÉS - Médecine Générale

CLARY Bernard

DAVID Michel

GARCIA Marc

PROFESSEURS ASSOCIÉS - Médecine

BESSIS Didier – Dermato-vénéréologie

MEUNIER Isabelle – Ophtalmologie

MULLER Laurent – Anesthésiologie-réanimation

PERRIGAULT Pierre-François – Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence

QUANTIN Xavier – Pneumologie

ROUBERTIE Agathe – Pédiatrie

VIEL Éric – Soins palliatifs et traitement de la douleur

Maîtres de Conférences des Universités - Praticiens Hospitaliers

MCU-PH Hors classe – Échelon Exceptionnel

RICHARD Bruno – Médecine palliative

SEGONDY Michel – Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

MCU-PH Hors classe

BADIOUX Stéphanie – Biochimie et biologie moléculaire

BOULLE Nathalie – Biologie cellulaire

CACHEUX-RATABOUL Valère – Génétique

CARRIERE Christian – Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

CHARACHON Sylvie – Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

FABBRO-PERAY Pascale – Épidémiologie, économie de la santé et prévention

GIANSILY-BLAIZOT Muriel – Hématologie, transfusion

MCU-PH de 1^{re} classe

BERTRAND Martin – Anatomie

BOUDOUSQ Vincent – Biophysique et médecine nucléaire

BRET Caroline – Hématologie biologique

BROUILLET Sophie – Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale

COSSEE Mireille – Génétique Moléculaire

LAVIGNE Géraldine – Hématologie ; transfusion

LESAGE François-Xavier – Médecine et santé au travail

MARTRILLE Laurent – Médecine légale et droit de la santé

MATHIEU Olivier – Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie

MOUZAT Kévin – Biochimie et biologie moléculaire

PANABIERES Catherine – Biologie cellulaire

RAVEL Christophe – Parasitologie et mycologie

SCHUSTER-BECK Iris – Physiologie

STERKERS Yvon – Parasitologie et mycologie

YACHOUH Jacques – Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie

MCU-PH de 2^{ème} classe

BERGOUGNOUX Anne – Génétique

CHIRIAC Anca – Immunologie
DE JONG Audrey – Anesthésie-réanimation
DU THANH Aurélie – Dermato-vénérologie
FITENI Frédéric – Cancérologie ; radiothérapie
GOUZI Farès – Physiologie
HERRERO Astrid – Chirurgie générale
HUBERLANT Stéphanie – Gynécologie obstétrique ; Gynécologie médicale
KUSTER Nils – Biochimie et biologie moléculaire
MAKINSON Alain – Maladies infectieuses, Maladies tropicales
PANTEL Alix – Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
PERS Yves-Marie – Thérapeutique, addictologie
ROUBILLE Camille – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
SABLEWSKI Vanessa – Anatomie et cytologie pathologiques

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - Médecine Générale

MCU-MG de 1^{ère} classe

COSTA David
OUDE-ENGBERINK Agnès

MCU-MG de 2^{ème} classe

FOLCO-LOGNOS Béatrice
CARBONNEL François

MAITRES DE CONFERENCES ASSOCIES - Médecine Générale

CAMPAGNAC Jérôme
LOPEZ Antonio
MILLION Elodie
PAVAGEAU Sylvain
REBOUL Marie-Catherine
SERAYET Philippe

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

Maîtres de Conférences hors classe

BADIA Éric – Sciences biologiques fondamentales et cliniques

CHAZAL Nathalie – Biologie cellulaire

Maîtres de Conférences de classe normale

BECAMEL Carine – Neurosciences

BERNEX Florence – Physiologie

CHAUMONT-DUBEL Séverine – Sciences du médicament et des autres produits de santé

DELABY Constance – Biochimie et biologie moléculaire

GUGLIELMI Laurence – Sciences biologiques fondamentales et cliniques

HENRY Laurent – Sciences biologiques fondamentales et cliniques

HERBET Guillaume – Neurosciences

LADRET Véronique – Mathématiques appliquées et applications des mathématiques

LAINÉ Sébastien – Sciences du Médicament et autres produits de santé

LE GALLIC Lionel – Sciences du médicament et autres produits de santé

LOZZA Catherine – Sciences physico-chimiques et technologies pharmaceutiques

MAIMOUN Laurent – Sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé

MOREAUX Jérôme – Science biologiques, fondamentales et cliniques

MORITZ-GASSER Sylvie – Neurosciences

MOUTOT Gilles – Philosophie

PASSERIEUX Émilie – Physiologie

RAMIREZ Jean-Marie – Histologie

RAYNAUD Fabrice

TAULAN Magali – Biologie Cellulaire

PH chargés d'enseignements

ABOUKRAT Patrick	BIRON-ANDREANI Christine	CASSINOTTO Christophe
AKKARI Mohammed	BLANC Brigitte	CATHALA Philippe
ALRIC Jérôme	BLANCHARD Sylvie	CAZABAN Michel
AMEDRO Pascal	BLANCHET Catherine	CHARBIT Jonathan
AMOUREUX Cyril	BLATIERE Véronique	CHEVALLIER Thierry
ANTOINE Valéry	BOBBIA Xavier	CHEVALLIER-MICHAUD Josyane
ARQUIZAN Caroline	BOGE Gudrun	COLIN Olivier
ATTALIN Vincent	BOURRAIN Jean Luc	CONSEIL Mathieu
AYRIGNAC Xavier	BOUYABRINE Hassan	CORBEAU Catherine
BADR Maliha	BRINGER-DEUTSCH Sophie	COROIAN Flavia-Oana
BAIS Céline	BRINGUIER	COURDRAY Sarah
BARBAR Saber Davide	BRANCHEREAU Sophie	CRANSAC Frédéric
BASSET Didier	BRISOT Dominique	CUNTZ Danielle
BATIFOL Dominique	BRONER Jonathan	DARDALHON Brigitte
BATTISTELLA Pascal	CADE Stéphane	DAVID Aurore
BAUCHET Luc	LAZERGES Cyril	DE BOUTRAY Marie
BENEZECH Jean Pierre	LE GUILLOU Cédric	RAPIDO Francesca
BENNYS Karim	LEGLISE Marie Suzanne	RIBRAULT Alice
BERNARD Nathalie	CAIMMI Davide Paolo	RICHAUD-MOREL Brigitte
BERTRCHANSKY Ivan	CARR Julie	RIDOLFO Jérôme
BIBOULET Philippe	CARTIER César	RIPART Sylvie
DENIS Hélène	CASPER Thierry	RONGIERES Michel
DEVILLE de PERIERE Gilles	MARGUERITE Emmanuel	ROULET Agnès
DE LA TRIBONNIERE Xavier	MARTIN Lucille	RUBENOVITCH Josh
DJANIKIAN Flora	MATTATIA Laurent	SANTONI Fannie DEBIEN Blaise
	MEROUEH Fadi	DELPONT Marion

DONNADIEU-RIGOLE Hélène	MEYER Pierre	SASSO Milène
FAIDHERBE Jacques	MILESI Christophe	SCHULDINER Sophie
FATTON Brigitte	MORAU Estelle	SEGURET Fabienne
FAUCHERRE Vincent	MOSER Camille	SENESSE Pierre
FILLERON Anne	MOUSTY Eve	SKALLI EI Mehdi
FITENI Frédéric	MOUTERDE Gaël	SOLA Christelle
FOURNIER Philippe	PANSARD Nicole	SOULLIER Camille
GAILLARD Nicolas	PERNIN Vincent	STOEBNER DELBARRE Anne
GALMICHE Sophie	PERRIGAULT Pierre François	TEOT Luc
GENY Christian	PEYRON Pierre-Antoine	THIRION Marina
GERONIMI Laetitia	PICARD Éric	VACHIERY-LAHAYE Florence
GINIES Patrick	PICOT Marie Christine	VERNES Eric
GRECO Frédéric	PIERONI Laurence	VINCENT Laure
GUEDJ Anne Marie	POQUET Hélène	WAGNER Laurent
GUYON Gaël	PUJOL Sarah-Lise	ZERKOWSKI Laetitia
HENRY Vincent	PUPIER Florence	
JAMMET Patrick	QUANTIN Xavier	
JEDRYKA François	RAFFARD Laurence	
JREIGE Riad		
KINNE Mélanie		
LABARIAS Coralie		
LACAMBRE Mathieu		
LANG Philippe		

PRATICIENS HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

BARATEAU Lucie – Physiologie

BASTIDE Sophie – Épidémiologie, économie de la santé et prévention

CAZAUBON Yoann – Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie

DAGNEAUX Louis – Chirurgie orthopédique et traumatologique

DUFLOS Claire – Biostatistiques ; informatique médicale et technologies de la communication

GOULABCHAND Radjiv – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie

LATTUCA Benoit – Cardiologie

MARIA Alexandre – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie

MIOT Stéphanie – Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie

SARRABAY Guillaume – Génétique

SOUICHE François-Régis – Chirurgie viscérale et digestive

REMERCIEMENTS

Aux membres de mon jury,

Au Professeur Antoine Avignon, merci de me faire l'honneur de présider mon jury et de m'avoir confié ce sujet de thèse, sur lequel j'ai eu plaisir à travailler.

Au Docteur Vincent Attalin, merci pour votre disponibilité et pour votre aide précieuse au recrutement des participants de cette étude.

Au Docteur Lucie Rieu-Clotet, merci de m'avoir guidée tout au long de cette thèse, à chaque étape ton aide a été précise et je t'en remercie.

Aux participants de cette étude, que je remercie de m'avoir accordé leur temps et leur confiance, sans lesquels cette thèse n'aurait pas été.

Aux équipes médicales et paramédicales avec lesquelles j'ai eu l'occasion de travailler au cours de mon internat, dans les services hospitaliers des Urgences de Lapeyronie, de Gériatrie à Perpignan, de Pédiatrie à Bagnols-sur-Cèze et de Gynécologie à Béziers, merci pour tous les enseignements que j'ai pu tirer de mon passage parmi vous.

Aux médecins généralistes et maitres de stages qui m'ont accueillie dans leur cabinet durant mon internat, j'ai beaucoup appris auprès de vous à Alès, à Uzès, à Roujan, à Thuir et à Toulouges. Merci de m'avoir donné goût à la médecine et en particulier à son exercice singulier en médecine générale.

A ma famille,

Merci à mes parents pour votre soutien sans faille depuis toujours, et pour tout ce que vous m'apportez. Merci de m'avoir fait confiance depuis le départ et de m'avoir aidée à croire en moi, j'espère pouvoir vous rendre fiers.

A Sophie et Julien, merci de m'avoir supportée, y compris dans les moments difficiles des concours et autres joyeusetés : franchement, bravo. Rien que pour ça vous êtes mes frère et sœur préférés.

A mes grands-parents, merci pour votre soutien. A mes oncles et tantes, à mes cousins et cousines, merci également.

A Jean Loup et Kaki, Léo, Coline, Katu, Louisa et Dario, vous formez une famille fantastique, merci de m'avoir si gentiment accueillie.

A mes amis,

Celles de longue date, rencontrées sur les bancs de P1 il y a déjà plus de 10 ans, celles sur qui je peux toujours compter, merci Eli, Margaux, Agus et Eva. Pour tous les moments partagés ensemble et pour tous ceux à venir, merci, vous êtes des amies en or.

A celle qui est là depuis le collège ! Merci Esther.

A mes amis de l'internat, celles rencontrées à Alès d'abord dans la coloc de choc, merci Anaïs et Awa pour les randos et les debriefs de nos premières consultations, merci Marion également. Puis à ceux rencontrés à la Colombière, merci Sibylle, Eléonore et Victor pour les voyages et les soirées inoubliables. Dans la maison des Gitanoùs à Perpignan, merci Lucile, Yvann, Aurélien et Cédric pour cette coloc ambiance famille nombreuse. Merci aux presque colocs de Nîmes qui n'étaient à Perpignan, Antoine et Dimitri. Merci à mes colocs de Béziers, Alexis et Elodie, on aura vécu une sacrée période ensemble. Merci à Max le co-interne fou, merci à Claire et à Ombeline, à Mireille, et à tous les internes et co-internes rencontrés qui ont participé à rendre cette période d'internat si belle, merci !

A mon Justin, merci d'être si merveilleusement toi.

SOMMAIRE

1.	Liste du corps enseignant.....	2
2.	Remerciements	17
3.	INTRODUCTION	21
I.	Le surpoids et l'obésité de l'adulte, enjeu majeur de santé publique	21
A.	Incidence et prévalence du surpoids et de l'obésité.....	21
B.	Les complications du surpoids et de l'obésité	22
C.	Les coûts économiques et sociaux liés au surpoids et à l'obésité	23
D.	Les mesures gouvernementales mises en place	24
II.	La place des soins primaires dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité	25
A.	Les recommandations de bonne pratique concernant la prise en charge du surpoids et de l'obésité	25
B.	Le rôle du médecin généraliste	26
C.	Les difficultés rencontrées par les médecins généralistes	27
D.	Le ressenti des personnes en situation de surpoids concernant leur prise en charge	28
III.	Vers une prise en charge optimale et novatrice	29
A.	La place de l'éducation thérapeutique.....	29
B.	Les interventions non médicamenteuses et l'utilisation d'outils numériques	30
IV.	Aviitam.....	31
A.	Présentation de la plateforme	31
B.	Les outils qu'elle propose.....	31
C.	Les enquêtes d'évaluation de la plateforme.....	35
V.	Objectif de notre étude	35
4.	MATERIEL ET METHODE	36
I.	Méthode.....	36
A.	Etude qualitative	36
B.	Recueil des données par entretiens individuels semi-directifs.....	36
C.	Déroulé de l'entretien	36
D.	Analyse thématique	36
E.	Ethique	37
II.	Matériels	37
A.	Élaboration du guide d'entretien	37
B.	Constitution de l'échantillon	37
C.	Choix des modalités du rendez-vous d'entretien	38
D.	Mode d'enregistrement	38
5.	RESULTATS.....	39
I.	Caractéristiques de la population et des entretiens	39

II.	Résultats	40
A.	Une plateforme, de multiples usages	40
B.	Un support numérique, outil innovant	43
C.	Des demandes d'aides supplémentaires au maintien des changements sur le long terme.....	45
6.	DISCUSSION	49
I.	Discussion autour de la méthode.....	49
A.	Forces de l'étude	49
B.	Limites de l'étude	50
II.	Synthèse des résultats.....	51
III.	Comparaison à la littérature	52
IV.	Conclusion	54
7.	BIBLIOGRAPHIE.....	55
8.	ANNEXES.....	59
9.	Le serment d'Hippocrate.....	123
10.	RESUME.....	124

Table des figures

Figure 1 - Distribution de la corpulence des adultes de 18-74 ans selon le sexe en France, Etude ESTEBAN, 2015.....	21
Figure 2 - Principales complications associées à l'obésité (6).....	22
Figure 3 - Relation entre l'indice de masse corporelle et le mortalité (2)	23
Figure 4 - Schéma représentant les compétences du médecin généraliste (14).....	26
Figure 5 Les quatre dimensions pour changer de comportement (21)	30
Figure 6 – Présentation de la fiche Patient de la plateforme AVIITAM	32
Figure 7 – Autoquestionnaire proposé sur la plateforme AVIITAM.....	33
Figure 8 – Page-article sur la faim disponible dans l'espace documentaire de la plateforme AVIITAM ...	34
Figure 9 – Tableau des caractéristiques des participants à l'étude	39
Figure 10 – Schéma de synthèse des résultats de l'enquête	40

INTRODUCTION

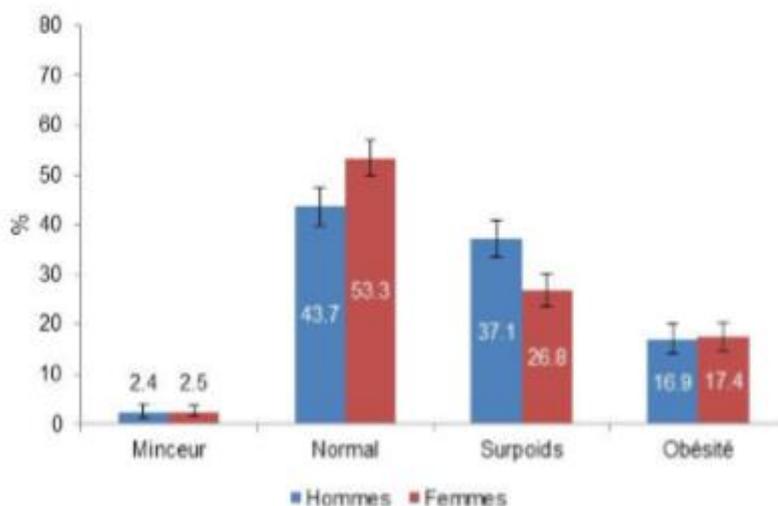
I. Le surpoids et l'obésité de l'adulte, enjeu majeur de santé publique

A. Incidence et prévalence du surpoids et de l'obésité

Le surpoids et l'obésité constituent un problème majeur de santé publique. D'après les estimations de l'OMS, en 2016 dans le monde plus de 1,9 milliard d'adultes étaient en surpoids, et plus de 650 millions de personnes étaient obèses. On estime donc qu'en 2016 environ 39% de la population adulte mondiale était en surpoids et 13% était obèse. D'autre part, la prévalence de l'obésité a presque triplé entre 1975 et 2016 au niveau mondial (1).

En France, selon l'étude ESTEBAN, en 2015, chez les adultes de 18 à 74 ans, 54 % des hommes et 44 % des femmes étaient en surpoids ou obèses. La prévalence de l'obésité était estimée à 17 %, ce qui représente plus de 8 millions de personnes (3).

Distribution de la corpulence des adultes de 18-74 ans selon le sexe, étude Esteban 2015



La corpulence rend compte de l'Indice de masse corporelle (IMC) exprimé selon 4 classes (références OMS) : minceur (IMC < 18,5), normal (18,5 ≤ IMC < 25,0), surpoids (25,0 ≤ IMC < 30,0) et obésité (IMC ≥ 30,0).

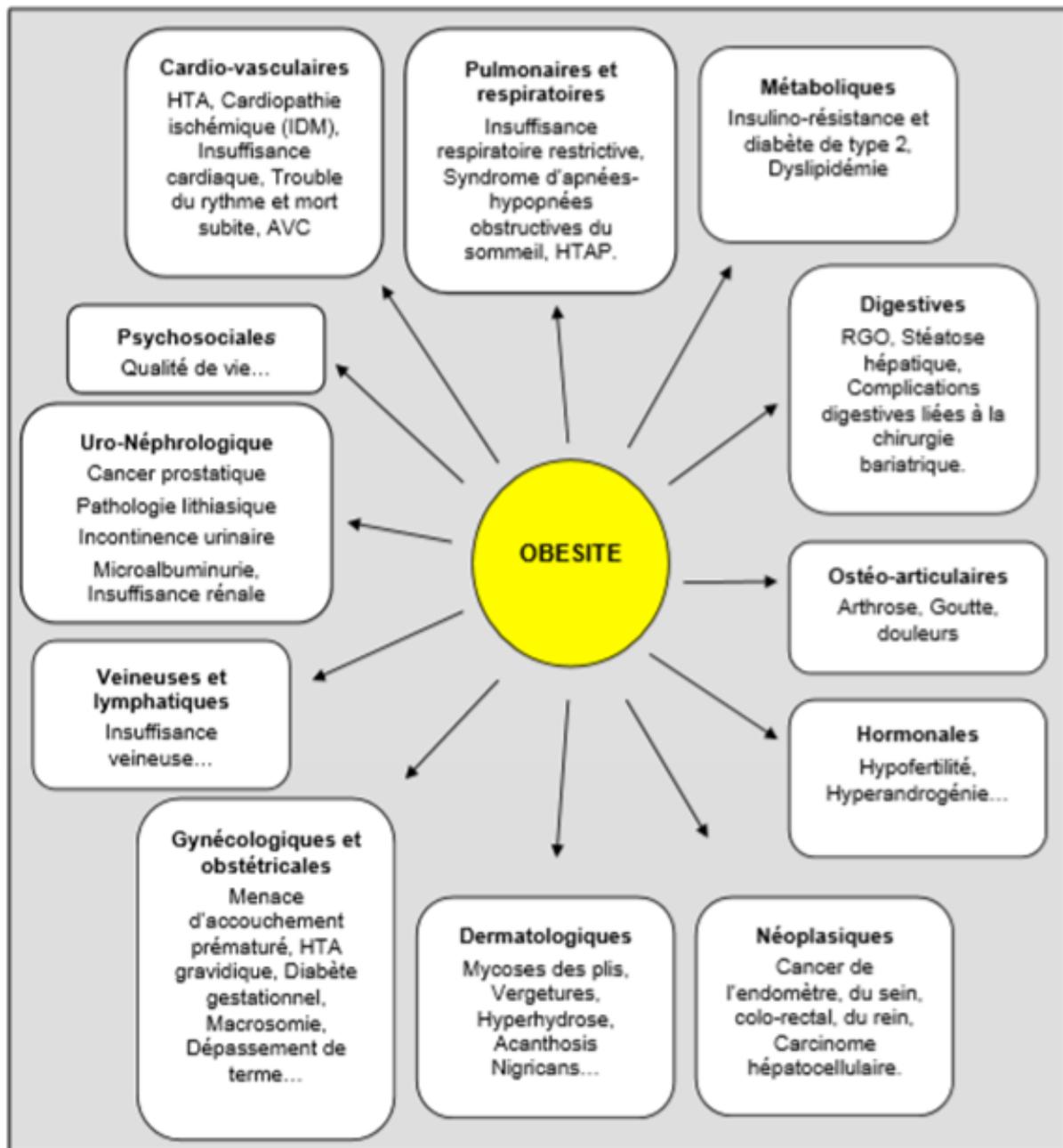
Figure 1 - Distribution de la corpulence des adultes de 18-74 ans selon le sexe en France, Etude ESTEBAN, 2015

Selon l'OMS, le poids moyen des Français a augmenté de 3,6 kg au cours des quinze dernières années et les projections à 2030 indiquent que 25 % des Français et 29 % des Françaises pourraient être obèses (5).

B. Les complications du surpoids et de l'obésité

1. La morbidité liée au surpoids et à l'obésité

La hausse de l'IMC est un facteur de risque majeur pour de nombreuses maladies chroniques, sans oublier les conséquences psychologiques et sociales, comme la mauvaise estime de soi, la dépression et la stigmatisation (3).



(HTA : hypertension artérielle, IDM : infarctus du myocarde, AVC : accident vasculaire cérébral, HTAP : hypertension artérielle pulmonaire, RGO : reflux gastro-oesophagien)

Figure 2 - Principales complications associées à l'obésité (6)

La perte de poids chez des personnes obèses permet efficacement de réduire les comorbidités associées. En particulier, une perte de poids de 5 % à 10 % maintenue sur le long terme permet :

- d'améliorer le profil glucidique et lipidique
- de diminuer la pression sanguine
- d'améliorer les capacités respiratoires
- de diminuer le risque d'apparition du diabète de type 2
- de réduire le handicap lié à l'arthrose
- de réduire la mortalité toutes causes confondues, la mortalité par cancer et la mortalité par diabète (2).

2. La mortalité liée au surpoids et à l'obésité

La mortalité totale augmente avec l'IMC essentiellement à partir d'un IMC ≥ 28 kg/m², sauf pour les patients âgés (2).

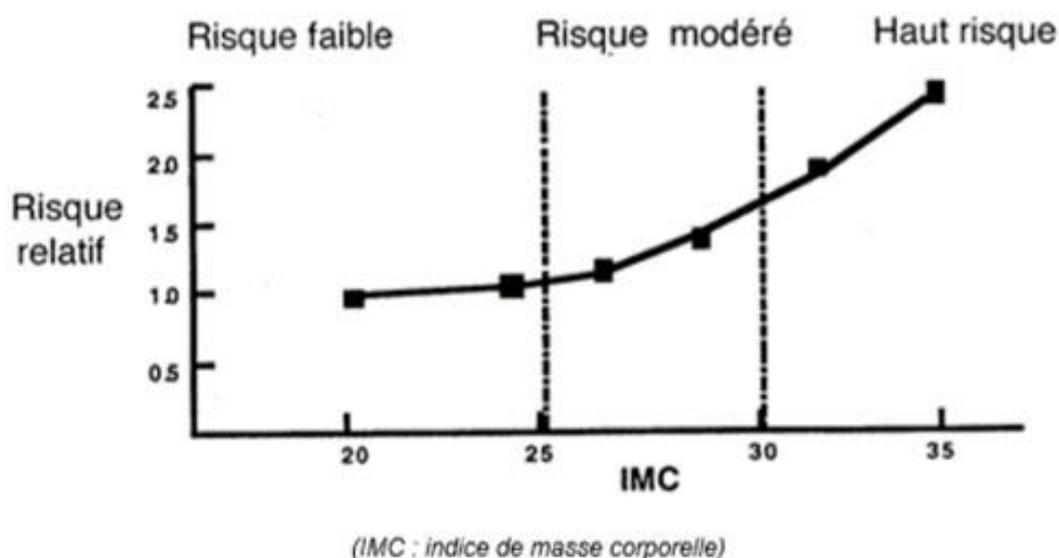


Figure 3 - Relation entre l'indice de masse corporelle et le mortalité (2)

C. Les coûts économiques et sociaux liés au surpoids et à l'obésité

L'obésité soulève des questions fondamentales sur les relations entre économie et santé. Elle entraîne d'abord des coûts directs par l'augmentation des dépenses liées à la prise en charge médicale de l'obésité et des complications associées. Une étude de l'IRDES sur des données de 2002 situe le coût total annuel de l'obésité en France entre 2,1 et 6,2 milliards d'euros par an, ce qui représente entre 1,5 et 4,6% des dépenses de santé. La consommation moyenne de soins et de biens médicaux d'une personne obèse s'élèverait à environ 2 500 €/an, soit le double de celle d'un individu non obèse (1 263 €/an) (8).

D'autre part, l'obésité entraîne également des coûts indirects par perte de productivité économique liée à l'absentéisme et aux décès précoces. En effet, le retentissement de l'obésité sur l'aptitude au travail est important. Dans une étude prospective finlandaise, le risque d'inaptitude précoce au travail était 1,5 à 2 fois plus élevé chez les sujets obèses que dans le reste de la population (9).

D. Les mesures gouvernementales mises en place

L'obésité est un problème majeur de santé publique, qualifié « d'épidémie mondiale » par l'OMS depuis 1997. Ses conséquences sur la morbi-mortalité d'une part, sur l'économie d'autre part, et enfin sa nette tendance à la progression ont motivé les pouvoirs publics à lutter contre l'obésité.

Adoptée par l'Assemblée mondiale de la Santé en 2014, la *Stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé* décrit les mesures nécessaires pour encourager les personnes à avoir une alimentation saine et à faire régulièrement de l'exercice. La stratégie demande à toutes les parties prenantes d'agir aux niveaux mondial, régional et local pour améliorer les habitudes alimentaires et favoriser la pratique d'une activité physique dans la population (1).

En France, les pouvoirs publics ont mis en place le Plan National Nutrition Santé en 2001 (PNNS 1 2001-2005), visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition. Le programme a été prolongé en 2006 (PNNS 2 2006-2010) puis en 2011 (PNNS 3 2011-2015) et complété par un plan National Obésité 2010-2013 (10).

L'industrie agro-alimentaire par son marketing, a une part de responsabilité déterminante dans l'augmentation de la prévalence de l'obésité et du surpoids. Une politique de régulation de l'environnement alimentaire semble indispensable pour endiguer ce phénomène. La mise en place en 2017 par Santé Publique France du Nutri-score va en ce sens. Il s'agit d'un système d'étiquetage des produits alimentaires allant de A à E et du vert au rouge en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, qui peut être apposé par les industriels sur leurs emballages sur la base du volontariat. D'autres mesures politiques de régulation pourraient être mises en place et s'appuyer sur une politique agro-industrielle favorisant la production d'aliments incorporant moins de graisses, de sucres et de sel ajoutés, sur une régulation stricte des dispositifs marchands poussant à l'augmentation des quantités consommées, et par exemple sur une réallocation des aliments aux différents taux de TVA en fonction de leurs profils nutritionnels (30).

En 2019, la feuille de route « prise en charge de l'obésité » du Ministère de la Santé visait à structurer et à mettre en œuvre des parcours de santé gradués et coordonnés, adaptés aux personnes obèses ou à risque de le devenir, en veillant particulièrement à réduire les inégalités d'accès aux soins et améliorer la qualité des prises en charge (3).

II. La place des soins primaires dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité

A. Les recommandations de bonne pratique concernant la prise en charge du surpoids et de l'obésité

La HAS a établi en 2011 des recommandations de bonnes pratiques concernant la prise en charge médicale de premier recours du surpoids et de l'obésité de l'adulte.

Selon ces recommandations, un patient en excès de poids doit faire l'objet d'une prise en charge spécifique par le médecin de premier recours dans le cadre de consultations dédiées avec un suivi programmé. Cette prise en charge doit se baser sur les principes de l'éducation thérapeutique du patient. Il est recommandé au médecin d'éviter tout discours culpabilisant qui ferait de la personne en excès pondéral la seule responsable de son poids, et de mettre en garde les patients contre des régimes successifs à l'origine de fluctuations de poids qui peuvent être dangereuses pour la santé (2).

Selon la HAS, pour les patients en surpoids, il n'y a aucun argument pour inciter à la perte de poids s'il s'agit d'un simple surpoids stable et sans comorbidité associée, mais il est important de prévenir une prise de poids supplémentaire. Quand le tour de taille est élevé (≥ 80 cm chez la femme, ≥ 94 cm chez l'homme), l'objectif est de prévenir une prise de poids supplémentaire et de réduire le tour de taille, car un tour de taille élevé est un facteur de risque de diabète et de maladie cardio-vasculaire (indépendamment de l'IMC). En cas de comorbidité associée, l'objectif est de perdre du poids et/ou de réduire le tour de taille.

Pour les patients obèses, il est recommandé d'avoir pour objectif une perte pondérale de 5 % à 15 % par rapport au poids initial. Cet objectif est réaliste pour l'amélioration des comorbidités et de la qualité de vie. Il est recommandé de prendre en charge les comorbidités associées. Le maintien de la perte de poids est essentiel. Stabiliser le poids est déjà un objectif intéressant pour les personnes obèses qui sont en situation d'échec thérapeutique. Il faut pour cela être attentif à l'amélioration du bien-être, de l'estime de soi et de l'intégration sociale du patient (2).

B. Le rôle du médecin généraliste

Le médecin généraliste doit être un des piliers de la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Il a un rôle essentiel à tenir dans le dépistage des situations de surpoids, dans la connaissance de l'évolution du poids du patient et des facteurs ayant favorisé une prise de poids, dans les premières mesures thérapeutiques, la coordination des soins et le suivi au long cours (11).

Le médecin généraliste, par sa position de médecin traitant, connaît les antécédents familiaux, le mode de vie du patient, ses conditions socio-économiques et culturelles, les événements psychoaffectifs qui peuvent l'avoir affecté. Or la connaissance de ces facteurs est indispensable dans la prise en charge d'une affection chronique d'origine comportementale et environnementale comme le sont le surpoids et l'obésité. La répétition des conseils hygiéno-diététiques promulgués par les médecins généralistes, sur les règles alimentaires et le fait d'encourager une activité physique régulière permet d'améliorer la prise en charge. Par ailleurs, la relation de confiance particulière qui existe entre le médecin généraliste et son patient entraîne un impact amplement positif sur la perception des conseils donnés par celui-ci (12).

Enfin, le rôle de suivi du médecin généraliste est primordial. La régularité et la continuité sont des atouts majeurs, l'enjeu principal étant de soutenir la motivation, garante du maintien à long terme des changements de comportement hygiéno-diététique (13).



Figure 4 - Schéma représentant les compétences du médecin généraliste (14)

C. Les difficultés rencontrées par les médecins généralistes

Malgré les efforts des pouvoirs publics et de la HAS pour mettre à jour et standardiser les pratiques, la prise en charge de l'obésité en soins primaire en France n'est à ce jour toujours pas optimale.

Une étude a été réalisée en 2014 dans la Meuse, interrogeant les médecins généralistes sur leur prise en charge de l'excès pondéral des patients adultes. Les principales difficultés citées par les médecins généralistes étaient le manque de motivation et de compliance des patients, les contraintes de disponibilité des médecins généralistes, la contrainte financière des patients pour consulter un diététicien ou un psychologue, le sentiment d'inefficacité ressenti par les soignants (15).

Une étude réalisée en 2015 en Picardie a étudié les pratiques et attentes des médecins généralistes concernant le dépistage et la prise en charge de l'obésité de l'adulte, et les difficultés citées étaient similaires. Celles qui étaient le plus souvent mentionnées étaient liées au patient : il s'agissait de son manque de motivation pour changer ses habitudes de vie, de son manque d'observance des conseils du médecin sur le long cours, de l'aspect chronophage de la prise en charge. D'autres difficultés citées étaient liées au médecin : il s'agissait du sentiment d'inefficacité et du manque de temps probablement en lien avec des objectifs thérapeutiques trop ambitieux. Enfin, certaines difficultés étaient liées au parcours de soin : il s'agissait de l'absence de prise en charge de la consultation diététique, psychologique et de l'activité physique par l'assurance maladie (16).

Une enquête menée en 2006 en Languedoc Roussillon auprès des médecins généralistes sur leur prise en charge des patients obèses révélait que seulement 42 % s'estimaient bien formés pour le faire, et 51 % trouvaient cette activité valorisante professionnellement. 66 % d'entre eux pensaient que seul un petit pourcentage des patients pouvait perdre du poids et maintenir cette perte dans le temps. Ils attachaient une grande importance aux problèmes psychologiques associés, estimant que le patient devait avoir recours en premier lieu à un psychologue (78 %) plutôt qu'à une diététicienne (58 %). Leurs principales attentes concernaient surtout une meilleure formation et l'utilisation d'outils simples plutôt qu'une meilleure collaboration avec d'autres professionnels de santé (17).

Selon une étude réalisée en 2008 en région Rhône-Alpes visant à décrire et comparer les représentations des médecins généralistes et des adultes jeunes en surpoids, les médecins généralistes s'estimaient souvent en difficulté, voire impuissants face au

surpoids de leurs patients. Ils ressentait un manque de motivation de la part des patients et invoquaient, pour leur part, un manque de temps. Ils pensaient que les sujets en surpoids attendaient des solutions rapides, n'exigeant pas d'effort. De leur côté, les personnes en surpoids interrogées rejetaient d'éventuelles solutions médicamenteuses, et reconnaissaient l'origine comportementale de leur prise de poids. Certains médecins avaient une vision strictement interne du problème, contrôlable par le patient, les conduisant implicitement à considérer les patients comme responsables de leur surpoids. Cette approche était vécue comme stigmatisante par les sujets en surpoids, faisant obstacle à un travail d'acceptation de soi, et entravant la relation médecin-patient. D'autre part, les médecins semblaient moins aborder le sujet du poids lorsqu'ils étaient eux même en surpoids. Ainsi, certains médecins indiquaient qu'avec l'augmentation de leur propre IMC, ils devenaient tolérants à des IMC plus élevés pour leurs patients (18).

D. Le ressenti des personnes en situation de surpoids concernant leur prise en charge

En 2014, une étude a été menée dans le Limousin afin de préciser, de l'avis des patients, quels étaient les obstacles à la prise en charge de leur obésité et quelles suggestions d'amélioration ils proposaient. D'après eux, leur évaluation nutritionnelle et leur prise en charge étaient médiocres, voire très faible pour la prise en charge psychologique. Les patients admettaient un manque de motivation de leur part, mais souhaitaient fortement des mesures sociales et de prévention (19).

Selon l'étude réalisée en 2008 en région Rhône-Alpes visant à décrire et comparer les représentations des médecins généralistes et des adultes jeunes en surpoids, médecins et sujets en surpoids s'accordaient sur la nécessité de développer une approche personnalisée, alliant compétences techniques (conseils nutritionnels) et relationnelles (accompagnement psychologique). Les sujets en surpoids rapportaient avoir bénéficié de prises en charge essentiellement éducatives. Cependant, les conseils reçus leur semblaient peu adaptés à leur mode de vie. Certains dénonçaient un manque d'empathie et des attitudes parfois culpabilisantes. Cette étude montrait également que les patients ne recherchaient pas une aide sur la prise en charge diététique en priorité, mais ils attendaient des médecins généralistes une approche personnalisée, à la fois technique et psychologique, où plaisir et convivialité du repas puissent être conservés. Ils étaient demandeurs d'un accompagnement global et d'un suivi au long cours pour établir des changements durables de leur mode de vie, avec une écoute adaptée de la part de leur

médecin généraliste, et la mise en place de consultations dédiées et spécifiques à la prise en charge du poids (18).

III. Vers une prise en charge optimale et novatrice

A. La place de l'éducation thérapeutique

Le développement de l'éducation thérapeutique offre la possibilité d'une approche globale des maladies chroniques liées aux comportements et à l'environnement, comme l'est l'obésité. Dans ce cadre, l'intégration des dimensions psychologique, diététique et d'activité physique est centrale (11).

Via l'éducation thérapeutique, les patients sont amenés à modifier leurs croyances et leurs représentations vis-à-vis de la maladie et de son traitement. Sont concernés le contrôle du poids, mais aussi les conséquences sur l'image corporelle, l'estime de soi et la qualité de vie. L'approche est globale, centrée sur le patient, à qui l'on propose de changer « par lui-même » les habitudes de vie qui ont un impact sur sa maladie (Modifications thérapeutiques du mode de vie, ou MTMV). La personne apprend aussi « à faire face » en mobilisant ses propres ressources (capacité d'exercer un contrôle sur sa vie personnelle, sentiment d'efficacité, démarche de résolution de problème, prise de décision), mais aussi en s'appuyant sur l'équipe de soignants pour mettre en place des actions. La démarche éducative tient compte des besoins, des objectifs et du vécu du patient. La perte de poids ou la stabilisation pondérale sont un objectif important, mais le principal est bien d'améliorer l'état de santé, le bien-être, et la qualité de vie (20).

Au cours de ces dernières années, l'éducation thérapeutique des patients a évolué, en passant notamment de l'apprentissage de connaissances puis de compétences aux changements de comportement. Nous savons que pour changer un comportement à long terme, il ne suffit pas seulement de savoir, il s'agit de mettre en pratique. L'écoute d'un patient obèse, au sujet de ses besoins, son état émotionnel, ses croyances, son estime de soi ou encore la place de son vécu difficile dans le maintien de sa qualité de vie sont cruciaux et doivent être abordés dans l'éducation thérapeutique (21).



Figure 5 Les quatre dimensions pour changer de comportement (21)

B. Les interventions non médicamenteuses et l'utilisation d'outils numériques

Au vu de la problématique majeure de santé publique que représentent le surpoids et l'obésité, du rôle du médecin généraliste mais aussi de ses contraintes d'exercice, il apparaît judicieux et nécessaire d'utiliser un outil informatique d'aide au suivi de l'obésité en soins primaires.

En effet, face au nombre croissant de personnes souffrant d'une maladie chronique d'origine comportementale, des interventions non médicamenteuses (INM) agissant sur ces comportements modifiables sont devenues incontournables en prévention et en complément des traitements (22). Parmi les INM, les interventions numériques en santé (INS) ouvrent un champ prometteur dans le cadre des changements durables de comportements de santé (objet connecté santé, application pour le téléphone, jeux vidéo). Les INS sont des interventions comportementales et psychologiques visant à

changer les comportements et connaissances liés à la santé, la santé mentale et le bien-être, en utilisant une large variété de technologies. (22).

IV. Aviitam

A. Présentation de la plateforme

Aviitam est une plateforme multimédia créée en 2014 par le Pr Antoine AVIGNON et le Dr Vincent ATTALIN en partenariat avec le CHU de Montpellier, afin de faciliter la prise en soins de premier recours des personnes obèses et en surpoids. Il s'agit d'un carnet de suivi et de prévention des maladies chroniques visant une approche holistique de la personne, afin de favoriser les changements de mode de vie.

Aviitam permet de centraliser, protéger et partager les données médicales des patients avec leurs médecins, et leur offre un accompagnement personnalisé à travers leur parcours de soin. Cette plateforme traite de l'alimentation, de l'activité physique, de la gestion du sommeil et du rythme de vie, et a été conçue pour guider les patients vers un mode de vie plus équilibré afin d'optimiser leur santé.

B. Les outils qu'elle propose

Aviitam permet au patient de préparer ses consultations grâce à la synthèse des données de son mode de vie. Elle a également pour but de favoriser l'implication du patient dans la prise en soins de sa maladie via l'éducation thérapeutique et l'adhésion thérapeutique.

Pour les médecins, Aviitam permet de faciliter le suivi des patients en collectant et centralisant les données sur leur mode de vie. Un guide de consultation y est disponible avec des aides à la décision médicale et à la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses, ainsi qu'un accès à des outils de formation (DPC).

Le patient y détient un compte sécurisé et anonyme où il peut rentrer diverses données de santé.

Une partie constitue le carnet de santé numérique et est dédiée aux informations générales, où le patient peut remplir son profil, ses antécédents, ses traitements, son histoire pondérale. Il peut y intégrer des documents comme des courriers de médecins ou des comptes-rendus d'hospitalisation.

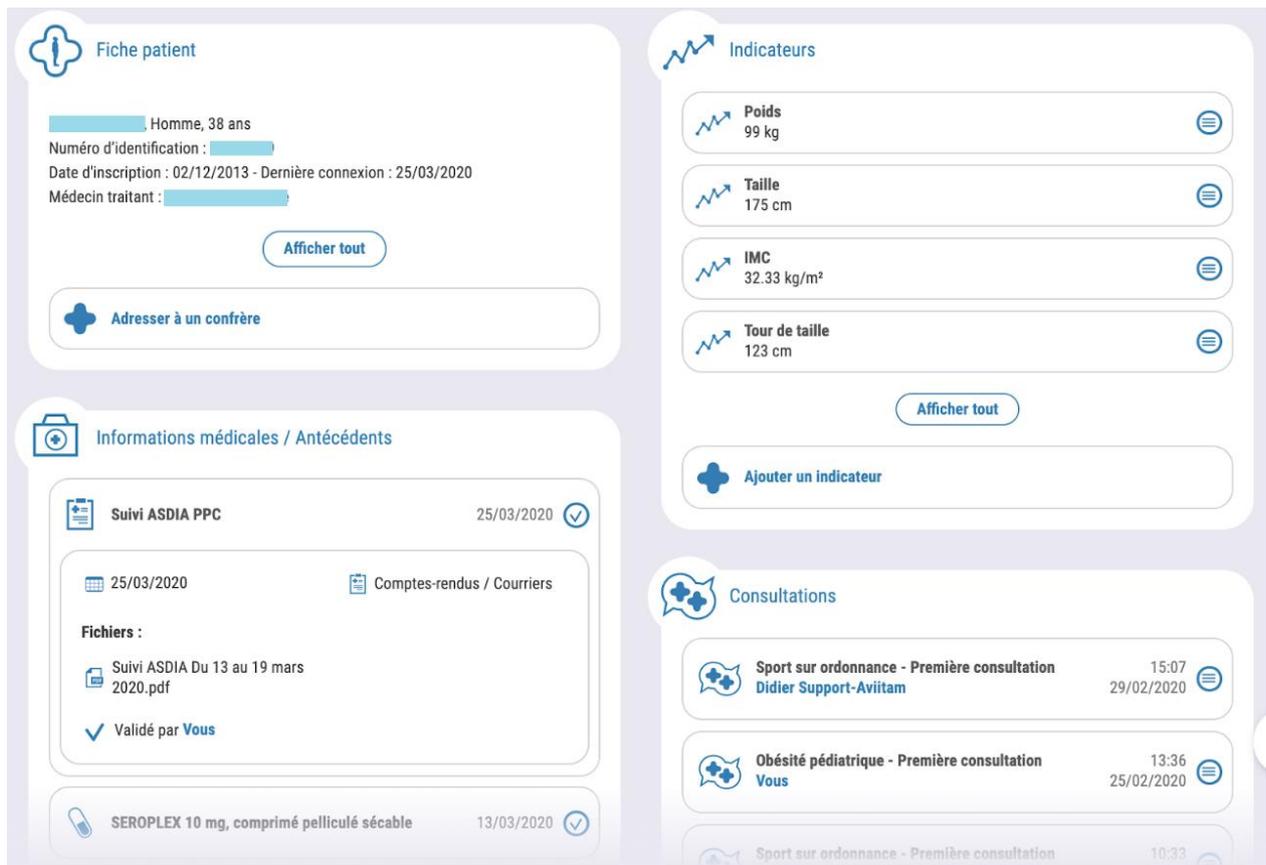


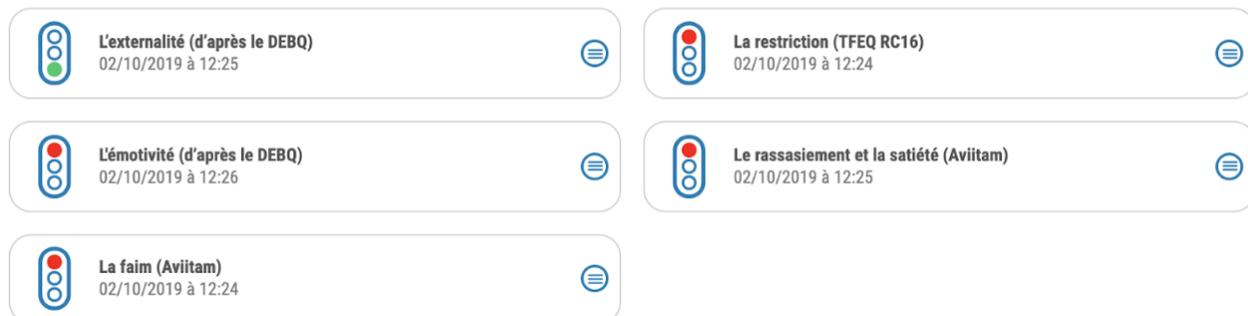
Figure 6 – Capture d'écran d'une fiche patient de la plateforme Avitam

Une autre partie a pour but de préparer les consultations et contient des auto-questionnaires. Elle comporte :

- L'échelle Epworth pour l'évaluation de la somnolence,
- L'échelle de Beck pour le moral,
- L'IPS (Inventaire du soi physique) pour l'évaluation de l'estime de soi,
- Les questionnaires DEBQ (Dutch Eating Behaviour Questionnaire) et TFEQ (Three-Factor Eating Questionnaire) pour le comportement alimentaire,
- L'EQVOD (Echelle de Qualité de Vie Obésité et Diététique) pour la qualité de vie,
- Un questionnaire évaluant les sensations alimentaires perçues (faim, rassasiement, satiété).

Cette partie permet au patient de prendre le temps de répondre à ces questionnaires seul chez lui, et au médecin d'avoir une vue rapide des résultats en consultation.

Alimentation



Activité physique



Sommeil



Figure 7 – Capture d'écran des auto-questionnaires sur la plateforme Aviitam

Des semainiers sont également à disposition pour noter :

- Les apports alimentaires, la durée du repas, les sensations alimentaires et émotions avant et après repas, les activités éventuelles pendant le repas. Les apports caloriques peuvent être comptabilisés.
- Les rythmes et la qualité du sommeil
- Les émotions ressenties et éventuellement l'alimentation en résultant
- Les activités physiques réalisées

Aviitam permet donc au patient de préparer sa consultation en rentrant des données sur sa santé et son mode de vie. Le médecin peut alors connaître la personne de manière globale tout en gagnant du temps. La consultation peut ainsi être directement ciblée sur les difficultés rencontrées, qu'elles concernent l'alimentation, l'activité physique, le sommeil ou le domaine psychologique. Les informations peuvent également être partagées avec les différents intervenants médicaux, favorisant la continuité des soins, tel un carnet de santé virtuel.

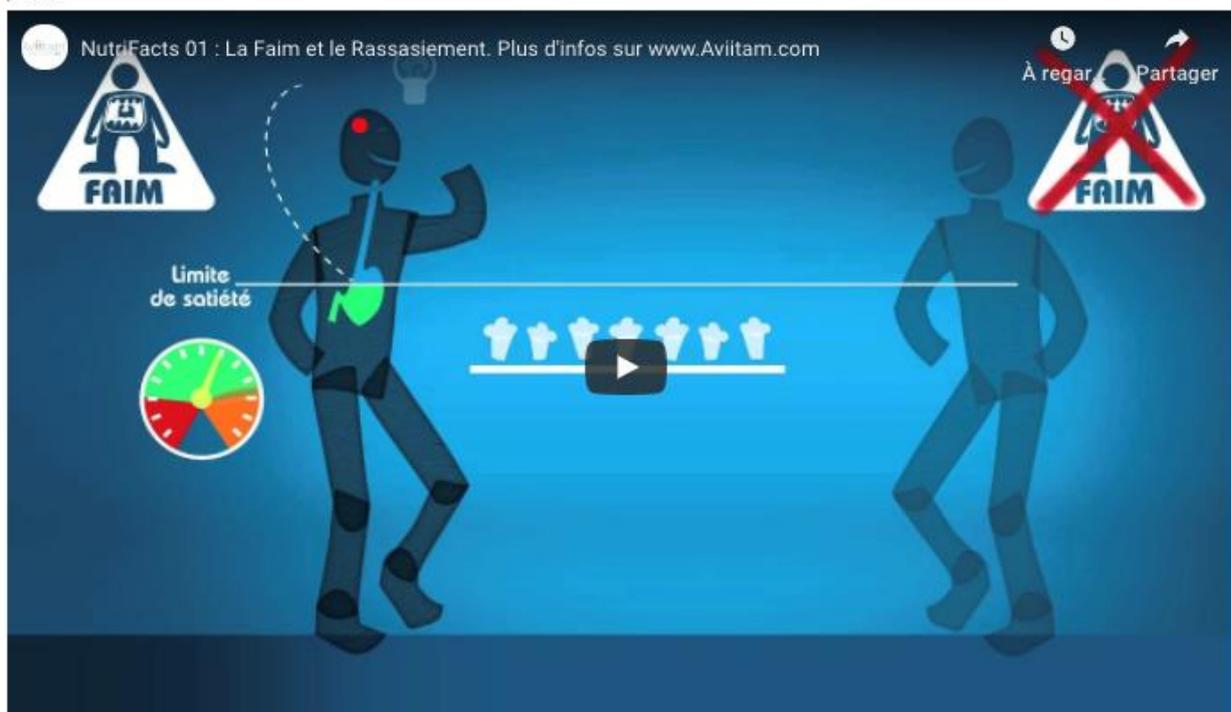
Enfin, Aviitam comporte une plateforme communautaire permettant des échanges en temps réel entre différents acteurs : patients, professionnels, techniciens, afin d'échanger et d'obtenir des réponses rapides. Une carte est également disponible, présentant les structures ressources de proximité (spécialistes, associations de patients, associations

d'activité physique). On y trouve également de nombreux articles et vidéos explicatives sur différents sujets tels que l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, les émotions, le diabète et divers sujets de santé.

La faim

L'alimentation joue trois grands rôles : apporter de l'énergie, donner du plaisir et participer aux relations sociales. Les trois sont indispensables à une bonne régulation de l'alimentation. L'apport en énergie est contrôlé par la faim et la satiété. Le meilleur moyen de contrôler son poids, c'est de manger quand on a faim, de s'arrêter de manger quand on est rassasié et de ne pas manger quand on est à satiété.

L'animation NutriFacts 01 ci-dessous vous explique ces termes et pourquoi il est important de faire attention à ces sensations pour réguler son poids.



Le test de la faim

Manger sans connaître la faim, c'est un peu comme mettre de l'essence dans sa voiture lorsque la jauge ne fonctionne plus. Nous vous conseillons de débuter votre prise en charge en commençant à bien reconnaître votre faim. Pour cela, faites le test de la faim, même si vous croyez déjà bien connaître votre faim : faire le test de la faim, c'est un peu faire ses gammes pour celui ou celle qui veut apprendre à perdre du poids ! N'hésitez pas à y revenir et à le refaire régulièrement.

Test de la faim

Ai-je réellement faim ?

Vous avez fait le test de la faim, mais il vous arrive toujours de vous poser la question « ai-je réellement faim ? ». Si c'est le cas, c'est qu'il n'est pas indispensable pour vous de manger maintenant. Si vous le pouvez, attendez encore un peu pour manger. Mais attention lorsque vous aurez faim, il faudra vous autoriser à manger sans culpabilité. Ce n'est pas facile car c'est contraire à tout ce que l'on vous a toujours dit jusqu'à présent.

Conseils Aviitam

- Mangez quand vous avez faim, même si vous considérez que ce n'est pas l'heure.
- Ne mangez pas si vous n'avez pas faim, même si vous considérez que c'est l'heure.

Figure 8 – Capture d'écran d'une page-article sur la faim disponible sur la plateforme Aviitam

Ainsi, Aviitam accompagne le patient avant et après la consultation pour faciliter les modifications du mode de vie et participe à l'éducation thérapeutique du patient. Cet outil rend le patient autonome et lui apprend à gérer lui-même sa maladie.

C. Les enquêtes d'évaluation de la plateforme

Une étude menée en 2015 par le Dr Lucie RIEU-CLOTET parmi les personnes fortement utilisatrices d'Aviitam a montré que la plateforme était perçue comme un outil d'actualité, nécessaire au vu de l'essor des outils multimédia. Elle facilitait la prise en soins en amont de la consultation par un large recueil de données permettant une approche globale ; au moment de la consultation grâce au classement des informations ciblant les difficultés ; et en aval via l'éducation du patient, le carnet de santé virtuel et l'interaction avec les professionnels de santé. Pour les utilisateurs, elle pouvait être améliorée en facilitant le recueil de données et en augmentant l'interactivité (25).

En 2016 cette étude a été complétée par l'analyse qualitative du ressenti de médecins généralistes utilisant Aviitam, qui notait un accueil globalement enthousiaste des praticiens grâce à une plateforme permettant un accompagnement des patients en dehors de la consultation et un partage de l'information plaçant l'utilisateur comme principal acteur du changement. Pour autant, l'outil Aviitam était faiblement utilisé par les médecins, peut-être à cause d'un manque d'intuitivité de la plateforme (26).

Pour faciliter son utilisation, cette plateforme a depuis été simplifiée afin de rendre son utilisation plus accessible et plus rapide.

V. Objectif de notre étude

Pour que cette plateforme puisse correspondre au mieux aux besoins de ses utilisateurs, nous souhaitons explorer l'expérience et le ressenti des personnes obèses et en surpoids concernant leur utilisation d'Aviitam, qu'elles l'utilisent régulièrement ou non.

I. Méthode

A. Etude qualitative

Il s'agit d'une étude qualitative avec analyse thématique. Ce type d'étude semblait le plus approprié pour permettre l'analyse du ressenti et de l'expérience des utilisateurs d'Aviitam, permettant de recueillir leur opinion de manière ouverte.

B. Recueil des données par entretiens individuels semi-directifs

Le recueil de données a été fait par entretiens semi-directifs, en présentiel ou par téléphone. Le choix s'est porté sur les entretiens individuels plutôt que les focus groups, permettant une réflexion plus personnelle, avec un temps de parole plus long par participant.

C. Déroulé de l'entretien

Avant chaque entretien, les sujets étaient informés de l'objectif de l'étude, de l'anonymat des données, de la durée de l'entretien d'une vingtaine de minutes, et leur autorisation pour l'enregistrement de l'entretien était demandée.

Au cours de l'entretien, des résumés et reformulations de l'enquêtrice étaient suivis de l'approbation des interviewés, affirmant ainsi la validité interne des données. Tous les entretiens ont été réalisés par la même enquêtrice.

Chaque entretien a ensuite été retranscrit sous format texte, formant ainsi les Verbatims. Les paroles ont été retranscrites de manière objective et fidèle afin d'assurer la validité externe des données. Les verbatims sont présentés en annexe. Ils sont anonymisés et numérotés de V1 à V13.

D. Analyse thématique

Chaque verbatim a été codé à l'aide des logiciels Microsoft Office Word ® et Excel ®. L'encodage était inductif : les thèmes n'ont pas été définis préalablement, par souci d'objectivité. Ils étaient identifiés et éventuellement modifiés au fur et à mesure des verbatims. Il s'agit de l'analyse longitudinale, ou codage axial, des Verbatims.

Parallèlement, l'analyse transversale a été faite au fur et à mesure. Chaque verbatim a été analysé de façon thématique jusqu'à saturation des données, définie par l'absence

de nouvelles informations recueillies après recherche de cohérence thématique. Il n'y a pas eu de triangulation des données.

E. Ethique

L'accord du comité d'éthique du CNGE a été demandé en juillet 2019 et accordé en décembre 2019, avant d'avoir contacté les participants de l'étude. L'avis favorable est présenté en annexe.

II. Matériels

A. Élaboration du guide d'entretien

Le guide d'entretien a été réalisé avec l'aide du Dr Lucie RIEU-CLOTET et validé par deux médecins experts en études qualitatives, le Dr Agnès OUDE ENGBERINK et le Pr Gérard BOURREL. Le guide d'entretien est présenté en annexe. Il a été réévalué après les premiers entretiens, et aucune adaptation n'est parue nécessaire.

B. Constitution de l'échantillon

1. Critères d'inclusion

La population étudiée était les personnes obèses ou en surpoids ayant connaissance de la plateforme Aviitam.

- Critères d'inclusion : personne ayant un IMC > 25, ayant connaissance d'Aviitam
- Critères de non-inclusion : personne n'ayant jamais utilisé Aviitam (<1 connexion)

2. Recrutement

Le recrutement a initialement été prévu par l'intermédiaire d'associations de patients. Mais après plusieurs mois et de prospection, face à l'absence de recrutement par ce biais, un changement de source de prise de contact a dû être envisagé.

Le recrutement a alors été réalisé par l'intermédiaire du Dr Vincent ATTALIN, cofondateur d'Aviitam, et du Dr Lucie RIEU-CLOTET, tous deux médecins nutritionnistes utilisateurs d'Aviitam, parmi leurs patientèles respectives, par recueil des contacts téléphoniques des personnes acceptant d'être interrogées, au cours de leur consultation.

C. Choix des modalités du rendez-vous d'entretien

L'entretien se déroulait de préférence en face à face, ou par téléphone. Les personnes sélectionnées ont été contactées par téléphone, puis relancées une à deux fois. Nous avons suivi la règle du volontariat. En cas d'impossibilité géographique, ou afin de limiter les risques de contagion dus au contexte épidémique au moment de la réalisation des entretiens, ils étaient réalisés par téléphone.

D. Mode d'enregistrement

Les entretiens étaient enregistrés après accord des sujets à l'aide d'un dictaphone (Philips voice tracer LFH0622) ainsi que d'un smartphone (Huawei P20 lite).

RESULTATS

I. Caractéristiques de la population et des entretiens

Les caractéristiques des participants sont détaillées dans le tableau ci-dessous :

	âge	Sexe	statut familial	activité professionnelle	IMC	utilisation d'Aviitam	temps depuis la première connexion	Durée entretien (min)
V1	65	femme	mariée, 2 enfants	retraîtée	48,3	Régulière	1 semaine	60
V2	51	femme	divorcée, 3 enfants	profession intermédiaire	41,7	Régulière	8 mois	42
V3	48	femme	mariée, 2 enfants	profession intermédiaire	34	quelques fois au début	2 ans	20
V4	50	femme	mariée, 2 enfants	employée non qualifiée	28,1	une fois	5 mois	11
V5	41	femme	union libre, 1 enfant	cadre et professions intellectuelles supérieures	26,3	Régulière	1 an	26
V6	56	femme	célibataire, 1 enfant	profession intermédiaire	29,3	Régulièrement au début	3 ans	25
V7	34	femme	célibataire, sans enfant	cadre et professions intellectuelles supérieures	42,2	Une fois	6 mois	27
V8	56	femme	célibataire, 2 enfants	cadre et professions intellectuelles supérieures	32,4	quelques fois au début	5 mois	28
V9	44	femme	mariée, 3 enfants	profession intermédiaire	33,6	quelques fois au début	9 mois	15
V10	40	homme	pacsé, 1 enfant	cadre et professions intellectuelles supérieures	31,9	Régulière	9 mois	20
V11	32	femme	célibataire, 1 enfant	profession intermédiaire	43,5	quelques fois au début	1 an	38
V12	38	femme	pacsée, 2 enfants	employée qualifiée	27,3	quelques fois au début	6 à 9 mois	20
V13	53	femme	mariée, 1 enfant	profession intermédiaire	34,9	quelques fois au début	1 an	18

Figure 9 – Tableau des caractéristiques des participants de l'étude

18 personnes ont été contactées, parmi elles 5 personnes n'ont pas été interrogées car elles présentaient un facteur de non-inclusion : elles ne s'étaient jamais connectées à Aviitam. 13 personnes ont été interrogées, 1 homme et 12 femmes. La moyenne d'âge était de 46 ans, allant de 32 à 65 ans. Le groupe étudié était hétérogène en termes d'âge, de catégorie socio-professionnelle et de situation familiale.

L'IMC moyen était de 34,9 kg/m², allant de 26,3 kg/m² à 48,3 kg/m². Parmi les participants, 9 personnes étaient obèses et 4 étaient en surpoids.

La fréquence d'utilisation d'Aviitam variait d'une seule utilisation à régulièrement. Le temps depuis la première connexion était également très variable, de 1 semaine à 3 ans.

Une seule personne interrogée n'utilisait qu'occasionnellement internet, les autres l'utilisaient quotidiennement. Une seule personne utilisait des objets connectés en santé. 11 personnes ont été recrutées parmi la patientèle du Dr Vincent ATTALIN et ont toutes été interrogées. 7 personnes ont été recrutées parmi la patientèle du Dr Lucie RIEU-CLOTET, dont seulement 2 ont pu être interrogées, les 5 autres n'ayant jamais consulté Aviitam. Les entretiens ont eu lieu entre le 8 juillet 2020 et le 10 août 2021. 1 seul entretien a pu être réalisé en face à face, les autres se sont déroulés par téléphone. La durée moyenne des enregistrements était de 27 minutes, allant de 11 à 60 minutes, pour un total de 350 minutes d'entretiens enregistrées.

L'analyse thématique est arrivée à saturation des données à partir du dixième entretien, et trois autres ont été réalisés pour s'en assurer.

II. Résultats

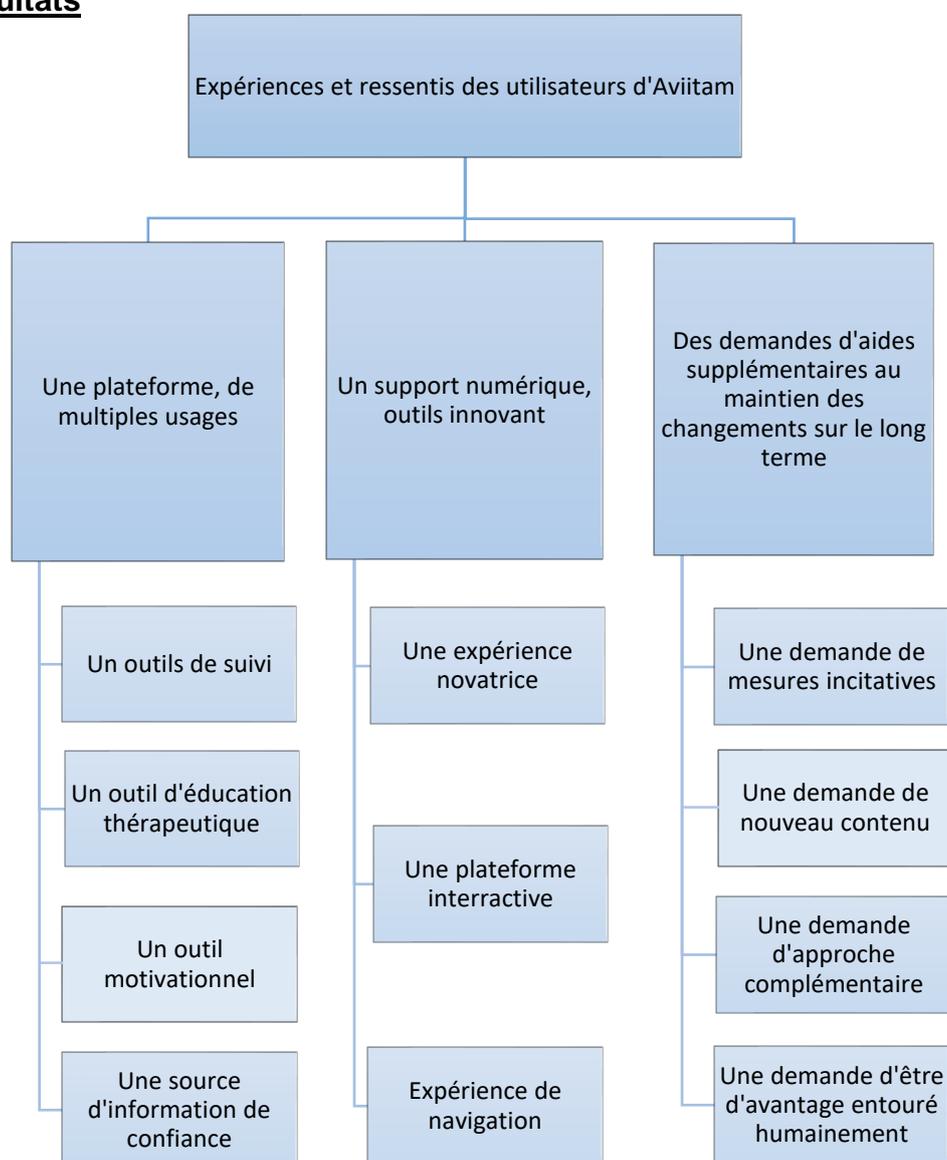


Figure 10 – Schéma de synthèse des résultats de l'étude

A. Une plateforme, de multiples usages

1. Un outil de suivi

Selon certains utilisateurs interrogés, Aviitam s'intégrait parfaitement dans le cadre de leur suivi médical, permettant une approche complémentaire aux consultations, et une sauvegarde des données sur le long terme.

La plateforme permettait de faire le relai entre les consultations. Elle donnait le sentiment d'être accompagné, dans une démarche personnalisée. « C'est comme une présence qui connaît le problème on va dire. C'est bien, c'est bien spécifique, c'est bien adapté pour mon cas donc je me sens pas toute seule, accompagnée. » (V1)

L'expérience d'utilisation de la plateforme était intimement liée au suivi médical, et considérée comme complémentaire aux consultations. « J'avais rempli mon questionnaire de préconsultation puisque ça j'aime bien faire le point avant de le voir. » (V2) « Et puis après en rendez-vous on peut aborder des questions plus précises. Donc non je pense que c'est assez complet. » (V5) « C'était bien d'avoir ce support puisque je ne la revoyais pas elle rapidement après. » (V8)

La plateforme était vue par les participants de notre étude comme un carnet de santé numérique, où l'on peut centraliser son dossier médical, y renseigner son poids, suivre sa courbe de poids. Elle permettait également de garder une trace de son parcours tout au long du suivi, et ainsi de constater ses progrès, de visualiser son évolution. « Ça peut être un bon moyen pour se motiver et en même temps se rendre compte de l'avancée aussi de notre état. » (V11)

2. Un outil d'éducation thérapeutique

Aviitam permettait selon les personnes interrogées de se documenter sur de nombreux sujets, parfois inédits pour ses lecteurs, et d'acquérir de nouvelles connaissances.

La plateforme était considérée comme un support permettant à la fois d'assimiler à son rythme, et d'approfondir les sujets de son choix. « C'est assez bien pensé et assez complet à tous les niveaux, et je pense que chacun peut le faire à son rythme aussi donc oui vraiment ça me semble assez bien. » « C'est à soi-même aussi d'aller chercher, d'être curieux. » (V5)

La plateforme permet de retrouver les informations données en consultation, les questionnaires viennent également confirmer ce qui a pu être dit avec le médecin. Elle permet donc d'avoir un récapitulatif, disponible à tout moment. « Là je pense que sur la

durée on peut vraiment avoir un retour en arrière quelque part de tout ce qu'on a pu faire, et on peut revenir sur les articles sur les explications, on peut les relire. » (V11)

Son format permet de revenir sur son contenu autant que nécessaire, et ainsi de mémoriser sur le long terme. « Je crois c'est toujours bien de relire des choses, parce que après il y a des choses qu'on oublie, ou que peut être on n'a pas compris, ou on croit qu'on a bien compris mais de les revoir on change la vision qu'on en avait dans la tête. » (V7)

L'approche mise en avant sur Aviitam pour perdre du poids, centrée sur l'écoute de ses sensations alimentaires sans consignes restrictives, était nouvelle pour tous les participants de notre étude. Face à ces concepts inédits, la plateforme était jugée comme étant un support utile pour appréhender de nouvelles notions. « C'est différent, c'est pas l'idée générale de : allez on se met au régime, on s'arrête de manger et voilà. Comme je crois on a tous cette idée-là par rapport à la perte de poids, c'est bien d'avoir une application assez facile pour mettre pour la première fois cette idée de mieux manger et ce type de traitement pour perdre du poids. » (V7)

3. Un outil motivationnel

Aviitam était considérée par certains comme une aide supplémentaire pour mettre en application les changements à opérer, mais également comme un outil motivationnel sur le long terme, pouvant être consulté à tout moment et permettant de se remotiver. « Je l'ai mis en application tout de suite et donc d'avoir ces infos en plus sur la plateforme voilà ça permettait de bien faire les choses, de bien voir les choses clairement quoi. » (V8) « Il y a des moments on a des baisses de régime, c'est le cas de le dire, où on a moins de motivation et où on se dit allez je vais relire tout ça parce que comme une piqûre de rappel en quelque sorte mais qui nous est vraiment propre, c'est pas un article qu'on va trouver à droite à gauche, là on sait que c'est lié directement à notre histoire. » (V11)

4. Une source d'informations de confiance

D'après notre étude, Aviitam était considérée comme un outil de ressource très riche en informations, jugées pertinentes et fiables.

Au cours de nos entretiens, les participants décrivaient la richesse des informations trouvées sur Aviitam « L'outil est extraordinaire mais vraiment quoi, c'est incroyable d'avoir mis ça au point, je trouve ça sublime. Il y a plein d'informations mais vraiment plein, moi j'ai appris des tas de choses. » (V2) Une des personnes interrogées considérait

d'ailleurs que ces informations seraient utiles au grand public et souhaiterait un accès libre sans inscription.

Une grande crédibilité était accordée aux informations trouvées sur Aviitam, grâce à la confiance envers les médecins créateurs de la plateforme, et envers le médecin l'ayant conseillée. « Je préfère aller sur un site qui est créé par des médecins, en plus des médecins que je connais, à qui je vais faire confiance, plutôt que internet par lui-même. » (V1)

La sûreté de la plateforme et la confidentialité des données personnelles étaient elles aussi considérées comme fiables du fait de la confiance accordée aux professionnels de santé. « Ça m'a pas inquiété parce que justement c'est médical et que ce sont des médecins qui ont eu cette idée-là du coup je les prends pas pour des pirates, enfin j'imagine que si jamais ils devaient utiliser mes données ce serait à bon escient. » (V2)

B. Un support numérique, outil innovant

1. Une expérience novatrice

Le support numérique, utilisé par les patients une fois seuls chez eux, permet une nouvelle approche dans la prise en charge, plus personnelle.

Il permet également un nouvel usage, avec un certain attrait pour la nouveauté. « C'est enrichissant, on se pose une question, là-dessus on a la réponse. A notre époque on allait chercher le dictionnaire, tandis que là c'est plus rapide. » « Dans un carnet je pense que depuis toutes les pages seraient griffonnées et il n'y aurait plus de place, tandis que là on peut toujours en mettre, on peut toujours remplir. » (V1)

La plateforme était perçue par certains participants comme un support innovant, invitant à une nouvelle approche de leur part, reposant plus sur l'introspection et moins sur le soutien externe d'un praticien. « Là on se retrouve face à soit même, c'est pas mal. On répète pas à quelqu'un, on réfléchit seul à tout ça, c'est pas un docteur, ou une infirmière voilà, c'est une approche différente, pour réfléchir à tous ces problèmes-là. » (V6)

D'autres en revanche évoquaient leurs difficultés à se confronter aux raisons de leur prise de poids comme étant un frein à leur utilisation d'Aviitam. « Lire des vérités sur soi des fois c'est pas évident aussi hein (rire) quand on fait les petits tests et qu'il y a les résultats qui tombent on se dit ah oui... ouais c'est peut être ça qui m'a freinée. Après c'est très réaliste mais c'est vrai que bon, on se rend compte qu'on est un peu dans le déni quoi, quelque part. » (V11)

2. Une plateforme interactive

L'outil informatique permet une disponibilité constante des informations, associé à une possibilité de poser des questions à l'équipe médicale et de discuter entre utilisateurs. « Vous allez voir une diététicienne, parce que des régimes je vous dis pas que j'en ai fait des centaines et des milliers, vous allez en consultation bon un quart d'heure vingt minutes, elle vous donne rendez-vous pour dans un mois. Mais après quand j'arrive à la maison, je fais quoi ? Je peux faire n'importe quoi, tandis que là j'ai un doute je suis pas toute seule, j'ai quelqu'un, voilà. » « Quand on a un oubli, plutôt que de téléphoner au médecin (...) là je vais à n'importe quel moment de la journée il y a quelqu'un à mon écoute. C'est très très très bien. » (V1)

Plusieurs personnes exprimaient pourtant la volonté d'avoir plus d'interactions via la plateforme avec l'équipe médicale, ou la possibilité d'avoir plus de dialogue entre utilisateurs d'Aviitam. « Personne ne me répond donc je ne sais pas si je peux continuer le jeûne, combien de temps je peux faire ça, je suis un peu perdue avec ça et j'ai pas de réponse. » (V2) « J'ai vu la communauté, c'est vrai, il faudrait l'alimenter pour que ça soit plus attractif peut-être. Il y a l'onglet communauté effectivement, si on était plus nombreux à participer ça pourrait être plus attractif. » (V6)

Un utilisateur en revanche a fait part de sa volonté d'avoir des retours sur les informations transmises, puis sur sa réflexion que la démarche sur Aviitam était plus personnelle. « On peut remplir un journal sur Aviitam par rapport à tout ce qu'on mange, et puis des fois je me disais que j'aimerais avoir un retour là-dessus, mais en fait c'est pas le retour qui est important c'est de se rendre compte aussi par soi-même, il y a des choses où on fait son propre cheminement. » (V5)

Il était parfois regretté qu'Aviitam ne soit pas utilisé par les autres intervenants de la prise en soins, tel que le médecin traitant, les spécialistes ou bien dans le service hospitalier de Nutrition en cas d'hospitalisation. « Je pensais que ça allait être utilisé par d'autres docteurs, même dans le service, au CHU etcetera, et en fait il y a que le Docteur X qui s'en sert. » « Même mon médecin traitant qui mets des grandes affiches dans sa salle d'attente, elle l'utilise pas, j'étais un peu déçue. » (V6)

Certaines personnes se décrivaient comme n'étant pas à l'aise avec le numérique, n'avaient pas compris comment ni à quel moment utiliser Aviitam, ou n'avaient simplement pas eu envie de se saisir de cet outil. D'autres ne souhaitaient pas utiliser l'aspect interactif de la plateforme. « J'ai pas trop réussi à comprendre ce qu'on attendait de nous quoi, enfin de moi du moins. » (V9) « J'ai vu que ça portait ses fruits sur moi,

alors que je suivais pas tant l'appli que ça et qu'avec le docteur ça m'allait très bien, du coup j'ai pas cherché plus loin au final. » (V12) « Je suis pas très réseaux sociaux on va dire, j'ai pas trop envie d'y retourner, vous voyez ce que je veux dire, pour discuter, bon c'est pas trop mon truc. » (V8)

3. Expérience de navigation

Certaines personnes interrogées ont trouvé la navigation facile, ludique, l'environnement graphique agréable, tandis que d'autres décrivaient quant à elles une navigation peu intuitive, et un contenu parfois difficile à trouver. « Un point à améliorer ça serait l'ergonomie, c'est-à-dire que l'accès aux vidéos et aux articles n'est pas très clair, moi j'ai découvert certains articles ou certaines vidéos intéressantes un peu par hasard, donc je pense que quelqu'un qui n'est pas habitué avec l'informatique à mon avis ne doit pas tout voir. » (V10) « J'ai passé beaucoup de temps à retrouver certains articles et ça c'est dommage parce que je savais pas où je les avais lu. » (V2)

D'autre part, certains utilisateurs décrivaient la phase de connexion à Aviitam comme complexe et chronophage, les décourageant à se connecter et consulter la plateforme. « Si j'avais un accès direct, sans perte de temps, je me connecterais bien plus volontiers. » (V2) « Le process de connexion est pas très pratique on va dire, et du coup j'y vais pas. » (V3) « J'avais l'impression que tout l'essentiel je l'avais trouvé avec le médecin, et c'était pas clair si ça valait la peine de prendre du temps pour rentrer dans l'application ou si ça serait sûrement la même chose. » (V7)

C. Des demandes d'aides supplémentaires au maintien des changements sur le long terme

1. Une demande de mesures incitatives

Pour les inciter à consulter plus souvent Aviitam, certains participants souhaitaient d'une part la mise en place de notifications ou messages les invitant à se connecter, et d'autre part une version sous forme d'application d'Aviitam, pour un accès plus facile et rapide y compris depuis leurs smartphones.

Certaines personnes interrogées avaient décroché de leur suivi et ne consultaient plus Aviitam depuis de nombreux mois. Elles avaient parfois un discours dévalorisant à leur propre égard, estimant manquer de motivation pour perdre du poids, pour consulter la plateforme et pour poursuivre leurs efforts de changement. Elles auraient aimé avoir quelque chose qui donne envie d'aller sur Aviitam. « J'ai du mal à être régulière, la

régularité c'est une de mes problématiques, et il faudrait vraiment que je trouve de l'inspiration pour y aller » (V13)

Elles estimaient parfois aussi manquer de temps, ou de disponibilité d'esprit, estimant avoir d'autres problématiques à gérer avant de se consacrer à leur perte de poids. « J'avais tellement de choses déjà dans ma vie personnelle que du coup j'ai pas pris le temps, c'est aussi un défaut que j'ai c'est que je prends pas forcément du temps pour moi » (V11)

Certains participants étaient demandeurs d'un système de rappel, sous forme de notification par exemple, pour signaler un nouveau contenu, une réponse à une question ou bien simplement pour penser à consulter la plateforme. « Si j'ai pas un push, une notification de temps en temps, qui me dit ah bah tiens il y a des nouvelles vidéos, des nouveaux articles, allez voir et des trucs comme ça je ne vais pas penser à y aller en fait. » (V3) « Un système d'alerte histoire de garder les patients dans une dynamique parce que moi depuis juin j'ai beaucoup plus lâché. » (V12)

Certains souhaitaient également voir évoluer la plateforme sous forme d'application, pour un accès plus facile et rapide, et pour avoir une présence visuelle à l'écran leur rappelant de la consulter. « Je trouverai ça beaucoup plus intéressant si c'était une application en fait, à laquelle on puisse accéder très rapidement. » (V3) « Peut-être ce système d'application, que du coup on aurait en vision, parce que le visuel ça peut peut-être inciter plus facilement. » (V11)

2. Une demande de nouveau contenu

Parmi les personnes interrogées, certaines ont proposé des suggestions de thèmes à aborder. Ces personnes souhaitaient y trouver de nouvelles informations concernant les émotions et l'alimentation, l'aspect psychologique, l'image de soi, comment écouter son corps et comment reconnaître la satiété. Des propositions de menus, de recettes, d'information nutritionnelles ont également été demandées. Enfin, des thèmes comme la méditation, le bien être, le sommeil, le vécu stigmatisant de l'excès pondéral ont également été évoqués. « Il n'y a pas de cours de gestion des émotions, est-ce qu'on pourrait pas avoir un tuto ?? (rire) Alors je pense pas que ça soit aussi simple que ça, mais ça serait peut-être bien de l'aborder, parce qu'une fois qu'on le sait que les émotions jouent un rôle immense dans toute cette histoire-là, c'est bien mais on fait quoi ? Je veux dire c'est pas parce qu'on le sait que les choses s'arrangent quoi. » (V2) « Il faudrait qu'il

y ai des choses plus détaillées ou des choses qui concernerait le fond, on va dire des questions de diététiques de fond en fait. » (V10)

Une personne interrogée soulignait au contraire le fait que même si elle aurait aimé y trouver des recettes, cela n'allait pas dans le sens de la démarche d'accompagnement d'Aviitam. « Il pourrait y avoir des recettes, des choses comme ça mais en même temps je comprends peut-être pourquoi il n'y a pas forcément tout ça, parce que l'approche c'est aussi qu'on peut manger de tout et que c'est une question aussi de dosage et d'écoute de ses sensations, donc il n'y a pas forcément de recette » (V5)

D'autre part, certaines personnes interrogées, considérant avoir tout lu, espérait y trouver davantage de nouveaux contenus. « Maintenant que je connais mieux j'ai envie qu'il y ait d'autres choses qui se greffent. » (V1) Tandis que d'autres considéraient l'outil comme déjà suffisamment complet. « Le contenu est parfait quoi, si après effectivement il y a d'autres découvertes d'autres avancées ou d'autres choses à ajouter oui, mais sinon il n'y a pas d'utilité de l'étoffer plus, il est déjà tellement complet. » (V2) D'autres encore souhaitaient voir des liens externes vers différents sujets, des liens bibliographiques.

3. Une demande d'approche complémentaire

Il semblait difficile pour certains participants de rester motivés dans leurs efforts de changement de comportements alimentaires. Une approche complémentaire à celle déjà proposée sur Aviitam était parfois souhaitée. « La démarche, enfin de faire une approche psy on va dire est très intéressante sauf que je trouve que elle finit par s'essouffler. » « La démarche médicale dans l'ensemble je la trouve extrêmement intéressante et motivante au début, mais ensuite elle enchaîne pas assez vite. Donc voilà je pense qu'il faut vraiment déjà être soi-même motivé intérieurement. » (V10)

La plateforme était parfois considérée comme utile à l'initiation du suivi, mais insuffisante sur le long terme. « J'ai eu l'impression que j'avais lu tout ce que j'avais à lire. Une fois que je l'ai lu je vais pas y revenir quoi. » (V4) « Sur le fond pour les premières utilisations je trouve que c'est très bien, et sur du long terme peut-être varier un petit peu plus. » (V6) « Vu que j'ai regardé toutes les vidéos et tous des articles je l'utilise plus, à part pour la courbe de poids. » (V10)

Un bénéfice était ressenti au début avec une volonté de changement et une mise en condition pour changer ses habitudes alimentaires, mais le maintien de ce changement était vécu comme difficile, le manque de motivation était aussi évoqué. « Au début je me

sentais prête à modifier mes habitudes et voilà j'ai essayé de faire, de suivre certains conseils. Il y en a pour lesquels c'est plus compliqué pour moi. » (V9)

Les demandes faites d'une approche complémentaire allaient dans le sens d'un encadrement plus strict, avec des consignes alimentaires restrictives. Ces participants avaient pour la plupart déjà réalisé des régimes restrictifs et déjà vécu l'échec de ces méthodes par la reprise du poids perdu si ce n'est plus à l'arrêt des restrictions. Pour autant un cadre strict et des consignes alimentaire restrictives leur semblaient nécessaires, ou étaient considérées comme plus faciles à respecter que l'écoute de leurs sensations alimentaires. « J'avais envie d'un suivi avec un nutritionniste, c'est à dire de la voir peut-être une fois par mois, parce que je me disais ça va me servir un peu de garde-fous, je pourrai refaire le point tous les mois. » (V8) « Après voilà il y a un moment où il faut enchaîner sur des vrais, bon enfin sur des conseils diététiques quoi. C'est-à-dire on reste pas uniquement à des conseils psychologiques, ou analyser sa faim ou ce genre de choses. » (V10) « Il manque le côté flicage on va dire, de la personne, savoir si elle a bien mangé, si elle suit bien les conseils, si c'est pas trop lourds etcetera. » (V12)

4. Une demande d'être d'avantage entouré humainement

Il a également été rapporté par certains participants un sentiment que leur suivi actuel ne leur suffisait pas, un besoin d'être plus entouré, avec parfois un sentiment de solitude ressenti. « Est-ce que c'est suffisant sa consultation et le site je ne pense pas. Je pense que j'ai besoin d'être plus entourée que ça. » (V2) « J'ai besoin du contact, j'ai besoin de voir quelqu'un qui va me dire ça c'est pas bien, faut plutôt faire comme ça etcetera, alors qu'un ordinateur va rien me faire. » (V12)

Le contact humain en consultation était parfois préféré au suivi via un outils numérique, et certains préféraient s'y consacrer exclusivement, sans avoir recours à la plateforme. Le soutien moral et le contact avec un professionnel en consultation était considéré par ces participants comme un meilleur moyen de rester motivé et de poursuivre la prise en charge. « C'est pas vers la plateforme Aviitam que je me tourne pour avoir des conseils ou demander des choses. C'est pas mon truc vous voyez, j'ai envie de visu quoi avec quelqu'un voilà avec qui je peux discuter face à face. » (V8)

DISCUSSION

L'objectif de notre étude était d'explorer le ressenti et l'expérience des personnes obèses et en surpoids concernant l'outil multimédia Aviitam.

I. Discussion autour de la méthode

A. Forces de l'étude

Le choix de l'étude qualitative semblait être le plus judicieux pour répondre à notre question de recherche. En effet, l'étude qualitative permet un recueil exhaustif des données, afin de comprendre les freins et les motivations propres à chaque individu. (27)

Tous les entretiens ont été menés par une seule enquêtrice, selon le même guide d'entretien et jusqu'à saturation des données. Les entretiens ont été retranscrits fidèlement, assurant une bonne validité interne.

Une des forces de notre étude est d'avoir été réalisée sur un échantillon à variation maximale, c'est-à-dire comprenant des personnes fortes utilisatrices et faibles utilisatrices. En effet le temps depuis la première connexion ainsi que la fréquence d'utilisation d'Aviitam étaient très variables parmi les personnes interrogées, permettant d'explorer toutes sortes d'expériences d'utilisation de la plateforme.

Une autres de ses forces est l'hétérogénéité des personnes interrogées, que ce soit en termes d'âge, de statut socioprofessionnel, de statut familial ou encore d'IMC, permettant de limiter le biais de sélection. Les seuls éléments communs étaient les critères d'inclusions, à savoir l'IMC supérieur à 25 et l'utilisation au moins une fois d'Aviitam.

Le déroulement des questions semble avoir mis à l'aise les personnes interrogées. Une courte introduction a permis de les mettre en confiance, les valoriser en les remerciant pour leur participation, les rassurer quant à l'anonymat et à l'absence de « bonne ou mauvaise réponse ». Cette introduction a permis d'instaurer un climat de confiance propice aux confidences, limitant le biais éventuel de manquement d'informations.

Ce climat a pu être renforcé également en laissant le choix aux participants du lieu de rencontre ou du mode téléphonique pour l'entretien. De plus, la précision de la durée prévisionnelle des entretiens a permis une meilleure disponibilité.

Les entretiens ont duré en moyenne 27 minutes, permettant une évaluation approfondie et exhaustive de l'expérience des personnes interrogées.

B. Limites de l'étude

Etant donné sa nature qualitative, la principale limite de notre étude réside dans le fait que les résultats ne peuvent être extrapolables à l'ensemble de la population. Même si l'échantillon de personnes interrogées est varié, cet échantillon ne saurait être représentatif de la population générale.

Plusieurs autres biais sont inhérents à notre étude :

- Un biais lié à l'enquêtrice : Le rôle d'intervieweur n'étant pas inné, la maîtrise de la conduite des entretiens s'est améliorée progressivement au cours de la réalisation de cette étude, pouvant être source de biais d'information. Pour diminuer ce biais, l'enquêtrice a suivi une formation à la réalisation d'entretiens d'étude qualitative. Des reformulations et résumés ont été utilisés tout au long des entretiens afin de s'assurer de la validité interne des données.

- Un biais lié aux entretiens : En raison de la situation sanitaire exceptionnelle durant laquelle ces entretiens ont eu lieu puis en raison du déménagement de l'enquêtrice, un seul entretien a pu être réalisé en face à face, les autres ayant eu lieu par téléphone. Il s'agit d'une source de biais d'information potentielle, notamment concernant la communication non verbale.

- Des biais liés au choix de recrutement : Celui-ci avait initialement été imaginé par l'intermédiaire d'associations de patients, mais après plusieurs prises de contacts et quelques mois d'attente sans résultat, une autre source de recrutement a dû être envisagée.

Le recrutement a alors eu lieu parmi les patientèles de 2 médecins nutritionnistes, qui ont permis de contacter respectivement 11 personnes qui s'étaient toutes connectées au moins une fois à Aviitam pour le Dr Vincent ATTALIN, et 7 personnes dont 2 qui ont pu être interrogées pour le Dr Lucie RIEU-CLOTET, les 5 autres n'ayant jamais consulté Aviitam.

11 des 13 personnes incluses étaient suivies par le même praticien, ce qui constitue un biais de sélection important. En revanche parmi ces 2 médecins nutritionnistes, l'un exerce au CHU de Montpellier, où l'outil est majoritairement utilisé, et l'autre exerce en libéral dans un cabinet de médecine générale de ville. Cela a permis d'obtenir une bonne

variabilité d'expérience et une bonne représentation des utilisateurs d'Aviitam. Ce choix a également permis de recruter des personnes suivies par des médecins ayant deux pratiques et taux d'utilisations d'Aviitam dans leurs patientèles différents, ce qui permet là aussi une bonne variabilité d'expérience.

Enfin, parmi les 13 personnes interrogées, 12 étaient des femmes. Ce chiffre n'est pas représentatif de la population générale française ni la population en excès pondéral, mais il reflète assez bien la proportion de femmes parmi les personnes faisant appel à un professionnel pour une prise en charge spécifique pour leur poids. En effet, on estime que parmi la patientèle des diététiciens exerçant en libéral, plus de 80% sont des femmes. (29)

II. Synthèse des résultats

Aviitam est un outil d'accompagnement des personnes dans leur suivi médical qui favorise les changements de leurs modes de vie. La plateforme traite de l'alimentation, de l'activité physique, de la gestion du sommeil et du rythme de vie, et a été conçue pour guider les patients vers un mode de vie plus équilibré afin d'optimiser leur santé.

Selon notre étude, la plateforme était considérée comme enrichissante en particulier dans les premières étapes de leur suivi médical et de la mise en place de ces changements, pour comprendre et assimiler la démarche proposée et pour se documenter sur de nombreux sujets de santé. Elle permet aux patients de garder une trace de leurs évolutions tout au long du suivi médical et permet une approche complémentaire aux consultations.

La plateforme permet à ses utilisateurs d'analyser leurs comportements et d'identifier les changements nécessaires dans leurs modes de vie. Elle permet également de mettre en place des exercices les aidant à mettre en application ces changements, plaçant ses utilisateurs non seulement au centre de la prise en soins de leur maladie mais également comme le principal acteur à l'initiative des changements de leurs modes de vie.

En revanche, dans les étapes ultérieures du suivi et dans le maintien de ces changements sur le long terme, la plateforme était parfois considérée comme insuffisante. Certains patients étaient en demande de soutien externe pour les aider à maintenir leur motivation aux changements. Ils étaient demandeur de procédés incitatifs les poussant à se connecter sur Aviitam tel que des notifications régulières les invitant à

se connecter. L'adaptation de la plateforme sous forme d'application était également souhaitée, pour un processus de connexion plus rapide et une navigation plus facile.

Certains utilisateurs interrogés étaient en demande de plus d'interactivité via la plateforme. Ils auraient également aimé être plus entourés et accompagnés humainement dans leur suivi. Un sentiment de solitude et un besoin de plus d'accompagnement humain a été exprimé par les participants. Certains préféraient privilégier les consultations plutôt que l'outil numérique pour rechercher un soutien motivationnel.

Ces résultats sont à mettre en perspective avec la période très particulière durant laquelle se sont déroulés les entretiens, à savoir entre le 8 juillet 2020 et le 10 août 2021. Le contexte d'isolement social inédit pendant les périodes de confinements qui ont eu lieu à cette époque a certainement impacté le ressenti des personnes interrogées concernant Aviitam. Pour de nombreux participants les consultations de suivi ont dû être reportées ou se sont déroulées en téléconsultation. En cette période de contacts sociaux restreints ou uniquement virtuels en dehors du cercle familial proche, il est possible qu'un certain rejet des solutions numériques ai eu lieu, couplé à un désir de contact humain exacerbé.

Par ailleurs, certains estimaient manquer de disponibilité d'esprit et avoir d'autres préoccupations à gérer avec de se consacrer ou se reconstruire à leur perte de poids. Ici encore, on peut supposer l'impact des différentes sources inédites d'anxiété et de stress ayant découlées de la pandémie et des confinements, avec leurs impacts économiques et sociaux, la brusque transformation des modes de vie, l'anxiété liée aux risques pour la santé de tous et en particulier pour la population en situation d'obésité.

III. Comparaison à la littérature

Une des forces de notre étude est qu'elle rejoint sur de nombreux points les résultats retrouvés par le Dr Lucie RIEU-CLOTET en 2015 dans son étude interrogeant des personnes fortes utilisatrices d'Aviitam, assurant sa validité externe. D'après son étude les utilisateurs étaient séduits par le caractère novateur de la plateforme et étaient confiants envers la sécurisation de leurs données. Aviitam était vue comme un carnet de santé virtuel, et comme un bon support d'information et d'auto-éducation, facilitant les prises de conscience sur les éléments du mode de vie à améliorer. Sa complémentarité avec le suivi médical était également soulignée. Plusieurs suggestions d'amélioration sont retrouvées dans nos deux études, à savoir la simplification du processus de

connexion, la mise en place de notifications, l'adaptation sous forme d'application pour faciliter l'utilisation sur smartphone ou tablette, l'enrichissement de la base de données ainsi qu'une demande de plus d'interactivité. (25)

Un essai randomisé réalisé à Paris en 2016 et publié dans le JMIR a montré l'efficacité du e-coaching notamment pour améliorer les habitudes nutritionnelles de patients diabétiques de type 2 avec une obésité abdominale. Le groupe « e-coaching » avait un meilleur équilibre glycémique, et une réduction significative du poids et du tour de taille. Une bonne adhésion au programme a été mise en évidence chez 18% des participants, c'est-à-dire au moins une connexion par semaine pendant 3 mois. 40% des patients ont déclaré avoir modifié leurs habitudes de vie un an après leur inclusion dans l'étude. 47% des médecins généralistes ont déclaré vouloir recommander ce programme à leurs patients (24).

Dans le domaine de la tabacologie, l'essai contrôlé randomisé STAMP réalisé en 2018 a quant à lui montré l'efficacité d'un outil numérique automatisé dans l'aide au sevrage tabagique. 2478 personnes ont été incluses et suivies pendant 12 mois. Étaient comparés le taux de sevrage obtenu au sein d'un groupe de fumeurs bénéficiant du e-coaching, à celui obtenu au sein d'un groupe de fumeurs ayant reçu une brochure numérique d'aide à l'arrêt du tabac, formant le groupe contrôle. Les inscrits au coaching recevaient une série d'environ 45 e-mails, envoyés de façon automatisée sur une période de deux à trois mois, contenant des informations, des conseils et des exercices pour se préparer à arrêter, puis pour tenir bon ensuite : messages d'encouragement, exercices de relaxation, bilan des économies réalisées depuis la date d'arrêt, etc. Les e-mails étaient personnalisés selon quatorze profils tenant compte notamment de l'âge, du sexe, du niveau de dépendance tabagique, du degré de motivation à arrêter de fumer. Les résultats montrent que le e-coaching était efficace à 3 mois, ce qui coïncide avec la durée de l'aide en ligne proposée. A 6 mois, l'efficacité du e-coaching n'était démontrée que pour les fumeurs ayant utilisé les aides proposées de façon assidue. Aucune différence n'était décelée à 12 mois. Selon les auteurs, ces résultats étaient cohérents avec ceux relevés dans la littérature : les outils numériques d'aide à l'arrêt du tabac peuvent être efficaces à court terme, notamment lorsqu'ils sont personnalisés et particulièrement interactifs. (31)

On retrouve ici des enjeux communs aux plateformes de suivi de maladies chroniques en général et concernant Avitam en particulier, à savoir l'amélioration de l'observance,

c'est-à-dire de l'utilisation optimale et assidue des aides proposées, et le maintien sur le long terme des changements de comportements amorcés.

IV. Conclusion

Les maladies chroniques d'origine environnementale et comportementale tel que l'obésité demandent une prise en charge complexe, centrée sur le patient et son mode de vie. Les interventions numériques en santé ouvrent un champ prometteur dans le cadre de l'éducation thérapeutique et de l'aide aux changements de comportements. Selon notre étude, Aviitam est considérée par ses utilisateurs comme un carnet de santé numérique complémentaire à leur suivi médical, comme une source d'information de confiance, et comme un outil d'éducation thérapeutique et motivationnel plaçant ses utilisateurs au centre de la prise en soins de leur maladie.

Le support numérique permet une nouvelle approche dans la prise en charge, plus personnelle, sans l'intervention d'une tierce personne. Il permet également plus d'interactivité, une possibilité de dialogue et d'échange d'informations que certains utilisateurs interrogés aimeraient voir plus exploitée.

Pour faciliter son utilisation, il était suggéré par les utilisateurs d'améliorer l'ergonomie du site par une simplification de la navigation et une meilleure clarté des contenus disponibles, ainsi qu'une simplification du processus de connexion pour un accès plus rapide à la plateforme.

Pour augmenter son attractivité, les utilisateurs étaient demandeurs de mesures incitatives tels des notifications ou l'envoi de messages les invitant régulièrement à se connecter, et l'adaptation d'Aviitam sous forme d'application pour un accès plus facile sur smartphone.

BIBLIOGRAPHIE

1. OMS. Obésité et surpoids [Internet]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. HAS. Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours [Internet]. Haute Autorité de Santé. 2011. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/c_964938/fr/surpoids-et-obesite-de-l-adulte-prise-en-charge-medicale-de-premier-recours
3. DGOS. Obésité : prévention et prise en charge [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2020 [cité 11 avr 2020]. Disponible sur: <http://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/priorite-prevention-les-mesures-phares-detaillees/article/obesite-prevention-et-prise-en-charge>
4. Santé Publique France. ESTEBAN 2014-2016 volet nutrition chapitre activité physique et sédentarité [Internet]. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-esteban-2014-2016-.-chapitre-activite-physique-et-sede>
5. OMS. Nutrition, Physical Activity and Obesity in France, OMS [Internet]. Disponible sur: www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/243297/France-WHO-Country-Profile.pdf?ua=1
6. Fayemendy P. La prise en charge de l'obésité par les médecins généralistes du département de la Haute Vienne : difficultés rencontrées et suggestions d'amélioration [Thèse d'exercice]. Université de Limoges. Faculté de médecine; 2012.
7. Basdevant A. L'impact économique de l'obésité. Trib Sante [Internet]. 2008 ;n° 21(4):57-64. Disponible sur: <https://www.cairn.info/revue-les-tribunes-de-la-sante1-2008-4-page-57.htm>

8. Emery C, Lafuma A, Khoshnood B, Fagnani F, Dinet J, Sermet C. Évaluation du coût associé à l'obésité en France. Médecine Mal Métaboliques [Internet]. 1 juin 2007;1(2):28-34. Disponible sur: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S195725570788624X>
9. Oppert J-M, Rolland-Cachera M-F. Prévalence, évolution dans le temps et conséquences économiques de l'obésité. Médecinesciences 1998 14 939-43.
10. INSERM. Agir sur les comportements nutritionnels [Internet]. Inserm - La science pour la santé. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/agir-sur-comportements-nutritionnels>
11. Ministère du travail, de l'emploi et de la santé. Plan obésité 2010-2013.
12. Contiero-Yvars A. Ressentis et attentes des patients concernant la prise en charge de leur surpoids/obésité par le médecin généraliste : étude qualitative par entretiens semi-dirigés dans le département de l'Hérault [Thèse d'exercice]. Université de Montpellier. Faculté de médecine; 2018.
13. Ronco F. Le rôle du médecin généraliste dans la prise en charge de l'obésité infantile [Thèse d'exercice]. Université de Picardie Jules Vernes. Faculté de médecine d'Amiens; 2015.
14. Les 6 compétences génériques | Département Médecine Générale - Université Paris 7 Diderot [Internet]. Disponible sur: <https://dmg.medecine.univ-paris-diderot.fr/p/les-6-competences>
15. Hélas-Lubraniecki S. Prise en charge de l'excès pondéral de l'adulte : enquête auprès des médecins généralistes de Meuse [Thèse d'exercice]. Université de Lorraine. Faculté de médecine de Nancy; 2014.
16. Hernandez-Bridier M. Obésité de l'adulte : Pratiques et attentes des médecins généralistes dans le dépistage et la prise en charge en Picardie en 2015 [Thèse d'exercice]. Université de Picardie Jules Vernes. Faculté de médecine d'Amiens; 2016.
17. Thuan J-F, Avignon A. Comment les médecins généralistes prennent-ils en charge leurs patients adultes obèses ? Une enquête transversale en Languedoc-Roussillon. Médecine [Internet]. 1 juin 2006 ;2(6):276-81. Disponible sur:

<http://www.jle.com/fr/revues/med/e->

[docs/comment_les_medecins_generalistes_prennent_ils_en_charge_leurs_patients_adultes_obeses_une_enquete_transversale_en_languedoc_roussillon_269365/article.phtml?tab=texte](http://www.jle.com/fr/revues/med/e-docs/comment_les_medecins_generalistes_prennent_ils_en_charge_leurs_patients_adultes_obeses_une_enquete_transversale_en_languedoc_roussillon_269365/article.phtml?tab=texte)

18. Guérin R, Lasserre E, Moreau A, Guioux A. Surpoids de l'adulte jeune : le poids des mots, le choc des représentations. *Exercer* 2008;84:135-41.
19. Darthoud-Pouchard L. Évaluation par les patients en région Limousin de la prise en charge de leur obésité en médecine générale et suggestions d'amélioration [Thèse d'exercice]. Université de Limoges. Faculté de médecine; 2014.
20. Ziegler O, Bertin E, Jouret B, Calvar R, Sanguinol F, Avignon A, et al. Éducation thérapeutique et parcours de soins de la personne obèse, Référentiel et organisation: Rapport à la Direction générale de la santé et à la Direction générale de l'offre de soins, 4 octobre 2014. *Médecine Mal Métaboliques* [Internet]. 1 juin 2015;9(4):423-46. Disponible sur:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1957255715301528>
21. Golay A, Lager G, Giordan A. Une éducation thérapeutique en quatre dimensions pour diminuer la résistance au changement des patients obèses. 2007;*Médecine des maladies métaboliques*:1:69-76.
22. Carbonnel F. Évaluation des interventions numériques visant un changement de comportement de santé: un enjeu paradigmatique [Thèse de doctorat en psychologie, spécialité Psychologie sociale]. Université Paul Valéry Montpellier 3; 2017.
23. Gourlet A. Adhésion thérapeutique et e-santé: Hier, aujourd'hui et demain [Thèse d'exercice]. Université du droit et de la santé de Lille; 2017.
24. Hansel B, Giral P, Gambotti L, Lafourcade A, Peres G, Filipecki C, et al. A Fully Automated Web-Based Program Improves Lifestyle Habits and HbA1c in Patients With Type 2 Diabetes and Abdominal Obesity: Randomized Trial of Patient E-Coaching Nutritional Support (The ANODE Study). *J Med Internet Res*. 08 2017;19(11):e360.

25. Clotet L. Evaluation d'un outil multimédia dans la prise en charge de l'obésité. Analyse qualitative d'entretiens semi-directifs auprès d'utilisateurs de la plateforme Aviitam®. [Mémoire de Nutrition]. Université Montpellier I. Faculté de médecine; 2015.
26. Dapoigny J. Perception des médecins généralistes concernant l'utilisation de nouvelles technologies dans la prise en charge des maladie chroniques [Thèse d'exercice]. Université Montpellier I. Faculté de Médecine; 2016.
27. Jolibert et Jourdan. Les études qualitatives [Internet]. 2006. Disponible sur: <https://ec56229aec51f1baff1d-185c3068e22352c56024573e929788ff.ssl.cf1.rackcdn.com/attachments/original/7/5/4/002592754.pdf>
28. Imbert G. L'entretien semi-directif : à la frontière de la santé publique et de l'anthropologie. Recherche en soins infirmiers. 2010;N° 102(3):23-34.
29. Bard E. Faire bon poids, bonne figure : Sociologie des suivis diététiques en libéral [thèse de doctorat en sociologie]. Université Paris-Nord - Paris XIII; 2019. Disponible sur: <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-03020238>
30. Etilé F. Obésité : santé publique et populisme alimentaire [Internet]. Vol. 30. Editions Rue d'Ulm; 2013. Disponible sur: <https://hal.inrae.fr/hal-02809456>
31. Nguyen-Thanh V, Guignard R, Lancrenon S, Bertrand C, Delva C, Berlin I, Pasquereau A, Arwidson P. Effectiveness of a fully automated internet-based smoking cessation program : a randomized controlled trial (STAMP). Nicotine & Tobacco Research, 2018

ANNEXE 1 : Le guide d'entretien

GUIDE D'ENTRETIEN

Bonjour, je vous remercie d'être là aujourd'hui pour cet entretien.

Je suis étudiante en médecine générale, et je vous ai contacté dans le cadre de mon travail de thèse. Nous allons parler de votre expérience et de votre ressenti par rapport à la prise en charge de votre poids et à la plateforme multimédia Aviitam®.

Pour pouvoir analyser ces entretiens, j'ai besoin de les enregistrer. Toutes les données seront anonymes.

Je vais vous poser quelques questions, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Vous avez le droit à tout moment de ne pas répondre à une question ou d'interrompre l'entretien. Sentez-vous libre de répondre ce que vous voudrez.

- Parlez-moi de votre accompagnement médical et paramédical concernant votre poids. Qui en a fait la démarche, et que vous a-t-il été proposé ?
- Dans cet accompagnement qu'est-ce qui vous a aidé selon vous ? Qu'est-ce qui n'a pas été aidant ?
- Qu'est-ce que vous auriez souhaité de différent qui n'a pas été fait durant votre accompagnement concernant votre poids ?
- Que pensez-vous du fait d'utiliser un outil comme Aviitam® dans votre prise en charge ?
- Comment avez-vous connu Aviitam® ? Qu'en avez-vous pensé quand on vous a présenté cet outil, avant d'en prendre connaissance ? Quelles en étaient vos attentes ?
- Lors de votre première utilisation d'Aviitam®, qu'en avez-vous pensé ? Qu'est-ce qui vous a plu ou au contraire déplu ?
- Comment l'utilisez-vous ? A quel moment ?
- Si vous deviez le conseiller à quelqu'un que diriez-vous à cette personne ?
- Selon vous, quelles modifications faudrait-il apporter à Aviitam® pour que cet outil vous aide mieux ?

ANNEXE 2 : L'avis du comité d'éthique du CNGE



Comité Ethique du CNGE

155 rue de Charonne 75011 PARIS

Courriel : comite-ethique@cnge.fr

IRB00010804

Tél : 01 75 62 22 90

A Paris, le 16 Décembre 2019,

Objet : Avis du Comité Ethique du CNGE concernant l'étude " Explorer l'expérience et le ressenti de personnes obèses et en surpoids concernant l'outil multimédia Aviitam® "

AVIS 191204131

Le comité d'éthique a donné un avis favorable à l'étude intitulée « Explorer l'expérience et le ressenti de personnes obèses et en surpoids concernant l'outil multimédia Aviitam ». ».

Cédric RAT

Pour le Comité Ethique du CNGE

ANNEXE 3 : Les verbatims

V1

- Parlez moi de votre accompagnement concernant votre poids
- J'ai vu en consultation le Dr X, qui m'a expliqué en gros ce qu'était Aviitam, il m'a dit qu'il avait créé cette plateforme avec le Professeur Y et qu'il allait m'inscrire. Et puis bon après donc qu'il y avait un carnet médical que je devais remplir, bon c'est vrai que j'ai un peu galéré mais ils ont une personne avec eux qui s'appelle Soumeya qui est très performante, elle m'a expliqué pendant au moins 2h, elle est restée avec moi au téléphone pour m'expliquer comment faire, vraiment je la remercie encore infiniment. Et à partir de là, j'ai pu regarder des vidéos qu'ils faisaient régulièrement et c'est vrai que ça m'a beaucoup interpellée, dont un jour une vidéo en live sur Facebook, c'est très enrichissant. Donc ce jour là c'était sur les activités, et ils nous ont bien fait comprendre qu'il fallait différencier l'activité du sport, puisque le sport c'était plus compétitions et tout, alors que l'activité ça pouvait être peu de chose mais de remettre le corps en fait en marche, et justement il y avait un patient qui présentait ce jour là ce qu'était une activité. Ce monsieur avait perdu 25 ou 30 kilos en 3 ou 4 ans, quand même, et il nous disait qu'il avait commencé le rameur en faisant 5 minutes par jour. Oui alors c'est vrai que sur le moment ça m'a fait sourire parce que je me suis c'est complètement idiot, et puis le soir finalement je me suis dit « peut être bien » ; et c'est vrai que notre fils aîné a été sportif de haut niveau donc on a toujours fait des régimes, enfin il était haltérophile donc il fallait toujours avoir une certaine prise de poids tout ça, souvent il me disait « maman, fais de la marche » « oui mais tu sais je ne peux pas, mes genoux, j'ai ci j'ai mi » « mais même si c'est une minute ! » « oui bon » Et puis donc après je lui ai dit tout ça, il m'a dit « tu vois, tu as besoin de l'entendre par un médecin pour pouvoir le faire » et c'est vrai que depuis ça m'a remis en confiance et tout ça. Alors voilà à peu près comment j'ai connu Aviitam.
- D'accord alors justement je voulais savoir, déjà comment ça a commencé en fait votre accompagnement concernant votre perte de poids, qui en a fait la démarche et qu'est-ce qui vous a été proposé ?
- Alors, je suis suivie depuis 14 ans à Lapeyronie pour une Polyarthrite Rhumatoïde, et c'est vrai que, bon j'y vais 2 fois par an, donc le Pr Z qui me suit régulièrement il me disait « Madame A**, vous vous rendez compte, le poids que vous prenez, vos articulations » « oui oui, bon » Et moi ce qui m'a handicapé c'est que mes parents étaient en Ardèche donc au début je montais tous les mois bon après j'ai mis en place des aides ménagères, ont leur portait les repas et tout, et il y a 3-4 ans je me suis retrouvée à monter en Ardèche 15 jours - 3 semaines, et quelque part je pense que... j'ai plus existé. Je me suis occupée de mes parents. Bon j'ai mes enfants ici et puis moi ben... Et c'est vrai qu'il a eu un moment où j'ai été très très très fatiguée mais bon je disais rien, tu t'occupes de papa et maman. Et il y a 2 ans on avait prévu des travaux dans la maison, on a cassé les cloisons, enfin des gros travaux, changer toute la cuisine, pour vous dire un peu l'état d'esprit dans lequel je pouvais être, et on a commencé les travaux en février et à partir de là on est restés en Ardèche pratiquement tout le temps puisque mes parents sont décédés en juin. J'ai fait une grosse dépression. J'ai commencé à consulter une psychologue et puis la veille de Noël on va dire j'ai péter les plombs. Donc je suis allée voir mon médecin qui habite en face, c'est ma voisine, et qui m'a dit Michelle je pense que la psychologue, bon je veux pas la dénigrer ni rien, mais bon je pense que ça vous convient pas vraiment, c'est pas assez fort. Elle m'a donné le nom d'un psy à Béziers, je suis allée voir, il m'a pris le 26 décembre, il était super. Et j'ai fait un très très gros travail sur le deuil de mes parents. Donc ça a porté ses fruits, en plus bon il habite dans une vieille maison dans Béziers où il y avait 2 étages sans ascenseur, et quand j'arrivais là haut il me disait « Madame A*** vous me faites souffrir, c'est pas possible » donc me sentant

mieux dans ma tête, j'ai dit maintenant il faut que tu t'occupes de toi, et voilà j'ai commencé comme ça.

- D'accord
- Après bon là où j'ai encore du mal c'est le dégoût de mon corps. C'est ce que je disais aux infirmières à Montpellier aussi, voyez je vais zapper des rendez-vous on va dire, pour pas me déshabiller devant le médecin parce que bon bah on a honte. Même à la piscine chez mes enfants je n'y vais pas, mais c'est pas pour moi c'est pour eux, les gens qui sont en face de moi, je me dis bon mais quand même on doit respecter les gens qui sont en face de nous. Et c'est vrai que ça encore c'est compliqué, mais je pense que en étant dans de bonnes mains maintenant je vais y arriver il n'y a pas de souci
- OK, et donc comment est-ce que vous en êtes arrivée à connaître Aviitam ?
- Donc le jour où je suis allée consulter le docteur X euh bon questions banales, prise de poids enfin tout ce qui s'ensuit et là il m'a dit Madame voilà j'ai créé il y a quelques années avec le professeur Y une plateforme qui s'appelle Aviitam est-ce que ça vous intéresserait de connaître ? Vous pouvez y aller quand vous voulez ça peut vous apporter des aides donc je lui dis pas de souci à partir de là il a appelé une petite secrétaire qui m'a amené dans un bureau qui m'a créé le profil médecin. Donc d'abord elle m'a dit une fois que vous serez arrivée chez vous elle m'a dit essayez de le faire sur votre ordi ou sur votre tablette, je suis arrivé à créer mon profil, donc de temps en temps et bien je vais sur Aviitam.
- D'accord, et comment est-ce que vous en êtes arrivée à consulter le docteur X ?
- C'est mon rhumatologue, il m'a dit voilà moi écoutez euh on a un service à Lapeyronie qui est très bien, si vous voulez je vous donne les coordonnées et vous prenez rendez-vous
- D'accord
- Quand je suis arrivé ici (chez elle), bon j'ai dit tu le fais, tu le fais pas et puis j'ai dit quand même allez tu vas le faire parce que c'est vrai que quand même dans mon entourage beaucoup de personnes me disaient mais non arrête, arrête ! En plus là on va dire en 6 mois j'ai pris 20 kilos. Donc j'ai téléphoné et c'est vrai que ça a été rapide et voilà, docteur X qui m'a inscrit sur Aviitam.
- D'accord donc c'est à l'initiative de votre rhumatologue
- Au départ oui oui
- D'accord et votre généraliste elle connaît Aviitam, habituellement elle travaille avec ?
- Pas du tout non pas du tout alors après ce que je reproche un peu, bon c'est vrai que ma généraliste ça fait 40 ans qu'on se connaît donc c'est ma voisine, on se côtoie, euh elle ne me pousse pas à consulter, à me dire comme ça Michelle maintenant ça suffit, voyez moi j'ai besoin de temps en temps d'un coup de pouce on va dire et c'est vrai que ça ça m'a un peu... mais bon je suis arrivé maintenant allez, je passe outre
- D'accord, alors donc dans cet accompagnement avec Aviitam qu'est-ce qui vous a aidé selon vous, ou qu'est-ce qui n'a pas été aidant ?
- Alors ce qui m'aide énormément c'est les vidéos. Alors déjà quand j'ai fait le séjour tout est bien planifié. Bon tous les après-midis j'avais des ateliers sur la nutrition, sur les aliments etc et bon j'ai pris beaucoup de notes mais j'ai vu hier il y avait quelque chose qui m'avait échappé. Je suis retournée sur Aviitam j'ai pu voir la vidéo et de nouveau ça m'a remis. Donc voyez ? Donc je pense que quand on a un oubli, plutôt que de téléphoner au médecin parce qu'on comprend bien que le médecin il ne peut pas être à notre écoute toutes les 5 minutes, là je vais à n'importe quel moment de la journée il y a quelqu'un à mon écoute. C'est très très très bien.
- Donc ça vous permet d'avoir des rappels de choses qui peut être n'étaient pas assimilées ?
- Oui tout à fait c'est vrai
- D'accord, et donc aussi il y a quelqu'un à qui vous pouvez poser des questions ?
- Oui lorsqu'ils font le live donc sur Facebook, là ils ont arrêté pour l'été sinon c'était tous les mercredi à partir de 18h, et chaque fois il y avait un thème. Donc la dernière fois c'était sur la

méditation. D'ailleurs c'est ce que j'ai dit au professeur Y quand il est venu vendredi pour la consultation, je lui ai dit ça c'est quelque chose qui sera à faire au sein d'Aviitam parce que on l'a fait là un petit peu en live mais c'est compliqué, de les voir faire ça me faisait rire enfin c'était compliqué, mais c'est super super super super

- D'accord, vous l'envisageriez comment ça ?
- Soit faire des live de temps en temps, oui ou même je sais pas si il était possible qu'entre eux ils fassent une vidéo en tant que plusieurs médecins, parce que montrer la respiration, pour prendre conscience de son corps, voilà
- D'accord donc des petites vidéos plutôt qui serait enregistrées
- Tout à fait, tout à fait d'accord je trouve que ça serait bien. Donc j'avais posé une question, je me souviens plus, genre si on pouvait pratiquer la méditation, parce que c'est vrai que on sait pas, bon après vous me direz, vous avez pour chercher sur internet, mais bon sur internet tout n'est pas vrai non plus hein donc je pense que là, je fais plus confiance. Vous voyez, bon là ça me vient pas à l'idée mais je sais pas qu'est-ce que j'avais dit aussi ça serait bien quelquefois de nous donner des idées de menus aussi. Parce que ça, bon moi en plus j'ai souvent les enfants qui viennent manger à midi parce que leurs femmes travaillent entre midi et deux, donc 2-3 fois par semaine j'ai les petits enfants donc c'est vrai que je cuisine beaucoup, mais quelquefois bon une petite recette par ci par là voyez, ça ça serait bien aussi
- D'accord, donc des idées de recette, très bien. Et donc qu'est-ce qui n'est pas aidant ? Est ce qu'il y a des choses que vous trouvez superflues ou qui manquent ?
- Pour être honnête euh j'ai pas trouvé grand chose qui est superflu non, je vois pas, je vois pas. Qu'est-ce qu'on a eu sur les activités, on a eu sur la méditation, il y a eu le B-A-ba des aliments ça aussi c'est très intéressant, parce que bon on a beau se répéter tous les jours les lipides les glucides etc, après je pense que donc pour moi Aviitam c'est un bon rappel. C'est comme l'école. Vous apprenez le futur bon vous récitez le premier jour et le quatrième jour on s'en rappelle plus. On va dessus on se souvient, voyez ? Pour moi c'est ça. Non quelque chose de pas bien... je vois pas. Pour moi c'est que du positif.
- Ok alors donc la question suivante qu'est-ce que vous aimeriez qui soit différent dans votre accompagnement concernant votre perte de poids
- Alors qu'est-ce que j'aimerais de différent euh je ne sais pas
- Parce que du coup c'est une prise en charge qui a débuté récemment c'est ça avec une hospitalisation dès le début ?
- Tout à fait donc finalement on va dire que bon j'ai commencé en février à rentrer dans le contexte puisque j'ai fait la démarche d'aller voir le Docteur X, mais j'ai commencé que la semaine dernière à l'hôpital, à manger des repas à peu près équilibrés et tout, et donc là maintenant cette semaine je me suis prise en compte, voyez. Les gâteaux je banni. Hier bon les enfants comme je ne les avais pas vu de la semaine, la semaine dernière « maman demain soir on vient tous manger, on fait des pizzas ». Alors comme j'ai 2 garçons et 3 petits enfants, on était 9 et donc on a mangé des pizzas, puisque j'ai appris que quand j'avais envie de quelque chose je pouvais le manger même si c'était une barre de chocolat, mais après j'ai pas pris de glace j'ai mangé un fruit, voyez ? Donc ça, ça m'a, comment dire, ça a été très important pour moi de connaître tout ça, et maintenant alors si je sens que je vais craquer, et bin je vais sur Aviitam, je me regarde la vidéo et voilà, ça me remet en question
- D'accord donc ça vous sert aussi pour retrouver la motivation ?
- Tout à fait tout à fait c'est vrai c'est vrai euh après bon... Sur les activités pareil j'ai qu'à regarder un petit peu ce patient qui parle qui dit vous vous rendez compte j'ai commencé par faire 5 minutes de rameur puis le lendemain un peu plus ainsi de suite. Alors je me suis, on m'a télécharger une application sur mon téléphone quand je vais marcher j'appuie sur le bouton et ça me dit le nombre de mètres on va dire parce que quand je ne suis pas aux km que j'ai parcouru donc je pense que maintenant j'ai envie, et grâce à Aviitam

- Ok, super. Le fait d'utiliser un outil multimédia dans votre prise en charge, une plateforme sur internet qu'est-ce que vous en pensez ?
- Bon internet par lui-même je me méfie un peu. Bon c'est vrai que je vais pas dire que je sois âgée mais on a pas été habitués comme les générations comme vous, comme les générations qui montent, là j'ai ma petite fille qui a 20 ans sans internet elles savent rien faire enfin, et nous c'est vrai que quelques fois... bon, j'ai eu un cancer des ovaires il y a 15 ans, et c'est vrai que quelquefois j'ai recherché des trucs comme ça, et puis je me rappelle mon oncologue un jour il m'a dit « arrêtez arrêtez » parce que bon tout n'est pas vrai, tout est arrangé, un peu brodé, donc moi internet j'y prête pas trop attention. Je préfère aller sur un site qui est créé par des médecins, en plus des médecins que je connais, à qui je vais faire confiance, plutôt que internet par lui-même. Bon je veux pas dire que tout sois faux hein loin de là, loin de là mais là c'est comme si j'étais en face d'eux, et qu'ils étaient en face de Mme A***. Voilà. Tandis que internet euh... c'est l'inconnu finalement. Voilà
- D'accord, le fait d'avoir cette interface de chez vous, qu'est-ce que vous en pensez ?
- Déjà c'est quand même enrichissant parce que bon on se pose une question, là dessus on a la réponse. maintenant c'est vrai que nous à notre époque on allait chercher dictionnaire, tandis que là c'est plus rapide quand même. mais après quand même je me méfie un petit peu
- y compris du coup Aviitam en soit ou bien vous parlez du reste ?
- Non, Aviitam je vous dis j'ai pleinement confiance, parce qu'il me semble que c'est adapté pour moi, voyez ? Pour moi c'est un très très bon outils, vraiment. Et je pense que tous les médecins, parce qu'en plus j'ai encore un petit peu de mal avec mon carnet de santé, mais vous vous rendez compte, quand je vais en consultation, là je vais aller chez mon cardiologue, je vais faire pour les jambes aussi, plutôt que de répéter des choses sans arrêt déjà ça fait gagner du temps et même quelquefois on se trompe dans une date, même déjà avec les vaccins. Bon moi j'ai encore un outils voyez (me montre un cahier papier dans lequel elle note par ordre chronologique toutes les consultations, les examens et traitements qu'elle reçoit) je retranscris chaque fois que je vais chez le médecin, je le note là-dessus. Et si tous les médecins entre eux étaient reliés là dessus je pense qu'on gagnerait un temps... et je sais pas moi bon pour vous qui allez être médecin si c'est un avantage ou si vous préférez que ce soit votre patient qui vous le dise verbalement, je sais pas
- Oui, alors effectivement ça peut être enrichissant, et donc pour vous, vous trouvez que c'est un gain de temps ? Et un outils de communication ?
- oui oui, et puis plus de... bon je vois pas l'intérêt que les gens auraient à mentir, bon il y a 15 ans, en 2004 2005 j'ai eu un cancer des ovaires à l'époque chimio etc... Bon et après c'est pareil pour ma polyarthrite les traitements que je prends, et moi je préfère savoir que ça soit là-dessus
- d'accord comme ça c'est centralisé
- tout à fait même demain je prends la voiture je vais à Perpignan mettons, il m'arrive quelque chose un accident, bon je vais à l'hôpital de Perpignan je leur dit écoutez je suis sur la plateforme Aviitam, mettons qu'ils connaissent, ils vont dessus « ah bin tiens Madame A*** elle a eu ça, elle a eu ça, elle a eu ça » bon moi je trouve que c'est super.
- D'accord. Et donc quand on vous a présenté Aviitam, avant la première fois que vous vous êtes connectée, quelles étaient vos attentes, qu'est-ce que vous vous êtes imaginée ?
- et ben honnêtement heureusement que j'ai persévéré parce que je vous dis, j'ai passé... tout ça pour rentrer ma date de naissance, impossible de rentrer la date de naissance. donc j'ai appelé cette petite Soumiya qui fais les live avec les 2 médecins, elle a été d'une patience d'ange, d'une patiente d'ange, elle m'a rappelé les après-midi enfin écoutez je crois qu'elle a passé au moins 4h dans la journée rien que pour moi pour rentrer une date. mon Dieu je me suis dit si pour toute chose que je veux faire dessus ça se passe comme ça... je suis pas très patiente. J'ai dit la tablette elle va voler. Et puis elle m'a expliqué, bon j'ai dit maintenant il faut que tu arrêtes, j'ai

pris mon cahier j'ai commencé à demander les renseignements et tout ça puis après finalement je me suis dit c'est le top, c'est le top du top, voilà

- Ok, et à quoi est-ce que vous attendiez, qu'est-ce que vous espériez de cette plateforme avant de la connaître ?
- Et bien sur le moment quand on en a parlé euh je pense que j'ai dit oui mais sans savoir ce que ça allait me réserver finalement et c'est après quand on voit le déroulé de la chose... Bon déjà rien que le carnet de santé, se présenter poids taille avec tous les renseignements que vous lui donnez tous vos antécédents médicaux euh tous vos médicaments que vous prenez pareil comme je vous disais tout à l'heure je pars, je ne fais pas suivre chaque fois que je m'en vais mon ordonnance, donc il m'arrive quelque chose ben voilà je suis sur Aviitam, regardez mon traitement, bon. Mais au début je vous dis franchement euh non je ne savais pas du tout sur quoi j'allais tomber. Ca a été la découverte
- d'accord et donc vous disiez vous attendiez quand même quelque chose de compliqué ?
- au début oui, enfin pas compliqué euh comment vous dire bon vous vous maîtrisez les ordis les téléphones c'est vrai les jeunes, pour moi c'est un peu plus... la tablette en plus il y a pas longtemps que je l'avais, je ne savais pas trop bien m'en servir, les mots de passe que l'on oublie... Mais maintenant ça va très bien, impeccable, rien à dire
- très bien, OK, donc oui à la première utilisation d'Aviitam vous me disiez ça a été compliqué du coup, vous étiez accompagné pour cette première utilisation ?
- oui, elle m'a fait aller dans mon carnet de santé et à partir de là bon elle me disait, oui j'ai été vraiment bien bien aiguillée, d'ailleurs je les remercie infiniment j'ai envoyé un message à sa personne référente pour la féliciter parce qu'elle a été vraiment super super super
- d'accord et donc cette première utilisation vous avez rempli du coup le carnet de santé avec vos informations vous avez tout de suite commencé à naviguer dedans ?
- oui euh bon après je suis curieuse donc quand je voyais une vidéo je cliquais dessus, j'allais voir ce qu'il se passait, après il y avait des petits récapitulatifs comme je vous disais, que les diététiciennes ont enregistré et je me suis dit c'est vraiment vraiment intéressant
- d'accord OK et donc vous allez trouver qu'il y avait, ça abordait suffisamment de sujet
- oui oui euh maintenant que je connais mieux que j'ai vu en plus de visu les ateliers comment ça se passe et tout euh maintenant j'ai envie qu'il y ait d'autres d'autres choses qui se greffent voyez ? comme je vous disais donc quelquefois, des petits menus, si un jour on fait un repas de fête euh bon comment s'organiser lendemain... quelque chose que j'ai bien aimé on a fait un jour de jeûne alors c'est vrai que bon le premier jour j'ai dit tu tiendras pas, tout ça. Bon le matin le petit déjeuner après j'ai bu, bon finalement j'ai mangé mon repas à 17h30. Et puis quand je suis rentrée j'ai dit tiens tu vas aller voir de nouveau sur la plateforme le jeun. Et c'est là qu'on se dit, on entend l'infirmier qui vous dit écouter son corps, est-ce vraiment la faim qui nous titille, ou l'ennui, ou bien boire un verre d'eau... Donc je sais que je me referai, si je sens que je vais craquer, j'irai sur la plateforme je me mettrai sur la vidéo et je vais écouter. je pense que c'est comme les enfants quand on apprend quelque chose il faut le répéter. Donc voilà pourquoi c'est bien
- Ca vous permet d'avoir des rappels
- Tout à fait, c'est vrai que bon vous allez voir une diététicienne, parce que des régimes je vous dis pas que j'en ai fait des centaines et des milliers, vous allez en consultation bon un quart d'heure 20 minutes, elle vous donne rendez-vous pour dans un mois. Mais après quand j'arrive à la maison, je fais quoi ? Je peux faire n'importe quoi, tandis que là j'ai un doute je suis pas toute seule j'ai quelqu'un Voilà
- d'accord oui donc ça vous fait une présence entre les consultations
- oui, une présence qui connaît le problème on va dire. c'est bien, c'est bien spécifique, c'est bien adapté pour mon cas donc je me sens pas toute seule, accompagnée
- d'accord ça oui donc il y a l'accompagnement, donc les vidéos, il y a aussi le tchat ?

- des témoignage, des tchat, bon après des commentaires oui il y a pas mal de personnes qui posent des questions et soit le docteur X soit le professeur Y ils répondent donc c'est vrai que si moi j'ai pas posé cette question mais ça peut m'intéresser aussi, comme ça peut ne peux pas m'intéresser, mais en général euh moi je trouve que c'est très très bien, très bien
- donc le tchat vous l'utilisez aussi
- oui et ça je pense qu'ils en reparlerons dans quelques temps, l'infirmière m'a parler de télécharger TEAMS, ça vous parle ? J'ai pas regardé encore bon après ils nous ont parlé de petit bambou aussi bon la méditation, vous connaissez ?
- oui je connais un petit peu
- d'accord parce que après c'est vrai que bon là c'est parce que c'est Lapeyronie mais après c'est vrai que quand quelqu'un de l'extérieur me conseille un site j'ai un peu peur, je suis pas trop rassurée quand je suis pas aiguillée on va dire
- d'accord oui donc d'avoir un site certifié créé par les médecins qui vous suivent ça c'est un gros plus ?
- Tout à fait c'est rassurant, je pense que bon à mon âge vu tous mes antécédents et tout, quelque part j'ai besoin de sentir qu'on s'occupe de moi voyez ? Donc c'est primordial. Ca fait du bien au cœur.
- Donc c'est encadrant ?
- Tout à fait, on se sent rassuré quelque part, voyez ?
- Ok, très bien, donc à quel moment est-ce que vous utilisez Aviitam en général ?
- Ca dépend, j'ai pas d'heure précise, bon après quand il y a les lives tout ça c'est à partir de 18h donc de 18h-19h le mercredi je ne vois plus personne, mais après non c'est pas.. non plus l'après-midi que le matin même si le matin bon je cuisine le ménage mais après vous voyez là j'ai commencé depuis que je suis arrivée à remettre tout ça au propre, je le fais plus les après-midi quand même
- et donc vous me disiez tout à l'heure ça va être plus dans les moments où vous avez un doute ?
- Aussi, même des fois comme ça des fois je me dis bon bah allez tiens tu vas revoir la petite vidéo (cherche un shema dans son cahier représentant l'estomac, qu'elle me montre) On nous avait présenté l'estomac et la petite qui nous l'a fait n'est pas arrivé à faire fonctionner, c'était enregistrer donc elle a dû passer sur un écran, elle n'est pas arrivé à se servir de l'ordi la pauvre, bon alors on a fait comme ça, et j'ai pas eu le temps de faire l'autre dessin donc là c'était l'estomac où on mange juste le nécessaire, tandis que l'autre on écoute par son estomac donc on mange mange mange, et puis le trop-plein, donc ça part au cerveau... Et puis après je me suis dit « mais je dois l'avoir sur Aviitam » donc je suis allée et je l'ai trouvé de suite et là j'ai bien compris le pourquoi de la chose. Voyez ? ça me sert de... pas de repère... si peut-être, de repère. quand vous sentez que vous êtes, on va dire pas la bonne journée et Ben hop allez Aviitam. Et puis c'est vrai que bon le Docteur X il est adorable le professeur Y aussi c'est quelqu'un qui est qui est super euh donc au moindre doute ben voilà, là-dessus.
- Ok, d'accord. si vous deviez le conseiller à quelqu'un qu'est-ce que vous diriez à cette personne ?
- j'ai déjà conseillé mais je ne sais pas si elle va le faire, c'est une cousine, même à 2 cousines mais qui habitent en Ardèche, qui n'ont pas forcément des problèmes de poids aussi importants que moi mais comme je leur ai dit au lieu d'aller dépenser notre porte-monnaie à tous ces régimes là qui me font reprendre après le triple ou le double, allez sur Aviitam. Bon après je sais pas si dans d'autres départements vous pensez que ça se connaît aussi ou c'est plus centré par ici ?
- C'est assez centré sur l'Hérault, mais après ça peut aussi venir des patients, de montrer ça à leur médecin
- Parce que moi, ce qui m'a déroutée, je sais pas, je suis... bon disons vous êtes mon médecin je vous dis voilà docteur j'ai été hospitalisée quelques temps à Montpellier on m'a parlé d'une

plateforme Aviitam, est-ce que vous connaissez ? Bon moi elle m'a dit non mais bon, mettons que ce soit vous est-ce que vous me poseriez des questions ?

- Sur Aviitam ?
- Oui vous me poseriez des questions je pense ?
- Oui ?
- Tandis que moi elle m'a... elle s'est pas intéressé à ce sujet, non. Bon après, elle prend sa retraite à la fin de l'année. Donc je retenterai. Venez vous installer à Vias !
- (Rires) En tout cas auprès de votre généraliste si vous insistez que vous lui expliquez que c'est une plateforme qui vous aide dans votre suivi pour le poids et cetera peut-être qu'elle pourra s'y intéresser
- Tout à fait moi je trouve que comme je vous disais tout est centré là, et donc quand il y aura un nouveau médecin je lui en parlerai.
- Très bien, et donc est-ce que vous lui diriez à ce médecin ?
- Et bien moi je lui dirais qu'elle se renseigne, qu'elle essaye de connaître le site, et que finalement même pour des patients, nous l'hiver ici on est 7000 habitants, tandis que l'été on est 70 000 on va dire, donc tous ces gens qui viennent de Lyon, Paris etc, bon ils sont malades pendant leur période de vacances, ils sont sur Aviitam, ils arrivent à Vias, bon ils ont une petite pathologie, elle va aller regarder et je trouve que ça fait gagner du temps et permettre de tout centraliser en peu de temps, de voir même le suivi de la personne. Alors ça par contre je suis pas arrivée à le rentrer que j'ai été hospitalisée, il faut que je me replonge dedans. Et moi je trouve que ça serait un gain de temps finalement
- OK très bien
- Donc il faut le véhiculer et à tous les médecins
- OK, oui donc sur l'aspect carnet de santé vous le recommanderiez à des médecins, qu'ils soit des généralistes ou des spécialistes ?
- Regardez il y a combien d'années, on nous avez délivré, oui vous pouvez pas connaître vous êtes trop jeune, on avait tous reçu un carnet de santé et puis ça n'a pas marché finalement
- Oui parce que il n'était pas forcément très bien conçu je crois ?
- Peut-être oui oui enfin moi je dois toujours l'avoir quelque part. Mais bon après je veux bien on évolue. Sur le web et tout ce qui s'ensuit et moi je trouve que c'est super
- Donc ce carnet de santé au format papier vous trouvez que c'est dommage que ça ait été abandonné ?
- Non non parce que je pense que depuis toutes les pages seraient griffonnées et il n'y aurait plus de place tandis que là on peut toujours en mettre, on peut toujours remplir
- Donc c'est mieux que ce soit un outil informatisé parce qu'en plus du coup les médecins peuvent se connecter
- Tout à fait bon après je comprends, moi je vois ma belle mère qui a 93 ans, bon pour les personnes d'un certain âge, c'est comme tout. Est-ce qu'on leur fait à leur place, mais bon est ce qu'ils vont comprendre, mais je pense que toute cette autre génération de personnes de 70 ans et tout, c'est bien, c'est très bien
- OK. Et votre cousine alors qu'est ce que vous lui avez dit
- Je lui ai expliqué en gros en lui disant qu'on me l'avait préconisé, que c'est un outil de travail pour les médecins, et pour leurs patients, un carnet de santé qui est ouvert où on rentre toutes nos pathologies, nos médicaments et tout ce qui s'ensuit, créé par le docteur X et le professeur Y et toute leur équipe biensûr, on a des vidéos et c'est vrai que ça peut ça va être intéressant. j'ai oublié certaines choses mais en gros pour moi Aviitam c'est ça
- D'accord, du coup donc c'était pas forcément dans le but de la prise en charge du poids que vous lui en avez parlé ?
- Si, si je pense que le poids maintenant c'est... C'est mon plus gros, comment dire mince je trouve pas le mot, c'est mon plus gros handicap. Bon la polyarthrite c'est malheureux à dire

mais depuis que j'ai perdu papa et maman, et bien elle s'est mis en dormance. parce que bon j'avais des traitements très lourds avec une fois par semaine une piqûre d'Embrel, ou cortisol méthotrexate enfin tout ce qui s'ensuit, et donc c'est vrai que pour le moment j'ai plus tous ces médicaments à prendre, et donc maintenant je suis vraiment axé sur mon poids. et puis bon je peux rien faire. j'ai 2 petits enfants donc qui ont 8 ans et 4 ans et la petite des fois elle me dit « pfff mais mamie mais t'es vieille » et l'ainée donc c'est sa cousine qui va avoir 20 ans au mois d'août là elle me dit « mamie tu te rends compte tout ce que tu as fait avec moi, que tu peux pas faire avec Charlotte et avec Louis » bon je lui dis « chérie j'ai 20 ans de plus » mais après c'est vrai : du vélo je peux plus faire de vélo, rien, je marche je suis essoufflée... il faut maintenant que j'y arrive. et c'est Aviitam qui va m'aider.

- Oui
- Et puis surtout j'ai fait la courbe. ça c'est intéressant quand vous voyez que ça fait plus ça (mime une courbe ascendante avec sa main) et que ça peut faire un peu ça (mime une courbe descendante), parce que c'est frustrant finalement, vous sentez toujours dans l'échec. Alors voilà, allez, j'y crois
- D'accord okay donc ça vous permet aussi de rester dans la motivation de voir votre progression
- tout à fait parce que c'est vrai que bon vous avez une maladie, vous avez un traitement... mais là le poids, c'est bête, je peux perdre 3 kilos là dans une semaine et puis la semaine prochaine faire n'importe quoi et je reprends, c'est ça il faut être assidu en fait je veux dire, et donc ça ça va m'aider. En plus là je les entends parler donc je vous dis je suis pas toute seule
- OK, super. Bon c'est la dernière question, vous aviez déjà un peu répondu mais peut être qu'il y a d'autres choses qui vont vous venir à l'esprit, quelles modifications selon vous il faudrait apporter à Aviitam, pour que l'outil vous aide au mieux ?
- Plus de live !
- oui ?
- Après bon, développer peut-être plus euh... euh oui de temps en temps euh j'ai écrit tellement vite et tellement mal euh oui j'aimerais bien aussi que de temps en temps... ça ça pourrait entrer dans le cadre de... les émotions, canaliser ses émotions, parce que ça c'est important le stress et tout, moi je suis une stressée de la vie, je donne à tout le monde et après bah je m'occupe de moi. Alors pareil, peut être se remettre en question vous voyez des petits live comme ça
- D'accord et le live, pourquoi le live ?
- Pourquoi le live parce que on est en direct et là on se sent vraiment dans le cabinet médical du docteur, on est plusieurs à l'écouter mais je suis seule devant le médecin, je pose ma question et jusqu'à maintenant ils m'ont toujours répondu donc j'étais contente
- D'accord donc ça permet en plus du fait d'avoir une vidéo explicative de pouvoir aussi interagir ?
- Tout à fait et ça c'est... vous ne vous sentez pas abandonnée. Parce que vous me dite j'ai posé une question pourtant je suis seule dans la pièce mais j'ai une réponse. Et ça c'est comment dire c'est enrichissant, ça donne un coup de... ça boost.
- Oui, d'accord et donc ça ouais vous me parliez de plus d'accompagnement du coup sur la gestion des émotions ?
- Oui je pense que faire des petits ateliers de peut-être concentration, la respiration vous voyez tout ça, ça peut ça peut aider. Mais je pense qu'il y a un truc très important c'est écouter son corps, donc ça aussi peut être faire un live un jour sur prendre conscience qu'il faut qu'on écoute son corps, que ce n'est pas un objet que c'est quelque chose qui est comment dire je trouve plus mes mots... c'est beau le corps humain, il faut en prendre soin, il faut l'écouter, voilà
- OK, et tout à l'heure aussi vous parliez de l'acceptation de son corps ?
- Ca aussi oui. Ca c'est... c'est dur. Vous vous rendez compte que quand j'ai eu mon cancer des ovaires j'ai été suivie par un gynéco bien sûr pendant des années et des années, et depuis 5 ans

- que j'ai fait cette énorme prise de poids et bien je ne vais plus chez le gynéco. Ca j'en ai parlé avec les infirmières là-bas, je n'en parle pas avec n'importe qui hein. Et pourquoi, parce que quand vous vous déshabillez vous vous dites « j'ai des jambes qui sont toutes gonflées », c'est... Il me semble que je ne respecte pas les gens qui sont en face de moi. Et ça je pense que c'est quelque chose qu'il faudrait travailler. Je ne trouve pas la bonne phrase, comment ne pas avoir honte de son corps. Comment s'accepter. Bon après comme mes garçons ils me disaient « écoute tu prends ta voiture, tu vas à Vias plage », on a la mer à 1 kilomètre, et il me dit « mais maman » et je lui dis « mais les autres je m'en moque, je m'en moque des autres, c'est moi c'est tout » donc voilà, comment accepter son corps, comment s'accepter, ça ça peut être intéressant
- C'est vous, mais alors du coup c'est contradictoire avec ce que vous me disiez tout à l'heure : par respect pour les autres ?
 - Oui parce que vous voyez, si je me mets nue devant vous, il me semble que vous allez avoir comme du dégoût. Et moi j'ai le sentiment d'être indécente par rapport à vous. Voilà, j'ai trouvé le mot
 - mais vos enfants à vous ils vous disent que c'est dommage que vous vous empêchiez d'aller à la mer
 - oui même ils ont chacun la piscine alors l'autre fois j'ai dit à ma belle fille quand tu seras à la plage avec les enfants, ça t'ennuie si je vais à la piscine. Alors elle me dit mais bon sang mais arrêtez, mais rentrez. Alors hier pareil ma petite fille Charlotte elle m'a fait rire, alors pour elle je suis costaud parce que je suis vieille. après j'ai envie, bon peut-être que là maintenant d'en avoir parlé... parce que bon à Montpellier pareil, quand j'en ai parlé à l'infirmière m'a dit quand que vous allez à la plage si vous voyez quelqu'un de costaud qu'est-ce que ça vous fait ? Ben déjà je l'admire, parce que je me dis elle a pas honte, mais après moi je me dis quand même par rapport aux autres qu'est-ce qu'ils doivent dire, voilà, qu'est-ce qu'ils doivent dire. (...) Bon, après je vais le travailler avec le psy aussi, ça j'en ai besoin, de m'accepter finalement. (...) Vous voyez quand j'ai eu mon cancer des ovaires, alors je pense aussi que mon corps a eu beaucoup de... enfin je vais vous expliquer, quand j'ai eu mon cancer donc bien sûr j'ai été opérée, ils m'ont ré opérée 6 mois après, et bien sûr entre temps on m'a dit vous allez faire de la chimio. Donc il me dit avec le protocole que vous allez avoir vous allez perdre vos cheveux. Donc avec ma meilleure amie on est allées chez ma coiffeuse qui m'a dit c'est pas grave, quand ils commenceront à tomber vous viendrez, on enlève tout ce qu'il reste, on commande la perruque enfin tout ce qui s'ensuit, d'accord. Du moment que j'ai eu cette perruque je n'ai jamais pu la supporter. Du moment que je l'ai mis sur la tête j'avais des nausées. Et c'est vrai que il y a 15 ans, je pense que psychologiquement on était moins suivi qu'à l'heure actuelle donc je n'ai pas vu de psy, je mettais des bandeaux, enfin bon. J'ai pas eu peur de la maladie, mais ce qui m'a fait le plus mal c'est de perdre mes cheveux. Entre temps on me place le port à cath, et à la seconde chimio le port à cath a éclaté, il s'est desserti donc ça m'a brûlée, donc je suis allé aux brûlés à Montpellier, ils me l'ont remplacé de l'autre côté, ça a duré longtemps parce que c'était gros comme ça avec toutes les chaires qui remontent, enfin bon, (me raconte aussi l'histoire de son escarre sacrée) Je pense que toutes ces attaques sur mon corps m'ont blessée, voyez ? Après quand j'en parle avec vous je me dis est-ce que mon corps ne voulait pas m'alerter de quelque chose ? Mais bon je peux pas répondre à ça, je ne sais pas, donc c'est pour ça que maintenant grâce à Avitam je ne ferai plus n'importe quoi
 - Oui, donc c'est aussi vous réapproprier...
 - Mon corps, moi et ne plus le faire souffrir, m'en occuper et en prendre soin
 - Donc en prendre soin pour mieux l'accepter ?
 - Oui, et encore en profiter ! C'est surtout ça, je dis la vie est tellement belle, tellement de choses, voir grandir mes petits enfants, voir ma petite fille aînée finir ses études, c'est vrai ! Comme vous je pense c'est beau, vos grands parents, la fierté, la petite fille qui est médecin bon allez il faut qu'elle y arrive qu'elle réussisse, c'est... c'est vital.

- D'accord, donc prendre soins de votre corps pour vous permettre d'en profiter
- Tout à fait, vous savez pendant des années on va dire j'ai fait de l'apnée du sommeil, ça a été découvert à Montpellier, demain j'ai la personne qui vient apporter l'appareil, mais sinon cet hiver, je me mettais sur mon canapé et je ne faisais rien rien rien. Mon mari me proposait d'aller faire un tour, même j'en devenais méchante parce que je voulais qu'on me laisse tranquille et puis voilà. Alors que là maintenant ça y est.
- Ok, super, et votre mari, lui aussi il connaît Aviitam ?
- Et bien oui puisque de temps en temps il regarde, c'est vrai qu'il faudrait que je lui crée un profil aussi, voyez ? Je n'y ai pas pensé en plus. Je pense qu'à moi maintenant. (rires)

V2

- je fais ma thèse sur Aviitam, j'interroge donc des patients qui connaissent Aviitam sur leur expérience et leur ressenti par rapport à la plateforme, donc je vais vous poser quelques questions, vous de votre côté répondez le plus librement possible, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
- Bien sur
- au contraire, enfin toute remarque est bonne à prendre et peut être une piste d'amélioration, je vais enregistrer l'entretien pour pouvoir ensuite l'analyser si vous êtes d'accord
- bien sur
- d'accord, et ensuite est ce que vous pourriez vous présenter ? votre âge, votre profession ?
- J'ai 51 ans, je suis secrétaire de direction dans l'éducation nationale, en congé longue durée et je reprends le travail après 5 ans d'arrêt la semaine prochaine.
- D'accord, votre situation familiale ?
- Je suis divorcée depuis très longtemps, et j'ai 3 grands enfants de 24 ans, 22 ans et 21 ans.
- D'accord, et donc j'imagine que vous êtes suivie par le docteur X, et comment est-ce que ça a démarré le suivi de votre poids ?
- J'ai suivi un régime l'année dernière, j'ai des problèmes de poids depuis toute ma vie c'est un peu n'importe quoi, mais l'année dernière j'ai pensé ça suffit il faut vraiment que je prenne les choses en main et j'ai suivi un régime hyper drastique, je me suis vraiment accroché, j'ai perdu 24 kilos c'était génial, sauf que je ne savais pas qu'il fallait pas faire ce type de régime, enfin j'avais entendu parler comme tout le monde de régime yoyo etc, mais j'avais pas imaginé qu'il fallait pas faire de régime du tout en fait. Du coup quand ce régime à cesser j'ai repris très rapidement du poids mais à une vitesse fulgurante, et en fait j'ai repris beaucoup plus que ce que j'avais perdu, ce qui est assez horrible parce que j'ai fait des efforts de fou quand même pour perdre tout ce poids et puis là je me retrouve à un point vachement pire qu'avant, donc c'est assez terrible. Et j'en ai parlé à mon psychiatre, parce qu'il y a eu un laps de temps entre la première vague épidémique et la fin du premier confinement où j'ai pas eu de médecin traitant. Parce que mon médecin est partie en fait, je sais pas pourquoi elle a quitté son cabinet mais enfin elle est partie pendant 3 mois, et pas de nouvelles, rien, et du coup j'ai pas eu de suivi, enfin pas de suivi régulier, j'ai trouvé un autre médecin mais avec qui ça collait pas trop, et je savais pas quoi faire de tout ce poids ! Donc j'en ai parlé à mon psychiatre, je lui dis écoutez il faut vraiment m'aider parce que j'en peux plus c'est horrible. Et lui m'avait conseillé entre temps de voir un diététicien en ville, qui est très gentil mais avec qui ça ne collait pas des masses non plus, c'était un peu compliqué je trouvais la prise en charge, j'avais l'impression de pas être tellement entendue quoi. J'en ai parlé à mon psy et je lui ai dit écoutez ça va pas aller, ce monsieur il est très gentil mais il répond pas à mes demandes là, et ma demande là elle est vraiment urgente, il faut que je sois entendue, il faut que je perde du poids c'est pas possible quoi. Alors que lui était très sympa il voulait me déculpabiliser et cetera sauf que c'était pas ma

demande d'être déculpabiliser, ma demande c'était qu'on fasse quelque chose quoi. Et il m'a dit mais écoutez de toute façon là quand même ça va encore au niveau de votre poids. Je lui ai dit mais pas du tout, enfin ça n'arrête pas, je n'arrête pas de prendre du poids ça augmente ça augmente, et il m'a dit mais vous en êtes ou, je lui ai dit c'est super grave. et en fait il ne me croyait pas trop, je lui ai donné mon poids et ma taille et il m'a dit Ah oui en effet, il m'a dit bon bah écoutez là oui vous avez atteint le stade d'obésité morbide, il faut vraiment faire quelque chose vous avez raison, on peut pas en rester là, il faut agir. Et il m'a dit bah moi je vous conseille d'aller à Lapeyronie ou en fait il y a un suivi complet, un service en fait où on prend en charge les patients atteints d'obésité. Il m'a dit je pense que vous pourrez avoir une prise en charge complète y compris avec du sport adapté et cetera. Moi je connaissais pas du tout ce service, je connaissais le Professeur Z de nom et un peu de vue parce que dans un des Pint of science il y a 2 ans je l'avais vu dans le cadre d'une conférence sur le microbiote intestinal et du coup j'avais écouté, il était avec Jérôme Larcher et je sais plus quel autre dame, c'était fascinant ! Grosse découverte ! Et du coup j'avais déjà entendu son nom forcément, et donc mon psy m'a dit écoutez dans le service du Professeur Z il y a notamment le docteur X tout ça et cetera, et j'ai appelé et j'ai eu un rendez-vous assez rapidement avec le docteur X. Je m'attendais à ce que soit 6 mois plutôt le délai ! Et donc là premier rendez vous, pffffff écoutez je suis restée 20 minutes, j'ai vachement pleuré, parce qu'il m'a dit des choses extrêmement profondes, très touchantes et très sentie en fait, et il a un feeling incroyable quoi, et il a très rapidement cernée, peut-être qui j'étais mais en tout cas dans les grandes lignes oui, et quelle était ma sensibilité et pourquoi je prenais du poids... Et enfin il a une vue très fine, très précise de ses patients je crois. Et j'avais entre temps avant ce rendez-vous cherché sur internet ce que c'était que ce service, et c'est sur la page de présentation je crois de Lapeyronie que j'ai vu qu'il y avait un lien vers Aviitam. Du coup j'ai cliqué pour voir ce que c'était et j'ai beaucoup exploré le site, et du coup j'ai commencé à créer mon dossier. et quand je suis arrivée à la consultation il m'a dit mais je vois que vous avez déjà créé un dossier et tout, je lui dis Ben oui je trouvais ça super, et il m'a dit il faut que je parle de vous à ma collègue qui fait sa thèse et à ce moment-là donc il vous a donné mes coordonnées. Et puis entre temps je suis retournée évidemment plein de fois sur le site, voilà toute l'histoire.

- Très bien, du coup oui effectivement c'est assez original que vous ayez fait la connaissance d'Aviitam avant de rencontrer le docteur X, et du coup qu'est-ce que vous en avez pensé, déjà dans un premier temps avant même d'entrer sur la plateforme, qu'est-ce que vous en attendiez ?
- Alors je ne savais absolument pas, ça me faisait un peu peur parce que tout comme les dossiers médicaux partagés je suis pas trop d'accord avec cette idée là, et j'ai beaucoup d'a priori en fait, mais c'est sans doute par manque d'informations et puis parce que souvent je suis réac, j'ai souvent des bugs sur des trucs comme ça, enfin il me faut du temps avant d'avancer, d'accepter les choses. Du coup je savais pas trop ce que ça allait donner, j'avais pas bien compris ce que c'était, et puis après je me suis dit que en fait je m'en fous c'est-à-dire que j'ai rien de particulier à cacher et que si jamais mes données étaient piratées pour une raison ou pour une autre je ne vois pas trop ce qu'on ferait de ces informations là quoi, vous voyez ce que je veux dire, il y a rien de... Et puis c'est ma vie, c'est mon histoire et c'est comme ça, enfin je veux dire j'ai pas honte de qui je suis, voilà donc ça m'a moins dérangé dans un second temps, après réflexion. Et ce que j'en attendais Ben je savais pas du tout puisque je savais pas en quoi ça consistait. J'avais compris que c'était un dossier de suivi mais quoi comment je savais pas trop, et après je peux vous parler de après exploration parce que avant je savais pas mais après j'ai découvert beaucoup de choses oui.
- Oui, alors déjà juste pour revenir sur les appréhensions, la crainte par rapport au DPC, par rapport à un outil numérique sur lequel vous mettez des infos, c'est lié au fait que vous ne savez pas très bien ce que deviennent ces données ?

- Alors non ça m'inquiète pas trop, je suppose que si ils ont créé cet outil là ils savent ce qu'ils comptent faire de ces données, c'est-à-dire les stocker, peut-être faire des stats, j'en sais rien et puis en fait je m'en fous ça m'inquiète pas. Enfin ça ça m'a pas inquiété parce que justement c'est médical et que ce sont des médecins qui ont eu cette idée là du coup je les prends pas pour des pirates, enfin j'imagine que si jamais ils devaient utiliser mes données ce serait a bonne escient, mais je pense même pas qu'elles soient exploitées, j'ai qu'une vague idée là-dessus, mais j'imagine que juste qu'ils stockent mon dossier point barre quoi. Ca m'inquiète pas. non ce qui m'inquiète à chaque fois dans ces histoire là vous savez, c'est qu'en fait la confidentialité sur internet n'existe pas, c'est un leurre, c'est-à-dire que à chaque fois tout le monde dit non mais c'est sécurisé, non mais regardez il y a le cadenas, mais en fait non enfin je veux dire n'importe qui un petit peu doué peut accéder à ce à quoi il a envie d'accéder, enfin je veux dire, il faut pas se leurrer quoi. Et du coup c'était plus ça qui m'inquiétait mais euh mais après voilà je me suis revenue dessus, je m'en fous
- D'accord, bon très bien et donc la première utilisation d'Aviitam alors, qu'est-ce que vous en avez pensé ?
- Ouaaaah j'ai eu du mal à saisir comment tout fonctionnait. pourtant je suis pas trop mal douée en site tout ca je me débrouille bien quoi. Enfait il y a beaucoup d'information partout dans tous les sens, c'est pas super bien organisé et c'est dommage, parce que c'est un vrai labyrinthe ce truc. c'est-à-dire que il est vraiment pas confortable d'utilisation dans le sens où il est pas ergonomique ce site, et c'est super dommage parce qu'il est génial. c'est-à-dire que il y a beaucoup trop de titres partout et du coup on ne sait pas où on doit aller pour savoir à quoi accéder, alors qu'en fait je pense que les menus devrait être beaucoup plus simplifiés, déjà il faudrait pas que il y en ai partout. Là il y a en a gauche, il y en a en bas, à droite, en haut, moi je suis un peu paumé dans l'histoire. alors ça va maintenant je me repère un peu mieux, mais j'arrive encore des fois être paumée, à plus savoir où retrouver une information et je me dis mais quelqu'un qui n'a pas mon âge enfin qui est plus âgé ou qui comprend rien à internet mais il est dans la merde quoi, il peut pas s'en servir c'est pas possible. en plus de ça quand on va dans un menu c'est pareil, quelle usine à gaz quoi. Il y en a trop, il y en a dans tous les sens, c'est pas bien rangé, oui c'est pas ergonomique. Et c'est super dommage parce que c'est une usine à gaz au final alors que l'outil est extraordinaire mais vraiment quoi, c'est incroyable d'avoir mis ça au point, je trouve ça sublime. il y a plein d'informations mais vraiment plein, moi j'ai appris des tas de choses, j'ai passé beaucoup beaucoup de temps à lire, et après j'ai passé beaucoup de temps à retrouver certains articles et ça c'est dommage parce que je savais pas où je les avais lu. Aussi qu'est-ce que c'est qu'une timeline ? c'est sympa mais qu'est-ce qu'on entend par time line ? c'est pas assez clair, après c'est dommage aussi dans justement tout ce que j'ai fait sur ma timeline, c'est tout ce que j'ai suivi du début jusqu'à la fin, à chaque fois que je reviens sur le site tout s'est effacé comme si j'avais absolument rien vu rien regardé, rien complété, c'est dommage. il faudrait vraiment faire du ménage et du rangement. pour qu'il soit beaucoup plus fonctionnel et plus aisé à aborder quoi. peut-être ranger les rubriques ou refaire des sous rubriques, mettre des couleurs pour que ça soit plus simple d'utilisation. donc il y a ça au niveau de l'utilisation du site lui-même et l'autre truc vraiment que je regrette c'est que j'ai jamais de réponse. c'est-à-dire que ce soit sur le site ou c'est tout le temps écrit venez discuter avec nous, il y a des salons de discussions, mais à la fois on peut parler sous les articles, et du coup ça va pas il y a trop d'endroit où discuter. il faudrait peut-être juste un endroit où discuter, je ne sais pas un chat ou autre, mais qu'on ait des réponses. parce que moi par exemple, on a eu une newsletter propos du jeûne intermittent début novembre, et en fait cette question là je l'ai posé en dessous d'un des articles il y a 6 mois. j'ai demandé qu'est-ce que vous pensez du jeune, qui est très pratiqué en ce moment c'est vachement à la mode quoi, à la fois le jeune pur, le jeûne intermittent qu'est-ce qu'il faut en penser ? comment on peut aborder ça, est-ce que c'est bénéfique, est-ce que ça sert à quelque chose ? Etc, ça fait 6 mois et j'ai jamais eu de réponse.

Du coup c'est dommage, mais quand j'ai vu la newsletter je me suis dit super enfin j'ai une réponse à ma question, et puis j'ai vu que sous cette newsletter il y a quelqu'un qui a de nouveau posé une question, et moi j'ai re poser une question, et ça c'était donc il y a un mois et en fait toujours pas de réponse. Et là c'est dans un salon de discussion et sinon sous l'article du jeun lui-même pareil il y a des questions et personne ne répond. et à la fois c'est écrit partout : demandez nous on vous répondra, ou les gens se parlent entre eux, en fait non ça ne fonctionne pas. Et y compris la dernière fois au dernier rdv avec le Dr X il m'a dit mais vous avez vu on a des salons de discussion, je lui ai dit bah oui, mais... personne répond. donc c'est super dommage que ça marche pas ça.

- D'accord, et les chat entre patients, vous l'utilisez ?
- alors moi je préférerais que ce soit un medecin qui réponde puisque j'ai des questions précises. après comme il n'y a pas justement de régime formel, il n'y a pas tellement de choses à partager. parfois on peut partager ses difficultés mais bon, et puis de toute façon personne ne répond. j'ai lu plein de messages qui ont été lancés et en fait personne répond à ces messages, donc ça ne fonctionne pas non plus. et en même temps je comprends parce que il y a un système d'alerte j'ai vu en haut à droite il y a une petite cloche et en fait il n'y a jamais eu d'alerte. par exemple ce serait bien à chaque fois qu'il y a un nouvel article en ligne d'avoir une petite alerte en disant bah tiens celui-là vous l'avez pas encore lu. alors que moi j'ai vu tous les articles, j'ai passé vraiment beaucoup de temps sur ce site, et je retourne voir si j'ai eu enfin une réponse, mais je ne trouve pas forcément l'article auquel j'ai répondu aussi.
- D'accord, je note tout ça merci beaucoup. Et donc à quel moment vous l'utilisez Aviitam ? Vous le consulter régulièrement ?
- Bah là j'avais arrêté puisque j'avais fait le tour de tous les articles du coup il n'y avait plus rien, je crois que j'ai un peu purgé le truc (rire). je sais pas combien d'heures j'ai passé dessus mais vraiment beaucoup de temps. après j'y suis retourné régulièrement justement pour voir si j'avais des réponses, mais sinon j'ai plus grand intérêt, j'ai répondu à tous les questionnaires... je l'utilise maintenant pour réenregistrer mon poids, j'avais arrêté mais j'ai repris du poids du coup je me suis décidé à refaire un suivi et comme j'ai tenté de faire le jeûne alternatif du coup c'était vachement intéressant d'avoir un suivi parce que malheureusement donc personne ne me répond donc je ne sais pas si je peux continuer le jeune, combien de temps je peux faire ça, je suis un peu perdu avec ça et j'ai pas de réponse. et puis malheureusement mon dernier rendez-vous avec le Dr X été annulé puisque il est tombé malade et j'ai pas eu de nouvelle, c'est-à-dire que je ne sais pas quand est-ce qu'il reprend, je ne sais pas d'ailleurs comment il va ça serait quand même la première question et puis du coup je me sens un petit peu seule avec tout ça. donc j'avais rempli mon questionnaire de pré consultation puisque ça j'aime bien faire le point avant de le voir en fait parce que je trouve ça bien que lui puisse prendre connaissance de mes éventuels écueils, difficultés ou au contraire ce qui peut être facile, mes questions et cetera et mon suivi de courbe de poids, enfin c'est quand même l'idée de ces consultation d'avoir un suivi du poids du coup je trouve ça pas mal de tout remplir avant. j'avais mis aussi en pièces jointes tous mes derniers compte-rendu médicaux, prise de sang et cetera. Et la maintenant voilà, à part le suivi du poids, mes pré consultation et le suivi des réponses que je n'ai pas, bah j'ai plus trop d'intérêt à aller sur le site quoi.
- d'accord mais effectivement vous vous en servez quand même entre 2 consultations pour préparer la consultation suivante
- Ah oui bien sûr, c'est quand même mon dossier médical de suivi à Lapeyronie
- est-ce qu'il y a d'autres médecins qui vous suivent qui se connectent à Aviitam ?
- alors non parce que du coup avec cette histoire j'ai changé de médecin traitant puisque il fallait quand même un médecin traitant et là j'en ai trouvé un à côté de chez moi qui est adorable et vachement sympa mais c'est pas vraiment un médecin qui va avoir un suivi quoi, il a l'air assez débordé, il est un peu âgé ce monsieur et il est adorable mais par exemple quand je lui ai

demandé s'il acceptait d'être mon médecin traitant il m'a dit oui tout de suite, je lui dis est-ce que vous voulez que je vous ramène mes comptes rendus médicaux il m'a dit ah non non il m'a dit ça c'est à vous de le suivre, moi je dis à chaque fois les patients doivent garder leur compte rendu parce que c'est important c'est vous qui savez pour votre suivi. Je me suis dit bon ok, enfin là encore heureux que je sois alerte et que j'arrive à me débrouiller avec tout ça mais je me dis pour un patient pour qui c'est plus difficile, bah ça doit être un peu compliqué. mais bon comme il est adorable je le garde quand même comme médecin traitant et puis effectivement du coup j'avais espéré que j'ai un médecin traitant qui suive ça, bon lui je sais que ça sert à rien que je lui donne le lien parce qu'il va pas tellement y aller quoi.

- Ok, mais le fait que votre médecin traitant suive aussi vos progrès et puisse se connecter sur Aviitam ça pourrait selon vous être une bonne chose ? ou bien c'est pas tellement utile puisqu'il y a déjà le docteur X qui vous suit ?
- Ah moi je pense que si. je pense que de toute façon le pivot de tout dans la vie d'un patient c'est son médecin traitant, c'est la première personne qu'on va voir, c'est lui qui va me réorienter sur un spécialiste, c'est lui qui va organiser tout le suivi autour de ma personne, bon en l'occurrence ce sera moi mais c'est comme ça que j'envisage le rôle du médecin traitant. après évidemment que si il y a des décisions à prendre de la part d'un spécialiste, c'est au spécialiste que je vais laisser la décision après bien sûr je veux bien entendre l'avis de mon médecin traitant. Mais si je vais voir mon pneumologue par exemple et qu'il me prescrit un traitement, je vais pas d'abord demander à mon médecin traitant, je peux lui demander son avis bien sûr si j'ai un doute mais voilà. Mais oui ça serait important, après si j'avais d'autres comorbidités... j'ai d'autres pathologies mais qui ne nécessite pas de suivi particulier, enfin pas à ce niveau là, c'est-à-dire que par exemple j'ai un syndrome d'apnée du sommeil très grave et une BPCO mais légère niveau 1, on a vu quand j'ai perdu énormément de poids qu'en fait ça ne change absolument rien enfin très peu au niveau de l'apnée du sommeil et rien au niveau de la BPCO, si ça avait eu une incidence j'aurais demandé à mon pneumologue de se connecter pour qu'il y a un suivi plus global, mais là ça va rien changer. Enfin je veux dire c'est pareil, lui aussi il est débordé, comme tout le monde, tous les médecins sont débordés. Du coup je vais pas l'embêter avec ça, ça a aucune incidence, que je perde du poids ou pas. si j'avais un endocrino et des problèmes de diabète oui je lui demanderais de se connecter ça c'est assez évident mais là en l'occurrence j'ai pas j'ai pas de suivi autre qui soit nécessaire d'être attaché à mon dossier Aviitam.
- D'accord, y compris du coup le psychiatre qui vous a orienté vers Lapeyronie ?
- Bah je vois pas trop le lien en fait, c'est-à-dire que il est super top mon psychiatre mais je sais pas trop quel lien faire avec mes prise où perte de poids. j'ai pas de traitement non plus, c'est pareil si j'avais un traitement qui fait prendre du poids et cetera comme c'est souvent le cas avec les psychotropes oui ça pourrait être utile mais là, pas quoi.
- ok. Et si vous deviez le conseiller à quelqu'un Aviitam, qu'est-ce que vous lui diriez ? comment vous lui présenteriez Aviitam ?
- je lui dirais que c'est un super outil parce que vraiment c'est la première chose que j'en pense, c'est un super outil, mais que c'est assez complexe à aborder et pas forcément facilement manipulable. c'est pas simple d'accès quoi. Voilà, et que c'est dommage
- et les informations que vous avez trouvé dessus, elles vous ont été utiles ?
- super pertinentes oui, vraiment
- et vous avez eu confiance en l'information qui vous était fournie ?
- oui totalement, elle est validée par 2 médecins, enfin je suppose que c'est eux qui décident ce qu'ils vont mettre sur leur site, et que si c'est pas eux qui le décide j'imagine que de toute façon ils ont un regard dessus, et oui j'ai totalement confiance bien sûr
- par rapport à ce qu'on peut trouver sur internet de manière générale, le fait que ce soit une plateforme créée et gérée par des médecins, ça ça vous met en confiance ?

- ah mais totalement parce que même ce que je pourrais trouver sur doctolib par exemple c'est sympa mais qu'est-ce que je peux trouver comme conneries aussi dessus quoi, enfin c'est ahurissant quoi. Et c'est difficile quand on est juste patient et justement qu'on n'a pas de connaissance médicale particulière de savoir se repérer, qu'est-ce qui est faux qu'est ce qui est vrai... même parfois les médecins entre eux ont des infos à nous donner qui sont très contradictoires, du coup c'est compliqué. mais là en l'occurrence j'ai complètement confiance en le Professeur Z que je ne connais pas personnellement mais je vois à peu près quand même quel type de médecin il peut être, je pense qu'il est extrêmement honnête, et le docteur X mais j'ai 100% confiance en lui, quel homme fantastique. Du coup les informations qu'ils vont me donner là mais pour moi elles sont absolument fiables, j'ai pas de doute quoi
- D'accord, et donc selon vous les modifications qu'il faudrait apporter à Avitam, en dehors de ce que vous m'avez déjà dit, est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous viennent ?
- Ah non pas du tout parce que tout le reste c'est super ! il faut juste redonner de la clarté dans le site lui-même et qu'il soit plus ergonomique, là c'est beaucoup trop confus
- et l'interactivité, enfin est-ce que vous souhaiteriez qu'il y ait plus de de choses nouvelles plus souvent ?
- alors si c'est pertinent oui, si c'est juste pour mettre du contenu non parce que déjà il est très bien comme il est, et que le contenu est parfait quoi, si après effectivement il y a d'autres découvertes d'autres avancées ou d'autres choses à ajouter oui, mais sinon il n'y a pas d'utilité de l'étoffer plus, il est déjà tellement complet. Par exemple quand ils ont décidé de publier les résultats de cette étude, enfin de la débunker en tout cas pour nous, c'est une étude du Lancet je crois, sur le jeune intermittent, c'est un truc qui quand même dont on entend parler depuis longtemps et c'est intéressant justement qu'on ai une étude scientifique et pas juste on dit que, enfin on a vite fait de partir dans les fakemed aussi alors c'est toujours un petit peu inquiétant ce genre de truc, et là c'était vachement pertinent quoi le fait qu'il fasse un article là dessus et qu'ils nous expliquent ce qu'on pouvait en retirer. après voilà chaque nouvelle avancée, puisque de toute façon la recherche avance tout le temps, à chaque nouvelle avancée c'est intéressant d'avoir des retours sur ce qu'il se passe
- ok, et est-ce qu'il y a des thèmes vous souhaiteriez qui soient abordés, vous avez des idées ?
- alors oui il y a un truc qui manque, je trouve, qui n'est pas abordé ,et c'est peut-être pas forcément uniquement le site mais ça pourrait être le service en lui-même que je ne connais pas, je connais rien en dehors du docteur X dans ce service, mais c'est l'esthétique. C'est-à-dire que en fait tout ce qui est médical, alimentaire, psychologique c'est bien étoffé dans ce site, on en parle aussi en consultation, par contre on parle absolument pas de l'esthétique. Et c'est l'image qu'on a de soi et l'image qu'on renvoi aux autres, elle est évidemment primordiale pour n'importe quel être humain, mais particulièrement quand on a des problèmes de poids. enfin je veux dire, d'ailleurs que ce soit de l'ultra maigreur ou de l'obésité. dans nos sociétés particulièrement en tout cas, on est extrêmement stigmatisé dès qu'on est en surpoids, je parle même pas d'obésité hein, mais pffffff ouah c'est compliqué hein d'être obèse là aujourd'hui ! il faut soit s'affirmer franchement, enfin je veux dire il y a des filles qui font ça maintenant sur Instagram qui hésite pas à s'affirmer comme elles sont et à se trouver belles comme elles sont, elles sont quand même plutôt rare, elles en prennent plein la tronche, mais après en dehors de ça pffff, ça reste très compliqué hein. c'est toujours de votre faute : t'a qu'à pas bouffer macdo, et tu devrais manger moins de sucre, arrête de boire du coca, tu fais pas assez de sport, bouge ta graisse, enfin je veux dire tous les trucs que vous entendez évidemment vous aussi, et c'est super compliqué ! et du coup rien n'est abordé au sujet de l'esthétique et je trouve que ce serait quand même plutôt bien, je sais pas sous quelle forme parce que moi-même ça me pose problème du coup ça serait plutôt à inventer du côté des gens qui ne sont pas concernés, je ne sais pas, en fait. mais est-ce que le soin de soi ça pourrait aider, est-ce qu'on pourrait se voir différemment, est-ce qu'il pourrait y avoir des cours d'esthétique, je sais absolument pas... ou

un salon de coiffure dans le service, ou un salon de massage, je ne sais pas vraiment, mais une autre façon d'aborder notre rapport à notre corps, qui n'est pas simple... qui n'est pas simple, vraiment.

- d'accord, c'est intéressant
- et c'est le truc qu'on n'aborde jamais, il faut entre guillemets perdre du poids pour 1000 raisons, pour se sentir mieux dans sa peau mais on n'explique pas comment, parce que la médecine dit que, parce que sur le plan cardio-vasculaire ce qui est une évidence, pour toutes mes articulations qui souffrent évidemment, voilà mais après je souffre aussi autrement
- d'accord, voir inverser les choses, se sentir bien pour perdre du poids ?
- je veux dire que c'est complexe l'histoire de la prise de poids et la perte de poids. enfin je veux dire c'est tellement multifactoriel que oui un des éléments je pense c'est déjà être bien soi, alors c'est sûr que avoir une bonne qualité de sommeil, apprendre à gérer ses émotions et cetera... enfin moi j'ai toujours pas appris à gérer mes émotions hein, je ne sais toujours pas le faire, et quand je suis débordée je mange. Et je sais pas faire autrement. et on n'aborde pas ça non plus tiens d'ailleurs, c'est vachement intéressant. il n'y a pas de cours de gestion des émotions, est-ce qu'on pourrait pas avoir un tuto ?? (rire) Alors je pense pas que ça soit aussi simple que ça, mais ça serait peut-être bien de l'aborder, parce qu'une fois qu'on le sait que les émotions jouent un rôle immense dans toute cette histoire là, c'est bien mais on fait quoi ? je veux dire c'est pas parce qu'on le sait que les choses s'arrangent quoi. c'est comme moi j'ai des insomnies récurrentes et c'est pas parce que je sais que ça va pas m'aider, que ça y est mes insomnies s'arrangent. alors j'ai fait tout un programme avec mon psy de méditation en pleine conscience, mais c'est pas vraiment la méthode qui me convient. je sais qu'elle est géniale pour l'avoir expérimentée mais malheureusement je suis pas quelqu'un de linéaire, c'est-à-dire que je suis incapable de pratiquer ça tous les jours, et il m'a bien expliqué que si je voulais vraiment des résultats sur la durée il fallait impérativement tous les jours méditer, même si c'est très peu même si c'est la méditation de 15 minutes, mais il faut méditer tous les jours et moi je ne sais pas faire ça quoi, je suis pas quelqu'un de régulier comme ça. et du coup comment je fais ? Comment je fais avec mon sommeil, comment je fais avec mes émotions, bah du coup je me trouve un peu en panne quoi. et peut-être que ce serait bien d'avoir des tips, des conseils, peut être une bibliographie, des recommandations... ou dire à quel moment il faut consulter, et qui consulter ? voilà, peut être.
- oui parce qu'il y a une liste de praticiens qui travaillent avec Aviiitam de différentes spécialités sur le site, est-ce que ça vous vous en êtes servi ? vous avez jeté un oeil là dessus ?
- alors non, je le découvre parce que vous m'en parlez, pourtant j'ai vraiment bien fouillé le site. C'est intéressant, je vais aller chercher ça
- ok, est-ce qu'il y a quelque chose que vous auriez aimé qui se soit passé différemment votre accompagnement concernant votre poids ?
- C'est un peu long, mais j'ai mis du temps à comprendre pourquoi c'était un peu long parce que ça ne peut pas se faire justement en claquant des doigts et que c'est pas avec un régime restrictif qu'on peut s'en sortir. maintenant j'ai pas de perspective c'est-à-dire je sais pas combien de temps je vais mettre à perdre du poids, j'ai toujours pas perdu de poids, j'en ai pris depuis que je suis suivie. j'ai besoin d'un suivi plus étayé, c'est-à-dire que là j'ai vu 2 fois le docteur X, je devais le voir une 3e fois et je sais pas quand est reporté mon rendez vous j'attends des nouvelles de la secrétaire, mais là il y a le Covid qui complique vraiment les choses en ce moment, parce que je fais hyper attention comme je vous ai dit je n'ai pas tellement envie d'aller à l'hôpital en ce moment, je pense qu'au moins je serai dans un endroit il y a du monde au mieux c'est mais en tout cas si on enlève cette histoire de covid, je pense que ce serait super d'avoir une prise en charge globale et pas juste un entretien avec le docteur X. qui est formidable mais ça ne me suffit pas en l'occurrence, c'est-à-dire que après je rentre chez moi je suis toute seule avec mes questions, que je pose et auxquelles j'ai pas de réponse. Et du coup

est ce que je pourrais pas avoir un suivi supplémentaire, mais je sais pas avec qui, je sais pas comment... voilà du sport adapté par exemple, mon psy m'avait parlé de sport adapté, c'est super moi j'ai plein de bug articulaires, je ne peux pas faire n'importe quoi, du coup c'est compliqué si je suis pas aidé quoi, comment je fais pour bouger ? alors je m'étais inscrite à la piscine, j'étais assez fière de moi mais bon tout ça c'est toujours toute seule, c'est par ma propre volonté, et parce que j'ai eu l'idée de, mais bon voilà j'ai été pas mal à la piscine puis pouf il y a eu une recrudescence de l'épidémie, j'ai senti la 2e vague arriver et j'ai dit j'arrête d'aller à la piscine là c'est beaucoup trop dangereux quoi, et effectivement 3 semaines après on était à nouveau confinés mais voilà est-ce que je peux pas avoir d'autres aides... Déjà que le docteur X me déculpabilise ça c'était super à entendre, je veux dire que voilà qu'il soit aussi bienveillant pffffff quel bien-être quoi, c'est la première fois de ma vie qu'on est bienveillant à propos de mon poids, et qu'on me dit pas c'est de votre faute, mais qu'est ce que vous faites, mais c'est n'importe quoi, il faut faire ça ou il faut pas faire ça, enfin c'est plutôt cool avec lui et ça c'est génial comme retour, mais maintenant est-ce que c'est suffisant sa consultation et le site je ne pense pas. je pense que j'ai besoin d'être plus entourée que ça quoi, parce que il faut que j'avance, et là j'y arrive pas quoi !

- d'accord, est-ce que vous êtes tournée vers des associations de patients ?
- non pas du tout
- je sais qu'il y en a plusieurs, j'ai fait la rencontre d'une présidente d'association mais c'était plus vers Baillargues, et ils ont un kiné, une diététicienne, ils travaillent un petit peu avec le service et avec Aviitam, et en tout cas ils ont une approche comme ça avec plusieurs professionnels qui viennent apporter leurs conseils, ça peut être une piste pour vous
- ah oui, je me renseignerai
- très bien, je crois que vous m'avez déjà donné beaucoup d'informations
- ah oui, je me suis dit si vous devez réécouter tout ça, bon courage !
- merci ! et dans votre quotidien, vous utilisez internet tous les jours ?
- oui tous les jours
- est-ce que vous utilisez des objets connectés pour votre santé
- Ah non pas du tout
- et vous êtes inscrite depuis quand à peu près sur Aviitam ?
- depuis le mois de mars ou avril je pense
- OK très bien, et est-ce que vous seriez d'accord pour me donner votre taille et votre poids ?
- oui bien sûr 1m71, et le poids je ne sais plus j'étais à 123, là je dois être entre 121 et 123, on va dire 122 pour couper la poire en deux
- ok, je vous remercie
- mais je vous en prie, merci à vous
- je vous tiendrais au courant, si vous avez envie que je vous transmette ma thèse quand j'aurai fini
- avec grand plaisir bien sûr ça sera un plaisir de vous lire
- je vous enverrai ça par mail alors
- Ben merci beaucoup bon courage parce que je sais que c'est pas simple hein ce que vous faites comme boulot mais c'est super chouette hein merci
- merci beaucoup, bon après-midi
- merci à vous aussi, au revoir

V3

- Donc je suis Céline Réfabert, je suis médecin généraliste, je fais ma thèse sur Aviitam et j'interroge des patients sur leur expérience et leur ressenti par rapport à la plateforme. Donc

répondez le plus librement possible, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l'idée c'est de pouvoir en retirer des informations pour améliorer la plateforme.

- Ok
- Alors déjà dans un premier temps est-ce que vous pourriez me dire votre âge et votre profession ?
- alors j'ai 48 ans, et je suis infirmière de formation mais aujourd'hui je travaille dans le secteur de la formation
- d'accord OK très bien, votre situation familiale ?
- je suis mariée
- d'accord, vous avez des enfants ?
- deux
- ok bon très bien, et donc vous êtes suivie par le docteur X c'est ça ?
- oui
- et comment ça a commencé votre suivi autour du poids ?
- Avec lui ?
- en général
- alors les problèmes de poids pfff j'en ai depuis toujours donc bon, c'est super vieux. j'étais suivie par un diabétologue, c'est lui qui m'a orienté vers le docteur X.
- D'accord, ce diabétologue il est à Lapeyronie ou c'est un diabétologue en libéral ?
- c'est le Dr Y, moi je le consulte à St Gely puisque j'habite à St Gely
- d'accord, bon et ça fait combien de temps que vous êtes suivi par le Dr X?
- 2 ans à peu près
- Ok et depuis combien de temps vous êtes sur Aviitam ?
- Depuis le début
- d'accord ok bon et donc dans cette dans cet accompagnement, qu'est-ce qui selon vous vous a aidé, ou qu'est-ce qui n'a pas été aidant ?
- avec la plateforme ?
- dans la prise en charge de votre poids de manière générale
- alors avec le Dr X ça se passe bien, l'avantage avec lui c'est qu'il est pas dans le jugement et pas dans le « c'est pas bien » quoi. il essayait plutôt de trouver des solutions, d'orienter donc voilà ça c'est plutôt positif on va dire
- ok. ... et donc est-ce qu'il y a des choses que vous auriez aimé qui se passe différemment pendant cet accompagnement par rapport à la perte de poids ?
- non ça va non
- d'accord... bon et donc Aviitam quand on vous l'a présenté qu'est-ce que vous en avez pensé avant de connaître la plateforme ?
- que ça avait l'air d'être un outil bien, enfin un bon outil on va dire. après voilà je m'en suis servi au début quand il m'a demandé de remplir tous les questionnaires tout ça, je ne le trouve pas très intuitif on va dire. Alors moi j'utilise beaucoup mon téléphone, beaucoup mon ordinateur aussi mais beaucoup mon téléphone, je trouverais ça beaucoup plus intéressant si c'était une application en fait, à laquelle on puisse accéder très rapidement. là la majorité du temps je me rappelle jamais de mes codes donc il faut que je fasse mot de passe oublié, il m'envoie un mot de passe, après il m'envoie un code de vérification... voilà, je trouve que le processus de connexion est pas très pratique on va dire, et du coup j'y vais pas. J'y vais quand il me dit qu'il y a des questionnaires à remplir mais sinon je m'en sers jamais.
- Ok, et vous disiez qu'il faudrait qu'il soit plus intuitif, c'est-à-dire ?
- Bah plus accessible déjà. Et après j'avoue que quand je suis sur la plateforme, j'ai un peu de mal à naviguer.
- d'accord ... par exemple qu'est-ce que qu'est-ce que vous trouvez difficile dans la navigation ?

- alors je suis retourné tout à l'heure parce que je me suis dit qu'il fallait que j'y aille quand même comme vous alliez m'appeler. donc je suis retourné tout à l'heure et là j'ai vu qu'il y avait un message, j'y étais pas retourné depuis que j'ai vu le Dr X, il y avait un message comme quoi il avait ajouter un indicateur alors le temps que je trouve où cliquer pour aller voir ce qu'il avait rajouté... enfin voilà
- d'accord
- alors j'avoue j'y vais pas souvent, donc il y a peut-être aussi le fait que bah forcément quoi je maîtrise pas l'outil quoi
- d'accord, et donc vous n'y allez pas en dehors de quand il vous en parle, le dr X ?
- ouais c'est ça, sinon j'y vais pas
- et est ce que vous y allez quand même par exemple pour préparer la consultation suivante ?
- non. Non je m'en sers pas honnêtement
- d'accord. Bon et est ce qu'il y a d'autres médecins qui vous suivent qui se sont connectés à la plateforme ?
- pas du tout
- non ? vous en avez parlé à votre médecin traitant, à votre diabétologue ?
- oui au Dr Lefèvre oui, à mon médecin traitant aussi mais bon. Enfin soit ils ont pas le temps, enfin je sais pas, le médecin traitant j'y vais rarement, que quand je suis malade, et l'endocrino j'y vais tous les 3 mois, alors lui il le sait, mais bon je pense que c'est pas un outil qu'il utilise lui et du coup... Il a pas envie d'y aller quoi.
- D'accord
- après j'avais été hospitalisé une semaine l'année dernière pour faire un bilan justement, donc là le médecin, enfin l'interne qui s'était occupé de moi lui il s'était connecté et cetera il m'avait demandé les accès tout ça, l'autorisation d'accès, mais sinon c'est tout quoi.
- D'accord donc Aviitam, en quoi vous en êtes servi du coup, les fois où vous y êtes allée ?
- pour remplir le questionnaires
- d'accord. mais vous n'êtes pas aller voir les articles ou les vidéos qu'il y a ?
- non, enfin au tout début oui
- oui ? d'accord et qu'est-ce que vous en avez pensé ?
- c'est pas mal, après je vous dit c'était surtout les questionnaires. Les vidéos j'avais regardé, moi ça ne m'avait rien appris de particulier, je suis infirmière à côté je travaille dans la formation donc j'ai accès à pas mal d'informations par là, mais voilà quoi c'était surtout les questionnaires.
- d'accord bon oui donc ça qu'est-ce que vous en avez pensé ?
- c'est pas mal après voilà je ne m'en suis jamais resservi derrière quoi
- vous n'en avez pas tiré plus d'info que ça ?
- non. Après enfin quand j'avais été hospitalisée j'ai été regarder l'application, parce que je pensais avoir des informations qui m'auraient été communiquées par rapport à l'hospitalisation, le programme tout ça mais il n'y avait rien pour le coup
- sur l'hospitalisation en elle-même ?
- oui
- d'accord
- après pendant l'hospitalisation il y a rien eu de mis, après c'est le docteur X qui a mis le compte rendu d'hospitalisation à la sortie mais c'est tout quoi, enfin eux ne s'en servent pas non plus pour le coup
- d'accord
- alors que je pense qu'ils sont en lien quand même, j'imagine, vu que c'est le Pr Y qui était à l'initiative d'Aviitam avec le Dr X
- oui et donc en dehors du compte-rendu qu'est-ce que vous auriez aimé qu'il y ai ?
- surtout les informations avant l'hospitalisation
- d'accord

- pour me dire comment ça allait se dérouler, quel allait être le programme, enfin voilà quoi moi j'aime bien savoir un peu ce qui va se passer
- d'accord. Et après l'hospitalisation alors, donc pendant j'imagine qu'il y a eu pas mal d'ateliers, pas mal d'informations, est ce que en sortant de l'hospitalisation vous êtes retournée voir sur Aviitam ?
- non. Alors ils nous donnent plein de papiers hein pendant l'hospitalisation. Donc j'avoue que je suis pas retournée sur Aviitam. Enfin mon avis global on va dire c'est que c'est un outil qui pourrait être très profitable à tout le monde et très exploité mais qui est assez cloisonné encore. A part le médecin qui l'initie, là le Dr X en l'occurrence lui il l'utilise beaucoup, les autres médecins pas du tout, moi non plus parce que je suis pas non plus... après voilà j'ai une activité professionnelle très prenante, si j'ai pas un push, une notification de temps en temps, qui me dit à bah tien il y a des nouvelles vidéos, des nouveaux articles, allez voir et des trucs comme ça je ne vais pas penser à y aller en fait. je pense qu'elle pourrait être encore mieux exploitée par des petites évolutions comme ça quoi
- d'accord. donc plus d'interactivité, plus de nouveautés ?
- plus d'interactivité, et puis le docteur X m'avait dit que c'était envisagée mais aussi avec une appli plus qu'un site je pense déjà que ce serait plus utilisé par les patients, et par moi en l'occurrence. qu'il m'envoie des notifications quoi. moi je suis abonnée à pas mal de choses comme ça, s'il y a des nouveaux articles ça m'envoie une notification qui m'incite à y aller on va dire quoi, sinon j'avoue que j'irai pas. Alors c'est de ma faute je sais, mais s'il n'y a pas un truc qui me fait penser à y aller je n'y vais pas en fait
- d'accord. Et vous disiez que c'est peu utilisé par les médecins, ça le fait qu'il n'y a que le docteur qui l'utilise, c'est un frein ?
- oui typiquement si l'endocrino le remplissait aussi à chaque consult puisque pour le coup lui je le vois tous les 3 mois, j'aurais peut-être aussi un peu plus envie d'aller dessus quoi. l'ophtalmo, enfin tout le suivi, moi je suis diabétique donc tout le suivi parallèle à la nutrition on va dire quoi
- oui donc le cardio...
- oui voilà c'est ça
- d'accord, et vous leur en avez parlé de la plate-forme ?
- j'en avais parlé à l'ophtalmo, elle connaissait pas, enfin elle a pas relevé
- d'accord
- bon après ça pourrait être intéressant que ce soit relié au DMP
- d'accord
- ou pour le coup tous les professionnels peuvent potentiellement enregistrer des documents dessus quoi.
- D'accord, et le DMP c'est ce que vous en pensez ?
- Je trouve ça bien. Ça serait bien d'ailleurs que les professionnels de santé l'utilisent de plus en plus quoi
- D'accord. Bon et pour revenir à Aviitam, si vous vous souvenez de la première fois que vous êtes connecté et que vous avez été sur le site, quelles impressions ça vous a donné ?
- la première fois c'était le remplissage des parties administratives on va dire et les questionnaires, j'avais trouvé ça plutôt ludique, plutôt facile à faire. L'environnement graphique est pas désagréable, c'est plutôt sympathique on va dire.
- D'accord... donc vous avez trouvé ça plutôt facile à la première utilisation ?
- oui je pense que le point positif effectivement c'est que c'est ludique, c'est facile ; le point négatif c'est que on pense pas à y aller, et quand il faut se connecter c'est un peu... comme c'est une double identification c'est un peu complexe quoi on va dire
- oui ? c'est un frein au fait que vous vous connectiez ?
- pour moi c'est un frein à y aller oui, parce que je me rappelle jamais de mon mot de passe, donc à chaque fois faut que je le redemande, ça m'envoie un mail, avec un code à copier, après il ya

une double identification, qui n'est pas par sms, alors c'est peut être moi qui ai mal paramétré hein j'ai jamais regardé mais qui est aussi par mail, enfin voilà c'est vrai que Quand on est sur un ordinateur c'est assez facile du coup parce qu'on a sa boîte mail, on a tout sous les yeux ; quand on est sur un téléphone c'est un peu plus complexe quoi. Et moi j'utilise beaucoup mon telephone.

- Et donc du coup si c'était une appli, si vous y aviez accès plus facilement, est ce qu'il y a des theme que vous souhaiteriez qui soient abordés ?
- Je pense pas, enfin moi mon problème de poids est pas lié au manque d'information. Il vient plus de moi et de mon manque de motivation que d'un manque d'information. Donc je suis pas sure. Autant les tests oui parce que je les connaissais pas, je les ai trouvé intéressant, autant les articles j'ai jamais vraiment trop regardé quoi
- d'accord ... et dans le fait de trouver la motivation justement, le fait d'avoir un outil sur lequel vous pouvez à la fois discuter avec les professionnels et entre patients, ça ça vous intéresse ? pas ?
- non non
- pourquoi ?
- c'est pas mon truc. Il m'avait déjà proposé le Dr X, les ateliers, tous ces trucs là, c'est pas mon truc.
- d'accord
- j'ai pas envie en fait
- d'accord et est-ce qu'il y a des choses que vous souhaiteriez du coup qui soit différent votre suivi, dans votre accompagnement par rapport à votre poids ?
- non. non pas particulièrement non.
- donc vous vous considérez que le souci vient de votre motivation ?
- exactement. Tout est mis en place, c'est juste moi qui pose problème, c'est pas ce qui est autour et ça comment est-ce que vous envisagez...
- c'est par moment, j'avais mis pas mal de choses en place, là j'ai démissionné de mon entreprise je suis entrain de créer ma société, donc j'avoue que j'ai d'autres problématiques actuellement que celle-ci, et pas mal de stress donc voilà pour le coup pour le moment le contrôle de mon poids n'est pas du tout dans mes priorités
- d'accord, donc vous l'avez mis de coté pour le moment
- voilà on va dire ça, c'est ça, c'est pas compatible avec mon état d'esprit du moment quoi on va dire.
- D'accord, et donc Aviitam, est-ce que vous avez des idées de modifications, à part ce que vous m'avez déjà dit ?
- Non c'est tout non
- Ok... et il n'y a pas de modification selon vous qui pourrait la rendre plus intéressante pour vous ?
- Je ne pense pas non
- Ok, et du coup j'imagine que vous ne la conseillerez pas ? j'allais vous demander qu'est ce que vous diriez si vous deviez la conseiller
- Non j'ai pas un avis si tranché, je pense que quelqu'un qui recherche beaucoup d'informations je pense que justement c'est un outil où il y a pas mal de choses très concentré, plutôt des informations validées scientifiquement et du coup ça peut être un outil intéressant pour les gens qui recherchent justement des info, un outils où il y a à la fois des info et la possibilité de tracer tout son suivi, je pense que justement ça peut être un outil bénéfique on va dire
- D'accord, ok
- C'est moi qui suis certainement pas le patient idéal pour ça on va dire

V4

- Je vais vous poser quelques questions sur Aviitam, et puis n'hésitez pas à répondre le plus librement possible, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
- D'accord
- voilà alors du coup parlez-moi de votre accompagnement médical concernant votre poids ? qui en a fait la démarche, comment ça a commencé ?
- pour mon poids ??
- oui ?
- ah pour mon poids, bah c'est le médecin qui m'a pesée, moi je regarde jamais mon poids, j'ai pas de balance à la maison
- d'accord
- parce que comme j'arrive à un certain âge et que je commence à être, comment vous dire, en décalé par rapport à mes règles, je vais commencer je pense à plus les avoir. donc du coup je mange un peu plus que d'habitude. et du coup voilà, c'est venu d'elle d'office, elle m'a pesée mais moi je ne regarde jamais
- d'accord et du coup, donc c'est le docteur Z votre médecin traitant ?
- oui
- d'accord et donc elle vous a parlé d'Aviitam ?
- elle m'en a parlé juste vite fait que vous deviez m'appeler, et moi après j'ai été vite fait sur le site parce que comme je travaillais j'avais pas trop trop trop le temps donc voilà
- et ça c'était quand ?
- que j'ai été sur le site ?
- oui
- j'ai dû y aller début Aout
- d'accord mais vous n'y êtes pas retourné ensuite ?
- non non non non
- bon, d'accord. et donc du coup, avant même d'arriver sur Aviitam, quand on vous en a parlé qu'est-ce que vous en attendiez ? comment est-ce que vous êtes représenté les choses ?
- alors moi je ne savais pas du tout ce que c'était, par curiosité je suis allée je vous dis au début de l'été et euh ils expliquent un petit peu tout ce qu'il faut faire quand on a des problèmes de santé hein, c'est ça ? des programmes de santé personnalisé, de l'alimentation, le mode de vie... moi je connaissais pas du tout hein
- d'accord... d'accord et donc la première fois, enfin du coup vous n'y êtes allée qu'une seule fois ?
- oui
- donc quand vous êtes allée qu'est-ce que vous en avez pensé alors du contenu que vous avez pu trouver ?
- moi j'ai trouvé que c'était assez simple à comprendre et euh bon c'est clair hein. c'est clair.
- d'accord, ça vous a été utile ?
- alors je sais plus sur ce que j'ai regardé mais ça devait être utile puisque j'ai lu (rire) ça remonte un petit moment là, depuis j'ai dormi j'ai travaillé (rire) mais oui franchement c'est bien fait hein
- d'accord ok bon et au niveau de la navigation sur le site et cetera vous trouvez aussi que c'est bien ?
- c'est pratique oui, c'est bien
- ok bon et donc hum c'était par rapport au poids que le Dr X vous a parlé d'Aviitam ?
- euh la dernière fois que j'y suis allée c'était pourquoi, je me souviens plus... je sais que je suis suivie par elle parce que j'ai des problèmes de tension donc je ne sais pas si c'est pour la tension. Et oui je dois être un petit peu en surpoids aussi je pense. Ça doit être ça aussi
- d'accord euh ok et donc vous vous ne considérez pas spécialement que vous êtes suivie par rapport à un problème de poids ?

- non non non non non je suis pas suivie enfin pas exclusivement pour ça quoi
- et ça ne vous a pas donné envie d'utiliser Aviitam régulièrement ? que ce soit pour noter le poids ou bien...
- alors je vous dis tout de suite je n'ai pas de balance chez moi (rire) donc comme ça c'est réglé. Depuis que je suis née je crois que j'ai des problèmes de yoyo et de poids donc c'est quelque chose pour moi qui est ... je vis avec, mais j'ai du mal à vivre avec, voilà, c'est tout.
- d'accord, donc c'est de l'histoire ancienne, est-ce qu'il y a eu un suivi par rapport au poids à une époque ?
- non non non pas du tout pas du tout j'ai juste eu des problèmes de... j'ai des problèmes avec la nourriture si vous voulez, où c'est ou je me remplis ou je me vide. bon ça va mieux maintenant, c'est même quasiment rentré dans l'ordre, mais j'ai toujours pas trouvé... je pense que je me remplis plus donc du coup voilà
- d'accord, et donc ça je ne sais pas si vous vous souvenez du coup de ce que vous avez pu lire sur Aviitam mais ça vous parlait ? est-ce que ça vous en avez retiré un enseignement utile de ce que vous avez pu trouver sur Aviitam ?
- alors franchement je me souviens plus. je me souviens plus du tout
- d'accord bon. parce que effectivement donc ça traite de ces problèmes là, et donc est-ce que vous aviez des attentes particulières avant d'aller sur Aviitam ?
- non pas particulièrement
- ok. et du coup est-ce que est-ce que vous le conseilleriez à quelqu'un, qu'est-ce que vous lui diriez ?
- alors après c'est pas forcément... je crois qu'Aviitam traite de plusieurs sujet hein, c'est pas que le poids, il y a plusieurs sujets qui sont traités
- tout à fait
- donc euh ouais non je pense qu'il faut y aller je pense que ça permet de... si ils ont besoin de se renseigner sur un truc précis qu'ils ont, je pense que ça peut être très utile ouais
- d'accord. est-ce que vous avez en tête des modifications auxquelles vous aviez pensé qu'il faudrait apporter pour que ça vous aide mieux cette plateforme ?
- non
- non ?
- non
- ok
- non non c'est franchement... vous rentrez votre mail, votre mot de passe et après vous consultez ce que vous avez, voilà
- ok et dans votre accompagnement du coup concernant votre poids est-ce qu'il y a des choses que vous auriez aimé qu'il se passe différemment ?
- euh, c'est-à-dire ?
- c'est-à-dire que du coup vous me parlez de problème de comportement alimentaire ?
- Oui
- est-ce que ce niveau-là il y a des choses dans votre suivi que vous auriez aimé qui se passe différemment ?
- non non non
- non ?
- non
- d'accord et du coup le fait d'utiliser Aviitam au quotidien ça ne vous a pas intéressé ?
- euh je vais pas y aller tous les jours hein ça c'est clair. je ne pense pas que tous les jours ce soit nécessaire d'y aller mais effectivement si je parle d'un problème avec mon médecin ça peut être intéressant d'aller sur le site oui
- ok bon d'accord. est-ce que vous pourriez me dire s'il vous plaît votre âge ?
- oui j'ai 50 ans, je vais avoir 51 ans dans 2 mois

- et votre situation familiale ?
- mariée
- d'accord, et vous avez des enfants ?
- oui
- oui, ils ont quel age ?
- 18 et 20 ans
- d'accord très bien, et qu'est-ce que vous faites dans la vie ?
- alors je travaille à costerousse je travaille auprès des personnes adultes polyhandicapés
- d'accord, et dans votre quotidien vous utilisez souvent internet ?
- euh non
- non jamais ?
- non non
- d'accord, vous n'avez pas un téléphone connecté ?
- non alors je suis pas AES, je suis agent d'entretien mais je travaille dans un milieu médico-social, paramédical, voilà
- oui oui non mais je parlais pas de votre profession, au quotidien
- ah d'accord oui quand je suis chez moi oui j'ai portable, ordinateur
- ah oui voilà d'accord ok
- (rire) parce qu'au boulot j'allais dire sur mon téléphone
- Oui excusez-moi c'est vrai que je suis passé de la profession à internet,
- Non non ya pas de soucis (rire)
- donc du coup vous n'utilisez pas d'objets connectés pour votre santé ?
- Non
- Ok, et votre taille et votre poids s'il vous plaît ?
- ohh vous allez me fâcher (rire) alors je fais 1,58m, et mon poids bin je sais même pas... je crois que la dernière fois qu'elle m'a pesée c'était 70
- 70 kilos ?
- Oui
- d'accord ok
- ah bah c'est la boule
- Mais non non pas du tout
- (rire) voilà non mais j'ai vraiment un rapport compliqué avec la nourriture donc c'est vrai que c'est... voilà
- Avec la nourriture et avec l'image corporelle peut être ?
- Oui oui, je suis quelque qui fait beaucoup de sport donc j'étais toute menue, et à partir du moment où j'ai eu des enfants ça a un petit peu empiré, et maintenant bah... voilà quoi, comme je suis souvent à la maison, la première chose que je fais je prends un paquet de gâteaux et je mange. faut que je me remplisse quoi, comme je m'ennuie un peu je me remplis, la nourriture me permet de... de moins m'ennuyer (rire) voilà
- mais du coup ça est-ce que vous auriez pas envie justement de travailler là dessus ? Parce que justement en fait Aviitam ça parle un peu de ce problème là
- elle m'en avait parlé un petit peu, voilà quand je mange de me faire plaisir, pas de manger pour me remplir, de manger pour me faire plaisir, donc quand je mange du chocolat elle me dit il faut le déguster, il faut bien le manger pour avoir cette sensation de goût et ne pas y retourner après, mais euh non je me suis beaucoup calmée sur la nourriture oui
- d'accord ok, bon en tout cas Aviitam ne vous a pas aidé dans ce processus là ?
- non non c'est plutôt le médecin qui m'a plus aidée psychologiquement que le site.
- D'accord. c'est elle que vous voyez cette après-midi ?
- c'est son remplaçant je crois, ca sera un monsieur. Mais je vais à son cabinet oui
- d'accord, et vous allez la voir régulièrement ?

- je suis un peu obligée d'y aller tous les 6 mois parce que j'ai un traitement pour la tension artérielle
- d'accord ok
- voila
- bon très bien, je pense que c'est bon merci en tout cas d'avoir bien voulu répondre
- pas de soucis problème merci bonne journée

V5

- Bonjour, je suis Céline Réfabert, donc je suis médecin généraliste et je fais ma thèse sur Aviitam, merci pour votre message hier
- Parfait, écoutez si ça peut être utile, j'avais dit effectivement au Dr X il n'y a pas de soucis, est-ce que c'est vous que j'ai vu hier en consultation ou c'est une autre personne ?
- Ah non c'était pas moi
- du coup d'accord okay bien parce qu'il y avait effectivement aussi une personne qui était là j'avais rendez-vous hier je savais pas si c'était vous qui étiez présente hier aussi, OK je vous écoute
- alors dites-moi du coup votre accompagnement par rapport au poids comment ça a commencé ?
- alors Comment ça a commencer en fait alors là pour être tout à fait honnête c'est que j'ai eu 40 ans et puis j'avais l'impression que là ces 2 dernières années je m'étais un petit peu enrobée, alors rien de grave, je fais du sport... c'est plus en entrant dans certains vêtements que j'avais l'impression que c'était moins sympa et puis c'est vrai qu'il y a toute sorte on va dire de légendes qui disent que bon quand on a 40 ans les femmes blablabla on prend du poids et tout et je me suis dit bon j'ai pas envie de tomber là dedans, donc j'ai fait un peu plus de sport mais sauf que j'arrivais pas à perdre en fait, c'est pour ça qu'à un moment donné je me suis dit bon je vais pas tomber dans une logique où je me sens pas bien, je m'apprécie pas tout ça, donc j'ai été voir le docteur X justement en commençant un accompagnement. alors le choix s'est porté en fait c'est que j'étais chez une kiné qui a une personne qui avait été suivie par le docteur X, et en fait c'est la kiné qui me l'a conseillé. et c'est vrai que du coup c'est un suivi qui est franchement intéressant parce qu'en plus la plateforme Aviitam me permet de faire toutes sortes de petits tests aussi, de petits questionnaires c'est assez bien fait. et puis c'est vrai que sans rien faire là j'ai perdu 2 tailles donc voilà je suis assez contente parce que finalement c'est juste en écoutant sa faim, en étant à l'écoute de son corps et de ses sensations que j'ai réussi un petit peu à rééquilibrer tout ça. après bon il y a encore un peu de travail on va dire mais je sens que ça va dans la bonne direction.
- D'accord, dans votre démarche d'aller voir le docteur X, vous n'avez pas consulté votre médecin traitant ? ça c'est fait par le kiné ?
- alors ça c'est fait oui c'est la kiné qui m'a conseillé effectivement ce suivi là, mais j'en avais déjà parlé en fait à mon médecin généraliste parce que effectivement je lui avais dit que j'avais pris du poids puis c'est vrai qu'elle m'avait dit oui mais en même temps c'est pas grave, enfin ça se voit pas, et puis c'est vrai que ça avait cheminé, après j'en avais parlé à ma gynécologue, j'avais demandé à changer de pilule aussi parce que j'avais peur qu'il y ai un problème aussi au niveau des hormones, et c'est vrai que c'est la kiné finalement qui m'a conseillé, elle m'avait dit que des fois c'est pas forcément un régime qui est nécessaire mais c'est voilà une approche globale. et donc c'est vrai que j'étais assez contente parce que au final ça m'a pas demandé de faire un régime mais ça m'a fait prendre conscience globalement de plusieurs choses voilà
- d'accord, donc justement dans cet accompagnement qu'est-ce qui vous a aidé selon vous ? qu'est-ce qui n'a pas été aidant ?

- alors ce qui a été très utile c'est finalement déjà de se reconnecter à la sensation de faim parce que je me suis aperçu que en ce qui me concerne en tout cas, je suis enseignante, il y a des moments où on est stressé, on va avoir des conseils de classe, une réunion entre midi et 2 et cetera donc on va décaler son heure de repas, ou on va absolument vouloir manger avant la réunion, enfin des choses qui n'étaient pas du tout logique, si on a pas faim on mange pas quoi. et c'est vrai que j'ai redécouvert finalement la sensation de faim. parce que au final c'est quelque chose que... je mangeais parce que tout le monde mangeait. en plus dans l'enseignement on est un petit peu guidé par la sonnerie, la cloche (rire) donc ah tiens c'est midi c'est l'heure de manger on va tous à la cantine, mais bon en fait c'est pas... si on a pas faim ce jour là Ben voilà on mange pas c'est pas grave on peut manger plus tard. et puis après il y a aussi des prises de conscience au niveau familial, je pense que chez nous voilà, les gens savent pas forcément se dire je t'aime, savent pas forcément communiquer sur leurs sentiments, mais par contre ils cuisinent en quantités impressionnantes. donc j'ai réalisé aussi que peut-être la nourriture c'était lié à ma famille, c'était lié à des émotions, à du stress, à différentes choses peut-être, que je compense. voilà
- c'est intéressant, donc vous vous en êtes rendu compte au cours du suivi ?
- oui parce qu'effectivement sur Aviitam il y a pas mal de petits questionnaires, et après c'est vrai que c'est des questions qu'on avait abordé avec le Dr X parce que je me suis aperçue effectivement qu'il y avait des choses, puis c'est vrai que lui on a un petit peu parlé aussi par rapport à voilà que la nourriture pouvait être lié aux émotions, et qu'on compense parfois différentes émotions à travers la nourriture, ça peut rassurer ça peut être... voilà. puis en plus on est quand même dans une société où il y a de la nourriture à tous les coins de rue donc on va dire il peut y avoir des tentations un peu n'importe quand, et donc c'est vraiment intéressant parce qu'on a vraiment commencé le travail juste en se reconnectant à la sensation de faim et c'est vrai que j'ai complètement diminué forcément les quantités de nourriture parce que Ben oui quand on n'a plus faim on s'arrête de manger, et c'est pas parce qu'il y a encore des choses dans l'assiette... je me suis rendu compte que culturellement ça aussi, l'assiette est pleine donc il faudrait finir l'assiette, oui mais si on n'a pas faim ? et puis c'est ce qu'on dit aux enfants malheureusement aussi, attention fini ton assiette, oui mais sauf qu'un enfant il est beaucoup plus à l'écoute de ses sensations et s'il a plus faim c'est lui qui a raison
- d'accord, donc tout ça vous en avez pris conscience donc soit en discutant avec le docteur X, soit en vous renseignant sur Aviitam ?
- voilà, les petits questionnaires ils sont super bien fait, c'est vrai qu'à chaque fois il y a des résultats, il y a des pistes aussi de réflexion
- d'accord, et est-ce qu'il y a des choses que vous auriez aimé qu'il se soit passé différemment au cours de votre accompagnement ?
- euh bon après moi je suis très impatiente donc on va dire que... il y a des choses des fois je me dis il pourrait y avoir ça, ça pourrait aller plus vite mais en même temps bon ça a été répété plusieurs fois aussi par le docteur X, c'est une question de temps, pour que les choses se mettent en place il faut du temps, à l'inverse de tous les régimes ou tout ce qu'on peut nous faire circuler comme truc miracle, c'est vrai que voilà ça prend du temps, il faut accepter que ça prend du temps pour planter des petites graines et faire en sorte qu'elles germent ça prend du temps donc voilà je pense que non c'est assez complet. des fois je me disais qu'il manquait des choses... ou par exemple il y a un journal aussi, on peut remplir un journal sur Aviitam par rapport à tout ce qu'on mange, et puis des fois je me disais que j'aimerais avoir un retour là-dessus, mais en fait c'est pas le retour qui est important c'est de se rendre compte aussi par soi-même, il y a des choses on fait son propre cheminement. et puis après avec les questionnaires, après il y a pas mal d'articles aussi, c'est à soi-même aussi d'aller chercher, d'être curieux... et puis après en rendez-vous on peut aborder des questions plus précises. donc non je pense que c'est assez complet, et puis c'est réfléchi, et puis voilà ceux qui ont conçu cette plateforme je

- pense qu'ils travaillent aussi en connaissance de cause, il y a pas mal de choses qui ont été testées et approuvées je pense, donc non je suis assez satisfaite globalement
- parce que donc vous me disiez qu'il y avait des choses que vous auriez aimé, en dehors de ce retour sur ce que vous remplissez sur Aviitam, est ce qu'il y a d'autres choses qui vous étaient venu à l'esprit ?
 - alors je peux y réfléchir, si jamais je pense à quelque chose je vous envoie un petit SMS mais là comme ça non je pense que non, c'est assez bien pensé et assez complet à tous les niveaux, et je pense que chacun peut le faire à son rythme aussi donc oui vraiment ça me semble assez bien, je vois pas trop de points négatifs
 - d'accord et concernant le fait d'utiliser un outil comme Aviitam alors dans votre prise en charge qu'est-ce que vous en pensez ?
 - c'est étrange parce que au départ moi je suis très sceptique sur toutes les choses où on met des données en ligne et cetera, mais comme c'était finalement un professionnel qui me l'a conseillé et que ça faisait partie de la thérapie on va dire ça m'a semblé crédible donc c'est vrai que j'ai adhéré à 200 %
 - D'accord. Donc le fait d'avoir un outil comme ça de suivi sur internet, vous l'utilisez régulièrement ?
 - pendant certaines périodes c'était tous les jours, quand j'ai rempli le suivi de journal au niveau de l'alimentation c'était tous les jours, après il y a des périodes où je l'ai pas utilisé pendant un mois, après donc je me suis dit Ah oui il m'avait parlé d'un petit questionnaire donc je suis retournée le faire, après j'avais des exercices à faire parce que chaque fois que j'ai vu le docteur X il y avait des petits exercices aussi à faire, une fois sur la faim, une fois sur la satiété, une autre fois c'était sur les sensations, donc finalement c'est des choses voilà je faisais, puis après il se passait un peu de temps et puis après j'y retournais. après il y a des articles, donc je m'étais dit ah oui je voulais lire tel article, puis une fois qu'on navigue une chose en amène une autre parce qu'une fois qu'on est dans une rubrique, et puis on se dit Ah oui mais là c'est intéressant, donc on commence à lire un article... donc au final c'est pas ponctuel mais c'est en fonction des besoins, il y a eu des fois où j'y allais tous les jours, des fois c'était une fois par mois... Ça dépendait à quelle étape j'en étais dans le processus en fait
 - Ok et donc les informations que vous avez pu trouver sur Aviitam qu'est-ce que vous en avez pensé ?
 - alors de très bonne qualité, après il y a des forums aussi, ça je ne m'en suis pas trop servi parce que j'avais pas le temps tout simplement, mais je pense que quelqu'un qui a aussi envie d'échanger ou de faire des groupes de parole, ou d'avoir des retours d'expérience, ça je ne m'en suis pas du tout servi mais je pense que il y a peut-être des gens si ils ont le temps ou qu'ils ont l'envie, ça peut leur être utile aussi
 - d'accord et donc vous me disiez que vous étiez assez septique par rapport au fait de mettre des données en ligne ?
 - alors ça c'est d'une manière générale hein parce que, enfin moi je suis avec des élèves toute la journée, j'ai tendance à justement leur dire attention internet, les risques, ne mettez pas toutes vos données et cetera donc d'une manière générale j'ai cet avis là, mais le fait que ça m'a été présenté par un professionnel, je lui avais posé la question et comme il m'a dit voilà c'est sécurisé, c'est fait pour un suivi particulier, donc voilà après j'ai accepté effectivement de faire confiance aussi à l'outils
 - d'accord ok très bien et donc Aviitam c'est le docteur X j'imagine qu'il vous l'a présenté ?
 - tout à fait oui
 - d'accord et quand il vous l'a présenté alors, avant même la première connexion, qu'est-ce que vous en avez pensé avant d'en prendre connaissance, qu'est-ce que vous en attendiez ?
 - une aide, une béquille on va dire peut-être... voilà
 - et pendant la première utilisation qu'est-ce que vous en avez pensé ?

- ça m'a fait pensé à une sorte de mine d'or parce que j'avais l'impression qu'il y avait des choses partout (rire), et je me suis dit wouah enfin je m'attendais pas à ça en fait, je pensais juste que c'était une petite plateforme de suivi qui remplaçait ce qu'on pouvait faire soi-même à l'écrit en fait, je pense au journal alimentaire par exemple, c'est typiquement le genre de choses qu'on peut faire dans un cahier, donc je pensais au départ que c'était un petit cahier qui allait être numérique, que c'était juste un petit cahier de suivi. Et pas du tout parce que c'est assez riche au niveau des informations qu'on peut y trouver
- d'accord. et donc vous l'utilisez ponctuellement quand vous y pensez c'est ça ?
- alors pas quand j'y pense mais plus en fonction du processus dans lequel je me trouvais, parce qu'effectivement il y avait à certains moments j'avais des petits tests à faire, à certains moments il y avait un suivi quotidien par rapport au journal alimentaire, à certains moments c'est moi qui avais envie d'aller trouver de l'information parce que j'avais du temps, donc c'était en fonction des besoins on va dire et puis du suivi, du processus, du moment dans lequel je me trouvais en fait
- d'accord. Et au niveau de l'information donc, est-ce que est-ce que vous avez toujours trouvé l'information que vous cherchiez, ou est-ce qu'il y a des thèmes nouveaux que vous souhaiteriez voir abordés ?
- alors des fois je me dis qu'il pourrait y avoir des recettes, des choses comme ça mais en même temps je comprends peut-être pourquoi il n'y a pas forcément tout ça, parce que l'approche c'est aussi qu'on peut manger de tout et que c'est une question aussi de dosage et d'écoute de ses sensations, donc il n'y a pas forcément de recette. Donc ça oui il faut que j'accepte, parce que des fois j'aurais tendance à penser, mais ça c'est moi, quand j'ai des attentes je cherche la recette ailleurs, mais en fait la recette je pense que je l'ai moi-même, c'est juste qu'il faut accepter qu'à un moment donné oui si on est à l'écoute de ses sensations on peut manger ce qu'on veut en fait, on s'en fiche de la recette
- d'accord ok
- mais c'est vrai que au début je pensais trouver des recettes ou bien tel aliment est super pour telle raison, mangez plus de ceci plus de cela, mais en fait non ça c'est les régimes qui nous disent ça et justement on n'est pas là dedans, donc c'est pas nécessaire les recettes
- d'accord et en dehors des recettes alors est-ce qu'il y a d'autres choses, des thèmes peut être, des choses parallèle à ce qui est déjà sur Avitam qui ne sont pas abordés ?
- après il y a peut être la dimension psychologie qui pourrait être plus développée. ça dépend des personnes, il y aura peut-être des gens que ça intéresse pas du tout, mais moi c'est quelque chose qui m'intéresse donc peut-être cette question là... Après on peut la trouver ailleurs sur internet ou par des bouquins hein, mais c'est vrai que cette question là elle est pas forcément... elle y est à travers les questionnaires, mais il y a peut-être des articles ou des choses qui pourraient être encore plus développées à mon avis, ça peut être une piste
- oui, comme quoi par exemple ?
- la dimension, l'accompagnement psychologie... Par ce que bon, c'est vrai que ça aborde beaucoup de questions hein, c'est pas que l'alimentation, on a même parlé un moment donné du sommeil dans le suivi... je pense que oui ça touche forcément à notre bagage familial, ça touche forcément à beaucoup de choses l'alimentation, et je pense que la dimension psychologique en tout cas moi elle m'intéresse, et puis dans mon cas elle explique beaucoup de choses, je pense que c'est quelque chose... mais après je pense c'est tellement personnel aussi, il y a peut-être des gens cette question là soit ils s'en fichent soit ça ne les concerne pas, donc... Mais peut être c'est quelque chose qui pourrait être plus développé parce que moi je suis allé le chercher ailleurs aussi c'est vrai
- d'accord ok, et donc dans l'utilisation du site en lui-même en tout cas, vous est-ce que vous avez des remarques à faire ?
- non c'est assez bien fait, c'est facile d'accès, d'utilisation...

- oui vous trouvez que c'est facile d'accès ?
- Oui
- D'accord, et pas de souci dans la navigation ?
- non non
- ok et si vous deviez le conseiller à quelqu'un qu'est-ce que vous lui diriez ?
- Ah... l'outil ou le suivi ?
- euh les deux, l'un ou l'autre comme vous voulez, dites moi ?
- alors le suivi on va dire je l'ai déjà conseillé parce que notamment j'avais une voisine une fois on abordé ces questions elle me parlait d'un régime et puis j'avais parlé de la sensation de faim parce que pour moi ça résume tout, et c'est vrai que finalement on a un peu discuté de tout ça. après l'outils... je pense que l'outil c'est le professionnel qui doit le conseiller. L'outils je le conseillerais pas en fait, il fait partie d'un suivi, il fait partie de quelque chose de... l'outils je le conseillerais pas parce que oui voilà c'est le professionnel qui me l'a conseillé et c'est pour ça que j'ai trouvé ça crédible, mais l'outil c'est pas à moi patiente ou à moi quidam de le conseiller à quelqu'un en fait
- d'accord mais en dehors du coup de la responsabilité de la personne qui le conseille, est-ce que vous trouvez que Aviitam seul, sans le docteur X, c'est pas utile finalement ?
- je pense que oui c'est ça, c'est des professionnels qui doivent le conseiller. ça arrive dans un moment où un patient consulte, un patient a besoin peut-être d'un suivi, et peut-être Aviitam peut faire partie du suivi. mais la plateforme toute seule je pense... Si on m'avait conseillé la plateforme toute seule je serais pas forcément allée. ou alors d'autres personnes y seraient allés mais parce que il a déjà d'autres plateformes sur internet, pas de ce type mais avec des abonnements, moi j'ai vu ça où on peut faire un régime, on peut s'abonner et il y a le suivi nourriture, le suivi sport, le suivi machin mais c'est un abonnement mensuel... voilà Aviitam c'est pas pour moi une plate-forme où il a suivi où on va payer sa cotisation mensuel et se sert d'outil, pour moi c'est lié à un professionnel et c'est une plateforme qui est alimentée par des articles qui viennent de professionnels, avec des expérience, en plus je pense que c'est très actualisé aussi, j'ai vu pas mal de de conférence et de vidéo qu'il y avait du Pr Y et du Dr X et c'est vrai que il y a une crédibilité aussi, parce que c'est des professionnel dans ce domaine et que ils actualisent aussi leurs données, ils sont crédibles. enfin pour moi ça fonctionne comme ça, c'est pas une plateforme où on pourrait conseiller à quelqu'un d'y aller sans suivi médical quoi
- d'accord ok. y compris, enfin par exemple parce que vous me parliez du coup d'une problématique plutôt familiale de comportement par rapport à l'alimentation ?
- oui
- si vous aviez envie d'illustrer vos propos en expliquant ça dans votre famille, vous ne leur parleriez pas forcément des articles qui sont sur Aviitam ?
- non je pense pas non. c'est chacun qui doit faire son suivi, quand c'est le moment pour la personne je pense. pour moi ça a été le moment, voilà 40 balais, il y a eu des éléments déclencheurs, c'était le moment. peut-être il y a 5 ans en arrière j'étais pas prête non plus pour voir tout ça. Parce que ça englobe pas mal de choses au niveau psychologique et puis au niveau familial, mais peut-être il y a 5 ans, quelqu'un m'en aurait parlé j'aurais dit oui oui d'accord mais je n'étais pas prête peut-être. donc je pense qu'après c'est aussi une question de moment, de temps pour chacun, et puis chacun fait son chemin à son rythme donc.... mais je pense qu'après c'est vraiment important voilà que ça soit un professionnel, ça peut être un généraliste, un nutritionniste, un endocrinologue peu importe, mais je pense que c'est lié à un spécialiste, à un professionnel qui gère cette plateforme, je pense que ça apporte de la crédibilité aussi au projet. mais après c'est mon avis hein, j'en sais rien comment c'est pour les autres, mais en tout cas mon avis par rapport à mon expérience c'est celui-là
- ok très bien, et est-ce que selon vous il y a des modifications qu'il faudrait apporter à Aviitam pour que l'outil vous aide au mieux ?

- je vois pas vraiment de suite mais après ça oui je peux éventuellement y réfléchir et si j'ai une idée plus tard vous envoyer un petit SMS mais là non
- d'accord ok très bien. est-ce que vous vous en êtes servi par exemple si jamais en sortant d'une consultation vous n'avez pas pensé à poser une question, et puis vous retournez sur Aviitam et il y a quelque chose qui vous y fait penser, est-ce que vous avez utilisé la possibilité de discuter avec les professionnels de santé, est-ce que vous avez posé des questions sur Aviitam ?
- non j'ai pas posé de question non
- d'accord. ça fait combien de temps que vous voyez le docteur X ?
- ça va bientôt faire une année
- d'accord, et vous utilisez Avittam depuis le début
- oui tout à fait
- OK d'accord bon très bien, donc je vais vous poser des questions par rapport à vous si vous voulez bien, je vais vous demander votre âge ?
- donc 1979 donc j'ai eu 41 ans
- d'accord, donc vous êtes enseignantes, au collège, au lycée ?
- alors collège initialement et puis je donne des cours particulier aussi pour le lycée
- d'accord, dans quelle matière ?
- français
- okay et alors votre situation famille, est-ce que vous avez des enfants ?
- une ado oui
- et vous êtes mariée ?
- non, en concubinage
- d'accord et donc est-ce que vous utilisez internet dans votre quotidien ?
- oui
- est-ce que vous utilisez des objets connectés pour votre santé ?
- euh vous entendez les montres connectées et tout ce genre de choses ?
- oui par exemple
- non pas du tout alors
- d'accord et si vous voulez bien est-ce que vous pouvez me donner votre taille votre poids ?
- 1,61 m et 54 kilos
- OK très bien, parfait, je pense que vous m'avez dit déjà beaucoup de choses est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous viennent à l'esprit, que ce soit à propos de votre suivi ou de Aviitam ?
- Alors non que du positif comme j'ai dit, non je suis très contente
- d'accord okay parfait. merci beaucoup en tout cas d'avoir accepté de répondre à mes questions
- n'hésitez pas à me solliciter si vous avez d'autres questions à un moment donné, ou s'il y a besoin aussi que je Lise un moment donné, vous allez produire une thèse c'est ça ?
- c'est ça oui tout à fait
- oui donc ça m'intéresse de lire aussi le genre de résultat qui peut découler de ce genre de petit entretien voilà
- oui j'allais vous proposer, je peux vous l'envoyer par mail une fois qu'elle sera terminée, d'ailleurs est-ce que vous m'avez donné votre adresse mail
- je crois pas je ne pense pas je peux vous l'envoyer par SMS tout à l'heure
- très bien ça marche
- merci beaucoup et puis bonne continuation
- merci bonne journée
- au revoir bonne journée
- au revoir

V6

- pour commencer est-ce que vous pouvez me parler de votre accompagnement médical concernant votre poids ?
- oui donc ça a commencé il y a 5 ans maintenant, suite à une prise de poids mon médecin traitant m'a adressée sur le CHU sur le service d'endocrinologie, où j'ai été suivie pendant plus de 2 ans par le Dr X et la psychologue, et finalement j'ai pris la décision de me faire opérer parce que je vivais de moins en moins bien mon poids, je le vivais comme un handicap et les douleurs m'étaient insupportables. Et puis ça n'allait plus, j'avais mal et quand je voyais les docteurs par rapport à cette douleur ils me disaient tous il faut maigrir en fait, il fallait que je maigrisse pour soulager mes douleurs. donc j'avais des douleurs parce que j'étais en surpoids, mais j'avais trop mal pour faire du sport, et c'est un cercle vicieux finalement. donc j'ai décidé de me faire opérer, j'ai eu la sleeve en août 2019 et j'ai perdu 44 kilos. Voilà, donc pour moi je suis contente. C'est très positif, je regrette vraiment pas. là je continue le suivi, j'ai vu le Dr X mercredi dernier, il continue de me suivre
- d'accord, donc à la base qui a fait la démarche de cette prise en charge médicale ?
- c'est mon médecin traitant qui m'a orienté vers le service d'endocrinologie
- qu'est-ce qui vous a été proposé dans un premier temps ?
- dans un premier temps ça a été plus le suivi avec la psychologue, un suivi en individuel et tous les ateliers en groupes. Ca a été comme ça pendant 2 ans. Et ça a été bénéfique parce que j'ai fait tout un travail sur moi-même, un travail psychologique. Je crois qu'il fallait que je fasse ce travail là aussi pour arriver à la sleeve. Je crois pas que j'aurais pu faire l'économie de ce travail là
- qu'est-ce qui selon vous a été aidant ? qu'est ce qui n'a pas été aidant ?
- Tout a été aidant. Alors c'est vrai que j'ai pas réussi à perdre du poids toute seule finalement, enfin pas assez vite peut être, parce que j'ai pas réussi sans la chirurgie bariatrique finalement, c'est vrai, c'est une réalité. Parce que je n'arrivais plus à supporter les douleurs. Mais ça m'a aidée quand même. Psychologiquement ça m'a aidée. Même si physiquement ça m'a pas aidée à perdre du poids suffisamment, psychologiquement ça m'a beaucoup aidée.
- Qu'est ce que vous auriez aimé qu'il se passe différemment ?
- Alors, que ça continu après la sleeve. Parce que finalement après la sleeve ça c'est un peu arrêté tout ça. Enfin je continue à voir le Dr X mais ça c'est beaucoup espacé d'ailleurs. Alors qu'avant je voyais la psychologue 2 fois par mois, il y avait les ateliers, il y avait les ateliers de groupes, et depuis la sleeve ça c'est beaucoup espacé finalement. J'ai été un peu surprise que le suivi soit si espacé. Oui, j'ai été un petit peu déçue par rapport à ça
- d'accord donc finalement un suivi plus trop forcément centré sur le poids mais continuer ce travail psychologique ?
- oui, alors qu'on est très très très suivi avant l'opération, avec toute la préparation et cetera, juste après l'opération on se sent un peu délaissé. et c'est vrai qu'on a beaucoup parlé avec les personnes qui ont été opérées en même temps que moi, on a tous ressenti la même chose, d'être un peu seul après. C'est difficile pour avoir un rendez-vous après, enfin un peu seul oui. Mon médecin traitant je l'ai contactée très souvent, c'est le moment où j'avais des doutes, où j'étais inquiète et heureusement qu'elle était là parce que après on peut avoir l'impression d'être un peu seule. Alors qu'avant l'opération on est vraiment très suivie et après non beaucoup moins. c'est ce que je peux regretter quoi.
- d'accord ok. et qu'est-ce que vous pensez d'utiliser un outil comme Aviitam dans votre prise en charge ?
- alors Aviitam, je l'ai ouvert là comme je savais qu'on allait se parler. mais c'est pareil je l'ai utilisé beaucoup avant l'opération, beaucoup moins après, parce que j'avais lu tout, j'avais fait les tests etcetera, je les ai fait même plusieurs fois d'ailleurs. J'avais lu tout, et bon maintenant je le

connais presque par cœur quoi. Je l'ai refait, je me rappelais de tout bien. Donc ça m'a servi au début, maintenant ça me sert beaucoup moins quoi. Mais c'est pas si simple d'utilisation j'ai envie de dire. Il y a des fois où je le trouve un peu confus. C'est vrai qu'il y a des moments où je m'en sort pas dans la navigation. et là je l'utilise plus, sincèrement, maintenant. Je pense que j'ai fait le tour quoi.

- Et avant l'opération, d'utiliser un outils numérique dans votre prise en charge, est ce que vous y avez trouvé des avantages ou inconvénients ?
- Oui oui dans toute la préparation, tous les outils sont bon à prendre. J'aimais bien y aller, on glane toutes les informations. Je l'ai refait là, j'étais contente de voir que j'avais un excellent moral etcetera. C'est que je me souviens qu'au début quand je l'ai fait bon, c'était pas ça quoi
- Ok et donc quand on vous a présenté Aviiitam, avant d'en prendre connaissance, qu'est ce que vous en avez pensé, et qu'est ce que vous en attendiez ?
- Je me souviens plus.. peut être plus.. au-delà du problème du poids et du sommeil, peut être plus ouvert sur d'autres problèmes médicaux quoi, par ce que là c'est peut être plus centré sur les problèmes du poids et du sommeils
- C'est-à-dire ?
- Que ça s'ouvre sur d'autres problèmes
- D'accord, pour l'utiliser comme un carnet de santé numérique ?
- Oui oui
- d'accord, donc ça c'était ce que vous en attendiez ?
- oui qu'on puisse oui effectivement aborder d'autres problèmes médicaux quoi
- Ok, et lors de votre première utilisation qu'est-ce que vous en avez pensé ?
- oh ça remonte, ça doit remonter à 3 ans. Je me rappelle que j'avais trouvé ça confus, j'ai toujours trouvé que c'était pas facile au niveau de la navigation, je me souviens, mais c'était bien. J'étais friande de tout ce qui pouvait m'aider dans mon parcours. Au niveau des test j'avais apprécié, et puis ça changeait, le fait que ça soit au niveau de l'ordinateur oui j'avais apprécié
- à l'époque vous l'utilisiez régulièrement ?
- oui j'y allait régulièrement
- donc vous êtes servi pour avoir accès à des informations ?
- oui oui j'avais fait tous les tests je l'avais parcouru entièrement quoi. C'est pour ça que maintenant il évolue pas trop quoi. Il y a eu le questionnaire sur le covid mais on retrouve les même tests, enfin j'ai pas vu beaucoup de changements depuis 3 ans. J'y vais beaucoup moins régulièrement en tout cas
- au début qu'est-ce qui vous a plu particulièrement ? qu'est-ce qui vous a déplu ?
- moi je m'y retrouvais dans mes difficultés tant au niveau du poids qu'au niveau du sommeil parce que j'avais des gros gros problèmes à ce niveau là donc j'ai retrouvé mes difficultés, donc ça ça me plaisait, d'identifier moi mes difficultés. Après il y a eu tous les tests de la faim, du quart, ça permettait de mettre en application ce que déjà Dr X avait expliqué en consultation, sachant que je lisais. j'avais du mal à m'y retrouver sur le site, c'est le seul point négatif que j'ai pu trouver à la première utilisation, j'avais un peu du mal à m'y retrouvé, ce que j'avais fait ce que j'avais pas fait, le retour en arrière... mais ca c'est juste au niveau de la mise en forme du site quoi
- d'accord, et quand est ce que vous pensiez à aller sur le site ?
- quand j'avais les rendez vous médicaux, souvent. Je faisais des mises à jour, après aussi. Après quand j'ai eu une grosse perte de poids je mettais à jour mon poids et cetera j'étais contente
- donc ça vous servais aussi d'outil de motivation ?
- oui et puis là j'étais contente quand j'ai vu que j'avais un bon moral, ça fait toujours plaisir
- et si vous deviez le conseiller à quelqu'un, qu'est ce que vous lui diriez ?
- oui oui je le conseillerai, et puis bon dans ces cas là c'est vrai qu'on se retrouve toujours à répéter les même choses, là on se retrouve face à soit même, c'est pas mal. On répète pas à

- quelqu'un, on réfléchi seul à tout ça, c'est pas un docteur, ou une infirmière voilà, c'est une approche différente, pour réfléchir à tous ces problèmes là. donc c'est pas mal
- donc ça permet de faire le point avec soi-même ?
 - oui, pas forcément avec un soignant. plutôt que répéter encore une nouvelle fois ses difficultés bon là ça me fait faire le point seul. Et puis c'est une source d'information. Je le conseille, je l'ai conseillé d'ailleurs déjà.
 - sans conseiller forcément la prise en charge médicale avec l'équipe de soins ?
 - oui voilà parce que les gens n'ont pas forcément... ils ne franchissent pas forcément le pas d'aller voir l'endocrino etc je leur ai dit qu'il y a des conseils, tu fais le point, voilà.
 - d'accord, selon vous qu'est-ce qu'il faudrait apporter comme modification à Aviitam pour que cet outil vous aide au mieux ?
 - sur la forme je vous en ai déjà parlé, sur le fond pour les premières utilisations je trouve que c'est très bien, et sur du long terme peut-être varier un petit peu plus. parce que je vous dis là maintenant je l'utilise vraiment très rarement. j'ai vu la communauté, c'est vrai, il faudrait l'alimenter pour que ça soit plus attractif peut-être. il y a l'onglet communauté effectivement, si on était plus nombreux à participer ça pourrait être plus attractif. Non sur Aviitam j'ai pas discuter avec d'autres utilisateurs
 - donc les modifications selon vous qu'il faudrait apporter ce serait un peu plus d'actualisation, de mise à jour ?
 - oui au niveau du contenu oui
 - et au niveau de la forme qu'est-ce que vous suggèreriez comme modification ?
 - oui la navigation je trouve c'est pas si évident que ça. par exemple là je suis dessus, les retours en arrière ne sont pas évident, au niveau de la navigation je trouve que c'est pas si facile, d'une page à une autre, c'est pas si facile que ça. il y a des fois j'arrive pas à trouver les tests que j'ai fait, c'est pas si facile je trouve de s'y retrouver
 - D'accord. Et Aviitam, quand vous vous en êtes servi entre 2 consultations, est ce que vous l'avez vécu comme un soutien supplémentaire, un outil de suivi ?
 - pour moi je pensais que ça allait être utilisé par d'autres docteurs, même dans le service, au CHU etc, et en fait il y a que le Docteur X qui s'en sert, j'étais un petit peu déçue il y a vraiment que lui qui l'utilise, même dans le service d'endocrino. Il y a que lui qui met des annotations etc, même mon médecin traitant qui mets des grandes affiches dans sa salle d'attente, elle l'utilise pas, j'étais un peu déçue quoi. Ça j'étais un petit peu déçu quoi, ça c'était une déception pour moi
 - vous aimeriez qu'il y ai d'autres médecins qui participe ?
 - oui, je lui avait dit à mon MT que j'étais sur Aviitam, elle en fait la pub et tout, bon elle l'utilise pas. C'est dommage. Même dans le service, tous les rendez vous que j'ai eu au deuxième étage et tout, ça a jamais été notifié quoi. C'est dommage qu'il y ai pas de relai même dans le service. je pensais que ça allait se faire mais bon. peut-être à la longue.

V7

- Donc je vais vous poser des questions il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, vous pouvez vraiment répondre ce que vous voulez, sentez vous libre
- d'accord
- donc pour commencer comment ça a commencé votre accompagnement médical concernant votre poids, qui en a fait la démarche ?
- bon c'est moi qui ai demandé à mon médecin traitant, et c'est elle qui m'a recommandé le Dr X.
- d'accord OK et donc qu'est-ce qui vous a été proposé ?

- bon on a parlé de beau coup de chose mais surtout de comprendre le moment où j'ai faim, c'est-à-dire quand c'est le moment où je dois manger et quand je dois pas manger. Et là on travaille sur quand je dois m'arrêter de manger, la satiété.
- D'accord, et donc dans cette prise en charge avec le Dr X qu'est ce que vous a aidé ? ou qu'est ce qui ne vous a pas aidé ?
- Ça m'a aidé, chaque fois que je vois le Dr X il me recommande de faire des petits exercices, pour me rendre compte de mes besoins, et ça m'a aidé à écouter mon corps mieux
- D'accord, et qu'est-ce que vous pensez du fait d'utiliser un outil comme Aviitam alors dans votre prise en charge ?
- Au tout au début, la première fois que j'y ai été c'était bien franchement, parce que comme on peut pas voir le médecin très souvent, parce que il y a pas de place je comprends, ça c'était bien. mais après je dois dire que je ne l'ai presque pas utilisé. parce que en fait j'ai réessayé de rentrer, mais je crois que j'ai perdu mon mot de passe, donc je pouvais pas rentrer et là en fait je me base surtout sur ce que je vois avec le Dr X plutôt que sur l'application.
- D'accord donc depuis que vous avez perdu les codes vous n'avez plus eu accès à Aviitam
- Non je pouvais plus rentrer
- Vous n'avez pas essayé de faire un mot de passe oublié ou quelque chose comme ça ?
- mais j'ai pas réussi, j'avais oublié de demander au Dr X un nouveau mot de passe, donc en fait c'est ma faute c'est moi qui avais négligé un peu tout ça. mais bon je vous dis que tout au début je croyais c'était une très bonne idée.
- d'accord, donc avant d'en prend connaissance vous vous êtes dit c'est une bonne idée
- ouais ouais
- votre première utilisation qu'est ce que vous en avez pensé alors ?
- j'en ai pensé que bon, au début tout le premier questionnaire c'est un peu long, mais en fait je comprends parce que il faut avoir les informations personnelles de la personne pour faire le meilleur traitement plus personnalisé, donc je comprends mais je crois qu'il faut savoir que la première fois il faut avoir du temps et que ça se fait pas en 5 minutes.
- D'accord donc vous avez trouvé que c'était un peu trop long de rentrer toutes les infos
- oui c'était pas compliqué, c'était facile à faire mais ça prend du temps ouais
- et du coup vous avez trouvé ça utile par la suite que il y a toutes ces infos sur vous pour que ce soit un peu personnalisé
- oui parce que si on met pas les informations qui sont un peu personnelles après j'imagine l'application ça va pas aider beaucoup parce que chaque personne est différente et aura des besoins différents donc oui je crois c'est nécessaire de faire tout ça, mais c'est peut être que j'avais pas dans la tête de mettre autant de temps pour faire ça la première fois, ou peut être j'étais pressée ce jour-là, et j'ai l'impression que c'était un peu trop long. pas compliqué hein par contre un peu long
- d'accord. donc après cette première utilisation est ce que vous avez eu l'occasion d'y retourner ?
- non je n'y suis pas retourné. ... non parce que *Tousse* pardon, tout de suite la première fois j'ai commencé à voir Dr X et c'est ça j'ai posé tout le poids du traitement sur lui, franchement.
- d'accord non mais y'a aucun soucis hein, mais du coup donc moi je vais centrer un peu mes questions sur Aviitam
- oui bien sûr
- donc cette fois là où vous y êtes allé vous avez rentré du coup toutes les infos, c'était déjà long, est-ce que vous avez eu le temps de pousser et d'aller regarder un petit peu les articles ou des choses qu'il y avait sur le site ?
- oui oui oui, peut être c'est pour ça que ça prend du temps tu vois parce que il y a beaucoup d'informations, il y a les petites vidéo à voir et tout ça.. c'était bien c'était très intéressant et ça met un peu la base du traitement donc c'est bien. comme ça dès qu'on voit le médecin, c'est pas

- toutes les informations d'un coup, on a déjà appris des choses sur l'application et après on continue à travailler, mais je crois que ça aide à apprendre des choses et à comprendre
- d'accord donc vous trouvez que c'est une bonne base
 - oui, certainement. surtout parce que c'est différent, c'est pas l'idée générale de : allez on se met au régime, on s'arrête de manger et voilà. comme je crois on a on a tous cette idée là par rapport à la perte de poids, c'est bien d'avoir une application assez facile pour mettre pour la première fois cette idée de mieux manger et ce type de traitement pour perdre du poids
 - d'accord, donc c'est intéressant ce que vous dites, c'est à dire que c'est bien d'avoir une application parce qu'on peut trouver des informations qui sont contradictoires avec ce qu'on entend en général c'est ça ?
 - oui c'est ça c'est ça, comme ça la première fois qu'on voit le médecin, il nous explique comment ça marche, tu vois c'est pas un choc parce qu'on a déjà entendu ça, on a déjà vu des petites vidéos qui nous expliquent comment ça marche, et je trouve ça c'est pratique.
 - D'accord ok. parce que peut être il y a déjà beaucoup d'informations en consultation donc c'est dur de se rappeler de tout ?
 - Oui exactement, mais surtout c'est totalement différent de ce qu'on a entendu toute la vie, de faire des régimes et régimes et régimes, et comme ça je trouve que c'est bien. On trouve pas tout ça tout d'un coup nouveau et j'imagine difficile à mettre dans la tête. comme ça on a déjà une petite idée, on voit par où on veut travailler, et donc je trouve que c'est pratique
 - D'accord très bien, et donc du coup après cette première utilisation, donc vous me dites qu'une fois que vous y êtes allée ensuite vous avez axé sur le suivi avec le docteur X, est ce que vous avez eu envie de retourner ?
 - oui parfois j'y ai pensé, mais j'avais perdu mes codes, le mot de passe et tout ça et en fait j'étais pas sûre de quel type d'information j'aurais trouvé là, si c'était complémentaire à la visite au médecin, ou si on peut trouver des formations toutes neuves par rapport à ce qu'on voit avec le médecin ou... tu vois c'était pas clair si... j'avais aussi une idée si... parfois... est ce que l'application on peut l'utiliser en place de faire la visite avec le médecin ou c'est toujours complémentaires, ce sont des choses complètement différentes, ça c'était pas clair pour moi.
 - D'accord, alors ça n'a pas vocation à remplacer les consultations, mais du coup vous aviez peut être l'impression d'avoir déjà eu toutes les informations qui vous étaient utiles ?
 - Oui, oui c'est ça j'avais l'impression que tout l'essentiel je l'avais trouvé avec le médecin, et c'était pas clair si ça valait la peine de prendre du temps pour rentrer dans l'application ou si ça serait sûrement la même chose
 - d'accord peut être vous aviez comme à priori qu'il n'y aurait pas de choses nouvelles ?
 - oui c'est ça après j'imagine c'est une question de temps et d'emploi du temps. Si j'ai le temps, peut être même si je vais trouver la même chose et je vais essayer de voir et tout ça mais quand on n'a pas beaucoup de temps pour faire ça je crois que l'on se dit bon tu vas perdre du temps à essayer de trouver un nouveau mot de passe, rentrer et après je vais trouver rien de neuf... donc je continue à faire tout avec le médecin, et voilà
 - s'il n'y avait pas cette contrainte, que c'est compliqué de retrouver le mot de passe et cetera, est ce que vous vous dites que même si il y a pas de choses nouvelles ça peut être bien de retrouver les mêmes infos, de relire des choses que vous aviez déjà lu ? ou bien pour vous c'est une perte de temps ?
 - ah non c'est pas une perte de temps, je crois c'est toujours bien de relire des choses parce que après il y a des choses qu'on oublie ou que peut être on n'a pas compris ou on croit qu'on a bien compris mais de les revoir on change la vision qu'on en avait dans la tête, donc oui je crois que si c'était facile de rentrer, si j'avais pas le problème de mot de passe, oui j'y serais retournée oui c'est sûr.
 - quelles attentes vous en auriez alors ? qu'est ce que vous souhaiteriez y trouver, quelles seraient vos attentes ?

- là j'ai le problème pour reconnaître la satiété, ça c'est compliqué pour moi donc toutes les informations sur ça je trouve ça serait intéressant. après franchement j'ai pensé à ça plusieurs fois, ça serait intéressant si dans l'application il y a la possibilité de poser des questions aux médecins ou aux professionnels, sur des choses spécifiques quand on a pas le temps de le poser au médecin quand on le voit chaque 2-3 mois. peut être un jour un moment où on a un doute, rentrer dans l'application pour pouvoir poser la question et savoir que dans quelques jours on aura une réponse, il faut pas attendre de voir le médecin dans 2 mois pour résoudre ça.
- D'accord, ça effectivement il y a cet outil là, il existe sur Aviitam, il y a un chat où on peut poser des questions, au médecin ou alors entre patients aussi il est possible de discuter
- d'accord donc ça existe déjà, d'accord ok
- et du coup est ce que vous pensez que vous le conseilleriez à quelqu'un cet outil, Aviitam ?
- oui oui bien sûr
- indépendamment du coup de la consultation avec le docteur X ?
- non je crois que c'est complémentaire, il faut pas supprimer la consultation avec le docteur. On peut faire les deux choses
- est ce que vous recommanderiez à quelqu'un d'aller voir le site sans qu'il y ait forcément un cadre de de consultation, ou pas ?
- oui oui pourquoi pas oui. non je crois qu'il y a des informations utiles pour tout le monde il faut pas que ça soit... parce que tout le monde mange, et tout le monde a besoin de comprendre la faim et la satiété et tout ça que j'ai travaillé déjà par rapport au surpoids et je crois que ça c'est aussi utile pour tout le monde.
- Très bien. et est ce que vous avez d'autres idées de modification qu'il faudrait apporter à Aviitam
- non parce que comme je l'ai pas trop utilisé, je peux pas vous dire, là
- ok. est ce qu'il y a d'autres choses que vous aimeriez y trouver, en dehors du coup de pouvoir poser des questions à un médecin ?
- oui peut être comment gérer le côté psychologique, comment gérer les émotions, ou comment gérer les émotions par rapport à l'alimentation, et ça on le trouve qu'avec un psychologue spécialisé. Donc ça si on pouvait trouver plus d'information ça serait bien. parce que ça même avec le Dr X j'ai parlé de ça, oui il me dit ça c'est très commun, mais ça il faut le voir avec un psychologue donc c'est ça encore, c'est complémentaire et je ne dis pas qu'on peut mettre des informations sur l'application qui va annuler le besoin d'un psychologue, mais c'est complémentaire, les informations et ça libère un peu la personne.
- D'accord. Alors il y a également déjà du contenu sur ce sujet là, ça serait vraiment intéressant pour vous je pense que vous puissiez vous reconnecter
- oui oui oui je l'ai déjà noté pour voir avec le Dr X. et après c'est ça par rapport à l'application, je trouve que ça sera bien de le rendre plus accessible au public général, il faudrait que ça soit en accès libre, parce que sinon il faut toujours que ça soit le mot de passe qui est donné par le médecin, donc ça c'est une limitation
- d'accord. alors il faut que ce soit un accès sécurisé comme les patients mettent des informations sensibles, mais une idée ça serait de faire une partie en accès libre pour les articles ou les vidéos explicatives ?
- oui c'est ça, peut être il y a une partie de libre où tout le monde peut accéder, et une partie sécurisée pour les informations personnelles. Mais tous les articles, les petites vidéos tout ça je crois que ça c'est intéressant pour tout le monde donc c'est ça. ou même pas libre complètement tu vois, que on le rentre sur Google, c'est pas ça mais avec un mail, où on peut ouvrir un petit compte, où c'est nous qui choisissons le mot de passe, et à partir de là on peut mettre les infos personnelles... je sais pas comment ça se gère au niveau informatique mais bon je crois que c'est possible à faire.

- D'accord. c'est intéressant, très bien. et alors du coup aussi à propos de la satiété et des émotions et du rapport entre les émotions et l'alimentation, est-ce qu'il y a des choses spécifiques, est ce que vous avez des idées de sujets que vous aimeriez, qui soient abordés ?
- Bon moi dans mon cas personnel c'est surtout la solitude, comment je gère la sensation d'être seule par rapport à la nourriture et tout ça, donc pour moi ça c'est le plus important mais ça c'est personnel après il y aura d'autres personnes qui ont d'autres émotions à gérer, mais bon pour moi personnellement c'est ça.
- D'accord, donc ça effectivement peut être ça relève d'un travail avec une psychologue, mais qu'est ce que vous attendriez sur une plate-forme, qu'est ce que vous aimeriez avoir comme contenu ?
- Je sais pas exactement, mais des petits conseils, par exemple si t'es toute seule à la maison, que t'as envie de mangé mais que t'as pas faim, alors il faut que tu t'arrêtes, il faut que tu réfléchisse pourquoi t'as envie de manger, réfléchir et me dire est ce que ça vaut la peine de manger ou pas, attendre et voir si ça se passe ou si ça continue, et si on arrive à s'arrêter, ou si on peut pas contrôler... Mais je crois qu'il y a des petits conseils, et je suis sûre que le Dr Attalin ou même vous vous avez des connaissances sur ça... Il y a des petites vidéos à faire et simplement avec des petits conseils. Il faut pas que ça soit très compliqué ou que ça soit comme une consultation lourde de psychologue, non des petits conseils comme il y a déjà par rapport à la faim tout ça, ça c'était facile à comprendre, c'était pas compliqué donc par rapport à ce sujet je trouve que il y a toujours la possibilité de mettre quelques petits conseils. Je sais pas, peut être c'est plus facile à dire qu'à faire
- Ok. Non c'est des bonnes pistes, je vous remercie. OK est-ce que vous avez d'autres choses à ajouter
- non non
- très bien parfait mais je vous remercie beaucoup. alors est ce que je peux vous poser quelques questions sur vous du coup ? votre statut familial, vous vivez seule ?
- je ne suis pas mariée, je vie seule avec un chien et un chat
- ok, et qu'est ce que vous faites comme métier ?
- de la recherche
- de la recherche ?
- oui en biologie moléculaire
- ok très bien et votre âge ?
- 34 ans
- d'accord alors je vais vous demander aussi du coup votre taille et votre poids si vous voulez bien ?
- 1,65m et 115 kilo
- D'accord, est-ce que vous utilisez des objets connectés en santé ? comme montres connectées, balance connectée ?
- Ah non non non
- d'accord et vous utilisez internet tous les jours j'imagine
- ah oui bien sûr
- ça marche parfait et donc c'est votre médecin traitant qui vous avait adressé au docteur X
- oui, c'est moi qui lui ai demandé
- Ok. je vous remercie beaucoup pour cet entretien, passez une bonne journée merci au revoir

V8

- c'est un travail sur l'expérience et le ressenti des patients qui utilisent Aviitam, donc il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse vraiment sentez vous libre de répondre ce que vous voulez

- d'accord
- donc déjà dans un premier temps concernant votre accompagnement médical et paramédical concernant votre poids, Comment est ce que ça a commencé ?
- c'est moi qui ai pris un rendez vous donc fin janvier j'ai cherché un nutritionniste pour parler de poids de perte de poids puisque c'est mon choix voilà j'arrivais pas à maigrir depuis un moment donc j'ai regardé dans les pages jaunes j'ai vu pas très loin de chez moi qu'il y avait le Dr X voilà donc c'est moi qui ai pris un rendez vous. quand je l'ai vu j'ai constaté qu'elle était enceinte à un terme avancé et elle m'a annoncé donc qu'elle partait en congé maternité jusqu'au mois de juillet, donc elle m'a dit je pars dans un mois à peu près en congé maternité donc là je me suis dit mince moi je m'étais dit peut être j'aurais suivi avec une nutritionniste tout quoi bon donc elle a pu me revoir une fois je sais pas peut être 3 semaines après, donc on s'est revu une 2e fois et puis ensuite elle partait en congé mater.
- D'accord, donc elle vous a parlé d'Aviitam, vous êtes allées voir ?
- Ah oui je suis allée voir le site bien sûr, elle m'a donné un mot de passe tout ça donc moi je suis allée donc on va dire que... j'y suis pas retournée depuis mais les premiers jours après avoir commencé cette méthode oui je suis allée consulter le site, j'ai bien lu tout ce qu'il y avait à lire, voilà je me suis documentée sur le site et après j'ai mis en application, voilà donc je reconnais que depuis je ne me suis plus connectée. j'ai dû le faire le premier mois on va dire plusieurs fois, et puis après bon j'avais lu tout ce que j'avais à lire donc voilà j'y suis plus retournée depuis
- D'accord, et donc c'était il y a combien de temps à peu près ?
- Moi la première fois que j'ai vu le médecin c'était 28 janvier et j'ai dû la revoir 3 semaines après pour faire un point rapide savoir comment ça se passe et tout ça
- D'accord, et donc quand elle vous a présenté à Aviitam avant que vous en preniez connaissance qu'est ce que vous en avez pensé, qu'est ce que vous en attendiez ?
- pendant le premier entretien elle m'a demandé un peu de lui expliquer comment je me nourrissais tout ça, une journée type, et puis suite à ça je dirais que notre entretien il a principalement porté sur la question de la satiété, qu'est ce que la faim et la satiété. on va dire que principalement c'est de ça qu'on a parlé, on n'a pas parlé de régime, elle m'a dit je ne vais pas vous dire ce que vous devez manger, moi j'estime que je cuisine tout ce que je mange, je cuisine de façon équilibrée pour mes filles et moi bon, donc elle m'a dit je vais pas vous dire, enfin voilà vous savez à peu près équilibré vos repas tout ça. par contre je pense que j'avais un problème, enfin j'ai un problème de quantité. la satiété je lui ai dit clairement pendant cet entretien j'ai jamais ressenti la moindre satiété donc je comprends même pas ce que ça veut dire vous savez reconnaître sa satiété tout ça, donc elle m'a expliqué en long en large, donc effectivement c'est un nouvel éclairage pour moi cette discussion. je peux pas dire si c'est ça la méthode Aviitam, moi notre entretien a porté là dessus et à la fin elle m'a dit voilà, il y a un site que vous pouvez aller consulter pour vous expliquer tout ça parce qu'elle m'a expliqué en gros qu'il fallait que je mange que quand j'avais faim, que pour connaître sa satiété bah il fallait avoir faim au moment où on commence à manger, ce que je savais pas non plus, elle me dit sans quoi vous ne pouvez pas atteindre la satiété enfin bref, donc j'ai l'impression qu'à la fin de notre entretien elle m'a expliqué voilà que je pouvais aller voir sur ce site et ça a fini de bien m'expliquer les choses qu'elle m'avait dites plus rapidement en 1h quoi mais je voilà
- d'accord. Donc vous y êtes retournée plusieurs fois ?
- oui
- et donc qu'est ce que vous en avez pensé d'Aviitam la première fois que vous l'avez utilisé ?
- de la méthode vous voulez dire ? est-ce que c'est que vous m'interrogez sur le site à proprement parler ou sur cette méthode, est ce que c'est sur cette méthode de connaître sa satiété, avoir faim quand on mange, c'est ça que vous appelez la méthode Aviitam ?
- alors moi je ne parle pas de la méthode, je parle vraiment de la plateforme

- Ah, mais je veux dire c'est pas une façon de procéder pour perdre du poids c'est le nom de cette plateforme c'est ça ? d'accord donc en fait vous m'interrogez sur la plateforme elle-même ou sur cette méthode ?
- sur le site, sur la plateforme
- d'accord OK d'accord donc c'est quoi votre question pardon la première question ?
- qu'est ce que vous en avez pensé lors de votre première utilisation, du site ?
- bin... que c'était bien, c'est clair
- D'accord, et enfin du coup ça vous a permis d'approfondir les sujets qui avaient été abordées en consultation ?
- Oui, oui oui je dirais que c'était un approfondissement de notre discussion. elle on va dire que j'avais bien capté, elle m'a dit l'essentiel pendant notre entrevue, donc pour moi ça a été important parce que c'est quelque chose dont on ne m'avait jamais parlé avant, cette histoire de faim et satiété, qui sont forcément liés, donc après effectivement d'aller sur la plateforme j'ai bien pu approfondir quoi dans les jours qui suivent. sachant que dès lendemains moi j'ai commencé, c'est à dire dès le lendemain, par exemple le lendemain matin je n'ai pas pris de petit-déjeuner, j'ai attendu d'avoir faim pour manger bon donc je l'ai mis en application tout de suite et donc d'avoir ces infos en plus sur la plateforme voilà ça permettait de de bien faire les choses, de bien voir les choses clairement quoi
- D'accord, ça permettait à distance de la consultation de pouvoir revenir sur des sujets, peut être avoir de nouveau les infos ?
- Oui, après j'ai l'impression qu'elle m'avait dit l'essentiel elle. mais c'est malgré tout j'allais dire que je l'ai consulté dans les jours qui suivaient, pendant une semaine ou 2 j'ai dû aller 3 - 4 fois et bien passer 1h à lire le plus de chose possible, voir tout ce que je pourrais lire donc oui c'est utile de tte façon de bien me mettre tous les éléments en tête voyez ce que je veux dire ? est ce que si j'avais eu juste entrevue avec elle est-ce que ça aurait suffit, je sais pas enfin ça approfondi les choses. Et ça a permis justement comme je n'ai pas pu faire le suivi avec elle puisque, enfin je l'ai vu rapidement 3 semaines après entre 2 rendez vous, mais après bon elle partait donc j'avais pas envie de... Enfin je me suis dit j'attendrai, je la reverrai en juillet peut être ou quoi, mais donc effectivement c'était bien d'avoir ce support puisque je la renvoyais pas elle vous voyez rapidement après
- et donc sur le site vous avez donc lu les articles, il y a des vidéos aussi explicatives, ce que vous avez pu voir sur le site qu'est ce que vous avez pensé ?
- et bien euh comment dire... enfin j'en ai pensé que c'est positif hein, c'est bien. j'en ai eu une vision positive en tout cas, enfin il y a rien sur le site qui ne m'ai pas plu vous voyez. ce que je veux dire c'est que je ne me suis pas dit c'est n'importe quoi ou... ça venait étayer ce qu'elle m'avait expliqué donc je trouvais que ça m'était utile. surtout que comme je l'ai mis en route dès le lendemain de mon entrevue avec le médecin, comment dire ça me parlait concrètement, avoir faim pour manger, la satiété enfin voilà
- d'accord, et donc vous l'avez utilisé 3 ou 4 fois le premier mois et ensuite plus depuis, pourquoi ?
- parce que j'ai eu l'impression que j'avais lu tout ce que j'avais à lire. une fois que je l'ai lu je vais pas y revenir quoi. j'ai vu par exemple qui avait comme des possibilités de discussion possible avec un peu des coaches, ou on peut poser des questions, on a des gens qui répondent mais... donc j'ai un peu lu au fil du truc, mais bon après je suis pas très réseaux sociaux on va dire, j'ai pas trop envie d'y retourner vous voyez ce que je veux dire pour discuter bon c'est pas trop mon truc. donc voilà je me débrouille autrement, si j'ai une question pour trouver mes réponses ou quoi mais... ou j'ai pas eu besoin d'avoir du soutien de cette façon, par exemple. En posant des questions en ligne pour avoir des réponses tout ça, peut être qu'il y a des personnes que ça encourage de faire ça
- et donc comment est-ce que vous l'avez utilisé, à quel moment ?

- genre quel moment de la journée ?
- quel moment de la journée, ou plutôt est ce que vous aviez une interrogation ?
- non c'était au début pour voir ce dont il s'agissait. Comme elle m'avait conseillé d'aller voir, que je pouvais trouver des conseils utiles tout ça, c'était justement pour aller voir parce qu'elle m'avait conseillé de le faire.
- D'accord, et si vous deviez le conseiller à quelqu'un qu'est ce que vous lui en diriez ?
- ... de la plateforme ?
- Oui. ... Est-ce que vous le conseilleriez déjà ?
- ... Bin... euh... alors, oui si je parlais à quelqu'un de... comment dire de cette méthode pour perdre du poids oui je dirais que c'est un support, et que ça explique clairement les choses.
- D'accord, donc si par exemple vous aviez une discussion avec quelqu'un qui cherche à perdre du poids, vous lui conseilleriez d'aller voir les infos sur le site ?
- Non. Non, je lui dirai ce que m'a expliqué, j'ai expliqué à 2 ou 3 personnes par exemple suite à ça, ce que m'avait expliqué cette médecin nutritionniste. j'ai pas parlé d'Aviitam. j'ai parlé de voilà ce que j'avais découvert pendant cette discussion avec la nutritionniste, où ça avait de suite fonctionné quand j'ai écouté un peu mon corps ma satiété tout ça hein puisque j'ai perdu en 15 jours je pense perdu 2 kilos, donc c'est de ça que j'ai parlé. Je ne suis pas allée parler du support à ces personnes à qui j'ai parlé de cette méthode. si c'est votre question
- Oui c'était ça
- Pour moi... ça me serait pas venu à l'idée.
- d'accord, et est ce que vous pourriez me dire pourquoi ?
- parce que, comment dire, moi le nutritionniste m'a parlé d'une certaine façon de maigrir, ou de choses à faire pour essayer de perdre du poids, et après elle m'a, après cette discussion elle m'indique que pour m'aider je peux avoir ce support qu'elle me conseille tout ça, qu'elle me donne parce que je suis allé la voir. moi je vais pas me substituer pour mes amis par exemple qui auraient envie de perdre du poids, je vais pas me substituer à un médecin, vous voyez ce que je veux dire, enfin va sur Aviitam tu vas comprendre ce qu'il faut faire, non. Enfin à la rigueur j'explique, enfin ça m'a semblé plus logique de leur expliquer moi à ces amis ce que m'avait expliqué la nutritionniste, après libre à elles si elles ont envie d'aller voir un médecin de voir ce qu'il leur préconise, mais voyez ce que je veux dire ? j'aurais l'impression que c'est un peu comme si je me substituais au médecin
- d'accord, donc pour vous cette plateforme est un support pour approfondir un sujet déjà abordé avec un médecin mais ça n'a pas sa place en dehors d'un suivi médical ? C'est un peu ça ou pas du tout ?
- bin un peu hein. comme voilà dire à quelqu'un fait si ou fait ça en matière de régime ou d'autre chose de l'ordre du médical, c'est un peu.. pas risqué mais voilà j'estime que voilà, ça a du sens moi ce dont elle m'a parlé, d'écouter sa faim sa satiété mais après oui c'est pas à moi de dire aux gens ce qu'ils doivent faire pour maigrir, oui je trouve ça un peu... pas risqué mais voilà c'est prendre un rôle de médecin quoi
- d'accord, donc pour vous c'est vraiment un outil médical
- moi j'ai l'ai pris dans ce sens là, je l'ai pris dans le sens que c'est parce que j'ai parlé avec ce médecin qu'elle m'a parlé de cette méthode pour maigrir, qu'elle m'a conseillé ce support pour approfondir les choses. je n'avais jamais entendu parler d'Aviitam avant, par exemple. ça aurait été quelque chose que, je sais pas j'aurai lu ça dans un magazine, qu'il fallait consulter le site et j'aurais trouvé super, et de la même façon là oui là j'aurais pu en parler à ces 3 même copines en disant bah tiens j'ai vu un truc super, je suis allée voir ce site, je trouve ça dit des choses pas mal, tu devrais aller le voir, voir si ça peut t'aider pour maigrir. Voyez ?
- oui, d'accord. Ok

- moi je l'ai pris plus comme quelque chose que m'incitait à aller voir le médecin parce que ça pouvait venir en appui de sa méthode, de ce qu'elle venait de m'expliquer. Je l'ai pris comme ça en tout cas, c'est peut être pas le cas je sais pas, c'est comme ça que j'ai compris
- d'accord. et du coup une question subsidiaire ça serait est-ce que vous trouvez que la plateforme seule ça pourrait être bénéfique ou non ?
- pour maigrir ?
- pour maigrir oui
- alors s'il n'y avait pas eu les explications du médecin avant ?
- oui, évidemment c'est compliqué
- tout dépend, ce qui est compliqué c'est de savoir de quelle façon on découvre cette plateforme. Moi, je vais voir un médecin nutritionniste donc ça veut dire quelqu'un qui est spécialisé quand même dans les questions de poids, perte de poids tout ça. donc euh elle m'explique quelque chose, je prends ça pour argent comptant vu qu'elle est médecin, hein je crois qu'elle me dit. et en plus, comme je n'arrive pas depuis des années à maigrir malgré tous les régimes que j'ai fait, et comme elle me propose quelque chose d'inédit pour moi, qui change de tout ce qu'on m'avait dit jusque là, elle m'avait dit moi je vais pas vous dire il faut pas manger çï, il faut pas manger ça, non non vous mangez tout ce que vous voulez mais que quand vous avez faim et quand vous avez plus vous arrêtez, bon. en gros c'est ça en très résumé. Moi elle me dit ça, je crois ce qu'elle me dit. et je me dis qui ne tente rien n'a rien, j'essaye. j'essaye, ça marche. Donc la plateforme toute seule, alors elle me dit d'aller voir pour appuyer le truc, d'aller voir cette plateforme, donc je le fais : j'y vais pareil les yeux fermés puisqu'elle me conseille d'y aller. si maintenant vous me dites alors ça on efface le médecin, que la plateforme j'entend bien mais comment j'aurais entendu parler cette plateforme ?
- je vais reprendre l'exemple que vous preniez tout à l'heure, si vous en aviez entendu parler dans un magazine ?
- ouais bon je vais voir le truc, est ce que ça aurait suffi à me convaincre, je ne sais pas. je ne sais pas, j'en sais rien. Moi par rapport à ce qu'elle m'avait dit, tout ce que j'ai lu sur la plateforme ça allait dans le même sens. en plus approfondie puisque j'ai lu des trucs pendant plusieurs heures alors qu'avec elle je suis pas notre entretien peut-être duré une demie heure, donc c'est au départ l'idée qu'elle m'avait expliqué que je trouvais sur cette plateforme en approfondie. est-ce que ça m'aurait suffi de le voir que dans la plateforme je n'en sais rien. Est-ce que même je serais allée jusqu'au bout de tout lire et tout ça, j'en sais rien du tout, je ne peux pas vous dire honnêtement. après euh comment dire, moi je suis pas trop obtus hein, je suis un peu ouvert à tout, par exemple les régimes j'ai tout essayé depuis 40 ans donc pourquoi pas, ça aurait pu me brancher pareil. ce qui m'a quand même parlé c'est par exemple j'avais lu des fois des choses avant sur le micro jeune, sur le fait de pas manger vous savez de manger que sur 8h de une journée de 24h ou des choses comme ça donc ça a un peu rejoint des choses que j'ai lues. donc ça a été il y avait des recoupements avec certaines choses que j'avais pu lire par exemple sur le micro jeune notamment, donc je trouvais ça assez logique quoi, ça me donnait envie d'essayer.
- okay très bien. est ce que selon vous il faudrait apporter des modifications à Avitam pour que l'outils vous aide au mieux ?
- non non peut être parce que ça fait un moment je suis pas allé, j'ai plus trop en tête non, je pourrais pas vous dire
- y compris peut être des choses qui vous auraient permis de l'utiliser plus au long cours peut être ? ... Quelque chose d'un peu plus interactif ? ... non, ça ne vous intéresse pas ?
- je sais pas. Genre, par exemple si je m'en servais pour entrer mon poids toutes les semaines ou des choses comme ça vous voulez dire ? je sais pas c'est vrai que ça serait intéressant que maintenant, comme c'était en début février que j'ai regardé il faudrait que je retourne parce que, j'aurais dû retourner avant de vous avoir au téléphone à la rigueur pour voir si d'y

retourner maintenant 3 mois après, voir ce que ça me fait d'y retourner. Si ça m'est d'une utilité ou pas. j'ai un peu plus ça dans la tête on va dire maintenant, comme c'était en février.

- D'accord en tout cas vous n'avez pas vu d'intérêt à y retourner, et est ce que vous continuez d'appliquer les conseils qu'elle vous avait donné ?
- Alors. Oui et non, oui et non c'est à dire oui on va dire quand même mais je le fais plus de façon, par exemple je suis allée la voir fin janvier donc en février mars j'ai perdu 4 kilos les deux premiers mois, j'ai bien appliqué ce qu'elle m'avait dit. et je me suis dit bon, d'abord j'ai été très contente de perdre ces 4 kilos, et après je me suis dit super si je continue à ce rythme tant mieux, c'est pas phénoménal dans le genre perte de poids mais c'est pas ce que je recherche non plus la rapidité, ça fait des années que je fais le yoyo donc je me dis si je continue à ce rythme ça me va bien. et après alors ça c'est février mars, avril mai j'ai relâché un peu le truc. ça veut dire je mange plus au repas, ou donc après les 2 mois suivants j'ai perdu qu'un kilo, donc j'en suis à 5 kilos de perdus. Je le fais moins bien que les 2 premiers mois. j'ai plus de mal à lutter contre un peu les envies de grignoter le soir tout ça, c'est le soir mon problème. donc c'est pour ça qu' au départ j'avais envie d'un suivi avec un nutritionniste, c'est à dire de la voir peut être une fois par mois, parce que je me disais ça va me servir un peu de garde-fous, je pourrai refaire le point tous les mois, c'était un peu mon but au départ quand j'ai pris rendez-vous chez cette nutritionniste. peut être que vous me diriez avec la plateforme vous pouvez avoir un suivi comme ça mais moi j'ai envie de voir quelqu'un de visu. c'est à dire qu'en juillet elle reviens moi je m'étais noté dans mon agenda en juillet de reprendre un rendez vous. Et si ça peut m'aider de la voir plus régulièrement, pourquoi pas. C'est pas vers la plateforme que je vais aller me tourner, voyez ?
- Ok. et donc à ce sujet là il n'y a pas de modification qui vous viennent à l'esprit, c'est vraiment que vous préférez le contact humain et le cadre de la consultation avec un médecin
- Oui. Mais comme, à la rigueur enfin c'est différent mais moi depuis plusieurs années j'étais adhérente Weight Watcher. Et cette méthode alors il y a des réunions hebdomadaires, c'est-à-dire avec un coach vous pouvez y aller toutes les semaines tout ça et avec le covid ça a été supprimé ça évidemment, ces réunions. Moi j'y allais une fois par semaine, j'ai arrêté avec le covid donc maintenant il ne reste plus que le virtuel, il y avait des réunions en zoom, ou alors des gens qui font tout sur l'application, vous savez noter leur poids ce qu'ils mangent, s'ils ont une question ils la posent, il est possible d'avoir une réponse : moi cette version digitale je ne l'ai pas fait, ça ne me plaît pas. de la même façon que voilà c'est pas vers la plateforme Avitam que je me tourne pour avoir des conseils ou demander des choses. C'est pas mon truc vous voyez, j'ai envie de visue quoi avec quelqu'un voilà avec qui je peux discuter face à face. donc bon j'imagine c'est pour ça que j'ai plus envie de retourner voir la nutritionniste que de retourner sur le site où je suis pas retourner depuis 2 mois, 3 mois
- OK ouais je comprends bien. je vous remercie en tout cas
- je vous en prie
- est ce que je peux vous poser quelques questions sur vous ? oui alors déjà je vais vous demander votre âge s'il vous plaît
- 55, 56 pardon depuis une semaine
- très bien votre statut familial ?
- Je suis célibataire et j'ai 2 enfants
- D'accord, votre activité professionnelle ?
- comptable
- et je vais vous demander votre taille et votre poids s'il vous plaît ?
- alors 1m72 et 96 kilos
- ok, et est ce que vous utilisez des objets connectés pour votre santé
- non je suis vraiment à la ramasse
- est ce que dans votre quotidien vous utilisez internet tous les jours ?

- oui tous les jours
- c'est très bien je vous remercie

V9

- déjà pour commencer concernant votre accompagnement médical autour du poids comment est ce que ça a commencé ?
- j'avais demandé à mon médecin traitant de me conseiller un médecin nutritionniste, et il m'avait envoyé chez le Dr X, en septembre ou octobre
- d'accord, durant votre accompagnement qu'est ce qui vous a aidé selon vous ? comment est-ce que ça s'est passé ?
- l'écoute du docteur X m'a permis au départ de me mettre en situation de changement d'habitude. Après j'ai un peu lâché là depuis le début de l'année 2021, pour différentes raisons personnelles, professionnelles et là on a laissé un peu de côté, je devais reprendre rendez vous là au mois de juin mais c'est pas fait et puis je pense que je vais attendre la rentrée prochaine. donc voilà c'est pas toujours évident, enfin au début je me sentais prête à modifier mes habitudes et voilà j'ai essayé de faire, de suivre certains conseils. Il y en a pour lesquels c'est plus compliqué pour moi.
- Qu'est ce que vous auriez souhaité de différent qui n'a peut être pas été fait durant votre accompagnement ?
- je ne pense pas que ce soit lié à l'accompagnement, c'est plus lié à moi en fait, ma disponibilité d'esprit et cette question de pleine conscience qui pour moi est extrêmement compliquée *rire* voilà, je résiste intérieurement je ne sais pas pourquoi, mais j'y arrive pas.
- D'accord. Et donc vous avez utilisé Aviitam ?
- Un peu au début oui
- D'accord et qu'est-ce que vous pensez d'utiliser une plateforme comme ça dans votre suivi ?
- alors c'était pas vraiment, je suis pas très douée avec le numérique, en tout cas je suis pas très à l'aise. Et au début j'ai écouté, j'ai regardé les vidéos tout ça c'était intéressant. Là où je savais pas trop comment faire c'était est-ce qu'il fallait que je regarde tout d'un coup, est-ce que enfin je savais pas à quel rythme utiliser la plateforme, et là j'ai complètement... ça fait plusieurs mois que j'y suis pas retourné.
- D'accord. et donc avant même d'aller sur la plateforme, quand le docteur X vous l'a présenté qu'est ce que vous attendiez ?
- Je me suis dit pourquoi pas, après voilà je savais que j'allais pas être complètement à mon aise enfin j'utilise assez peu de d'application donc c'était pas simple pour moi de... enfin c'est pas que c'était pas simple mais j'ai du mal à adhérer aux applications et tout ça donc au début je m'y suis mis mais c'est vrai que... bon là j'ai changé de téléphone mais au début je pouvais pas télécharger l'application sur mon téléphone donc j'ai dû le faire sur mon ordinateur, le problème c'est que j'ai aussi très peu de temps pour moi donc c'était le soir en me couchant, donc voilà. j'avais pas nécessairement le temps et là c'est vrai qu'effectivement j'y pense même plus quoi. Ca fait parti des choses que j'ai complètement oublié de faire quoi.
- D'accord. Donc du coup, lors de vos utilisations, de vos premières utilisations d'Aviitam qu'est ce que vous en avez pensé ? qu'est ce qui vous a plu ou au contraire déçu ?
- rien de particulier, c'était assez facile d'utilisation. donc voilà après c'est vrai que je sais jamais trop vers où aller et où cliquer donc du coup je me retrouve vite envahie quoi.
- C'est-à-dire ?
- Le fait d'avoir plusieurs possibilités de cliquer à différents endroits, j'avais du mal à comprendre le fonctionnement, alors je me souviens plus trop mais par rapport au suivi de consultation ou les ordonnances aussi, enfin des fonctionnalités qui n'étaient pas à utiliser, mais du coup je

savais pas si je devais y aller, si je vais pas y aller... enfin voilà, c'était un peu fouillis dans ma tête *rire* par rapport à ça.

- et le contenu que vous avez pu y trouver qu'est ce que vous en avez pensé ?
- c'est intéressant oui, c'est intéressant
- d'accord, que ce soit les articles, les vidéos vous avez pu voir tout ça ?
- oui oui tout à fait
- ... ok. Très bien. donc vous y êtes allé au début et puis plus du tout, pour quelle raison ?
- alors déjà le manque de temps et l'envie de faire quelque chose qui me détende plus qu'autre chose le soir, et encore ces derniers temps je fais rien du tout le soir, je me couche et je dors. Après en dehors de ça oui c'est vrai que là en ce moment je suis plus du tout dans le suivi de ce que m'avait donné, enfin les conduites à tenir que m'avait donné le Dr X. Donc là c'est vrai que j'ai vraiment laissé tomber ça pour le moment. et en me disant Ben je remettrai ça un peu plus tard. Pas pour le moment quoi.
- d'accord donc c'est plutôt une mise entre parenthèse, enfin vous avez envie pour l'instant momentanément de stopper le suivi
- oui
- ok. et au sujet de la plateforme est ce que il y a des modifications qu'il faudrait apporter, auxquelles vous avez pensé ?
- non pas particulièrement
- tout à l'heure vous me disiez que vous sentiez un peu envahi, qu'il y avait peut être trop ?
- oui oui bah c'est vrai que j'ai pas réussi à comprendre comment faire, enfin si le tout le contenu doit être vu pendant toute la période de l'accompagnement, s'il y a des périodes, s'il y a des choses à voir avant la consultation d'après, si enfin voilà, là dessus j'ai pas trop réussi à comprendre ce qu'on attendait de nous quoi, enfin de moi du moins.
- D'accord, donc pour vous voilà c'était pas clair si c'est une source d'information ou bien un outil de suivi entre 2 consultations c'est ça ?
- C'est ça, exactement.
- D'accord. Ok. est ce que si vous deviez le conseiller à quelqu'un, qu'est ce que vous en diriez ? ... est ce que vous le conseilleriez à quelqu'un déjà ? ... la plateforme
- oui oui les contenus sont intéressants et oui oui
- ... est ce que vous pensez que vous si vous discutez avec quelqu'un qui cherche à perdre du poids vous parleriez d'Aviitam, ou vous parleriez du docteur X ?
- Ah non, plutôt du Dr oui
- ... d'accord, de sa méthode ?
- Oui tout à fait.
- et donc la démarche du docteur X de se centrer sur la sensation de faim, la satiété c'est quelque chose de nouveau pour vous ?
- oui complètement
- d'accord ... et donc le fait d'avoir aviitam ça vous a... ça vous a permis d'approfondir un peu le sujet peut être ?
- bin d'avoir un complément d'information par rapport aux consultations surtout. Voilà.
- Très bien, et donc là vous ne l'avez plus utilisé depuis à peu près combien de temps ?
- je sais pas, je sais même pas si je l'ai téléchargé sur mon nouveau téléphone, donc j'ai dû l'utiliser en novembre ou en décembre puis après rien
- ok, à quel moment vous l'avez utilisé ? vous l'avez utilisé du coup vous m'avez dit le soir, mais parce que vous aviez une interrogation ou bien parce que vous repensiez au suivi en vous disant il faut que j'aille voir sur Aviitam ?
- oui c'est ça et puis c'était au début donc je voulais essayer de suivre un peu les conseils et voilà je pensais que, enfin c'était pour compléter aussi l'accompagnement du Dr X donc voilà c'était

- au début ou j'étais assez observante des conduites à tenir et voilà je regardais assez régulièrement plusieurs fois dans la semaine l'application et j'avais d'étape en étape quoi.
- D'accord, est donc qu'est ce qui manquera selon vous à votre suivi ?
 - alors j'ai pas le temps ni la disponibilité on va dire, et là c'est vrai que comme j'ai mis ça un peu de côté et tout ça, bin j'en ressens pas l'utilité quoi, de me replonger là dedans. Je m'y remettrai quand je serai dispo quoi
 - ok. Très bien. est ce que je peux vous poser quelques questions sur vous ? votre âge s'il vous plaît ?
 - 44
 - votre statut familial ?
 - mariée, 3 enfants
 - votre activité professionnelle ?
 - je suis fonctionnaire, en reclassement actuellement donc ... ça remue beaucoup de ce côté là aussi
 - c'est à dire que là vous travaillez ?
 - si si j'ai repris le travail mais après 2 ans... oui plus de 2 ans d'arrêt, en dépression, choc post traumatique et du coup là je reprends mon activité mais on va dire en immersion dans les services avant de trouver ma voie quoi.
 - Ok d'accord
 - Voilà
 - est ce que du coup vous utilisez internet quotidiennement ou pas trop ?
 - pour le travail oui, et personnellement oui régulièrement
 - est-ce que vous avez des objets connectés en santé ?
 - non
 - okay très bien, je vous remercie Ah oui aussi j'ai besoin de votre taille et votre poids aussi s'il vous plaît ?
 - Alors ma taille 1,61m et mon poids alors je serais bien en peine de vous le dire parce que ça fait longtemps que je ne me suis pas pesée mais je dois être autour de 87 je pense. J'ai du reprendre les kilos que j'avais perdu en début d'année.
 - je vous remercie en tout cas pour cet entretien

V10

- je fais ma thèse sur Aviitam, sur l'expérience et le ressenti des patients qui connaissent la plateforme donc il n'y a vraiment pas de bonne ou mauvaise réponse, sentez vous libre de répondre ce que vous voulez. déjà donc concernant votre accompagnement autour du poids, comment ça a commencé ?
- alors le Dr X m'a été conseillé par un autre médecin de Saint-Roch, de la clinique. Voilà, sur recommandation.
- d'accord, et ça fait combien de temps que vous êtes suivi par le Dr X ?
- je ne pourrais pas vous répondre, je ne m'en souviens pas. Je peux regarder sur Aviitam, je vais regarder. mais faut dire que ça fait depuis quelques temps que je ne l'ai pas revu donc je sais pas si je peux considérer que je suis encore suivi. je regarde sur Aviitam, pour voir depuis quand j'y étais allé : septembre 2020
- d'accord, vous avez commencé en septembre 2020 ?
- oui
- d'accord, et Aviitam vous l'avez utilisé de façon régulière ?
- oui

- d'accord qu'est ce que vous pensez alors du fait d'utiliser un outil comme Aviitam dans votre prise en charge ?
- c'est une question ouverte ? bah c'est je trouve que c'est intéressant ... je sais pas, vous voulez que je vous réponde ce que je pense en général de cet outil ?
- oui tout à fait ?
- bah je trouve que c'est un outil intéressant mais qui à mon avis ne peut pas se substituer à un suivi médical véritable, voilà donc en soi je considère que c'est pas un instrument de suivi, mais plutôt un appui à un suivi médical
- d'accord oui
- voilà
- j'essaie de vous faire des réponses intelligentes pour que ça cadre avec votre enquête
- donc vous avez connu Aviitam au cours de la première consultation avec le Dr X j'imagine ?
- c'est ça voilà
- donc lors de la première consultation du Dr X, quand il vous a présenté la plateforme, qu'est ce que vous en attendiez ?
- euh... alors, rien étant donné que je ne connaissais pas la plateforme quand le Dr X me l'a présenté. donc bah j'avais pas d'attente particulière sur cet outil vu que je ne le connaissais pas avant
- et donc lors de votre première utilisation, qu'est ce que vous en avez pensé ?
- il y avait des fonctionnalités intéressantes. La fonctionnalité la plus intéressante pour moi étant la courbe de poids et de taille, et par ailleurs la présence de vidéo. Voilà à part ces éléments j'ai pas utilisé d'autres fonctionnalités
- d'accord. les articles
- oui si les articles oui
- donc pour votre suivi, en dehors de la courbe de poids du coup, vous me disiez que vous ne trouvez pas que ça peut se substituer au médecin, ça ce n'est pas le but, est ce que dans le cadre de votre suivi quand même vous l'utilisez ?
- alors actuellement je l'utilise uniquement pour la courbe de poids. et vu que j'ai regardé toutes les vidéos et tous des articles je l'utilise plus, à part cette fonctionnalité. donc on pourrait dire que là à ce stade Aviitam n'apporte pas de valeur ajoutée par rapport à d'autres applications qui permettrait d'enregistrer son poids ou son IMC.
- D'accord, et les contenus que vous y aviez trouvé, les vidéos les articles, qu'est ce que vous en avez pensé ?
- alors ... euuuh j'essaie de vous faire une réponse intelligente là aussi. Je pense que vous pourriez un peu cibler vos questions parce qu'elles sont un peu générales en fait, et je vais vous répondre en fait pour moi il y a 2 choses différentes, il y a les vidéos et les articles, et les tests. Donc vidéos, articles et tests. Voilà alors j'ai trouvé que les articles étaient intéressants et adaptés au public on va dire non initié, voilà. ensuite j'ai trouvé que les vidéos étaient très intéressantes et ça c'était lié à je pense à la qualité et à l'investissement des 2 médecins qui les ont faites, voilà. ensuite j'ai trouvé que les tests étaient moins bien fait, j'ai trouvé que dans les questions posées il y avait beaucoup de biais, voilà, c'est à dire des questions qui n'aboutissait à rien ou qui impliquait des choix illogiques. Donc ça c'est le cas dans beaucoup d'enquêtes mais j'ai trouvé que c'était particulièrement le cas. par exemple devoir choisir entre 2 réponses complètement opposées, sans possibilité d'avoir une réponse intermédiaire par exemple, enfin vous voyez c'est ce genre de défaut qu'on peut avoir dans des questionnaires ; voilà donc j'ai trouvé qu'une partie des questionnaires en fait était inutile, enfin était biaisée quoi, enfin biaisée on va dire du point de vue des méthodes d'enquête quoi, si vous voulez. après j'ai trouvé l'ensemble intéressant, j'ai bien apprécié les vidéos, ce que j'ai regretté, et ce pourquoi je n'y suis pas retourné c'est que à mon avis les vidéos sont intéressantes mais pour moi ce sont plutôt des vidéos de motivation, mais finalement y'a pas d'approfondissement. c'est à dire que

j'apprends quelques astuces, quelques ressorts psychologiques mais j'apprends rien sur la nutrition en fait. donc un peu du contenu trop superficiel en fait, voilà

- d'accord, qu'est ce que vous auriez aimé apprendre alors ?
- des... je sais pas, des choses plus détaillées ou des choses qui concernerait le fond, on va dire des questions de diététiques de fond en fait, d'accord ? c'est à dire l'aspect, je trouve que la démarche qui est intéressante c'est celle qui consiste à justement partir de l'aspect un peu psychologique, c'est-à-dire on va pas vous faire une liste de ce qu'il faut faire ou pas, pour ça c'est quand même, je pense que c'est la première qualité de toute cette démarche ; après voilà il y a un moment où il faut enchaîner sur des vrais, bon enfin sur des conseils diététiques quoi. C'est-à-dire on reste pas uniquement à des conseils psychologiques, ou analyser sa faim ou ce genre de choses. Je trouve que l'entame est très bonne et après ça s'essouffle parce que ça ne se prolonge pas sur un contenu approfondi en fait. Voilà
- vous souhaiteriez des contenus approfondis en nutrition, et justement la démarche c'est celle de se concentrer sur ses sensations de faim et de satiété globalement, et du coup quel... vous souhaiteriez quand même un contenu du coup de nutrition classique où on va dire les quantités de glucides de protéines de lipides ?
- voilà c'est le genre de choses que finalement on peut trouver ailleurs, mais qui à mon avis, donc qui ne ferait pas la valeur ajoutée de l'outil, mais qui est quand même, pourrait être utile en fait, tout ça serait quand même des informations utiles, voilà. il y a beaucoup de.. la démarche enfin de faire une approche psy on va dire est très intéressante sauf que je trouve que elle finit par s'essouffler si elle aboutit pas sur quelque chose en fait, voilà. et si moi par exemple j'ai un peu, j'ai un peu laissé tomber hein, c'est à dire que bon au bout d'un moment j'ai un peu laissé tomber les exercices pour voir si, quand est-ce que j'ai faim et cetera ; donc à partir du moment où on perd un peu de motivation là-dessus, tout s'effondre quoi, il y a plus de programmes quoi d'accord ? voilà. donc le côté voilà il faut que.. enfin le côté psy est très humanisme et très intéressant mais pour moi il manque un suivi quoi, il manque du fond.
- D'accord, et donc là vous parlez du suivi médical avec le Dr X ?
- oui alors les deux finalement
- la plateforme aussi vous auriez aimé y trouver quelques chose de différent... Donc là vous parlez de 2 choses différentes du coup, une approche de nutrition classique, et quelque chose qui manquerait pour votre motivation... quel contenu vous auriez aimé y trouver alors ?
- bon justement je ne le sais pas trop vu que je ne suis pas spécialiste, d'accord ? je peux pas vraiment dire à l'avance ce que j'aurais aimé y trouver... peut être voilà des choses plus... je sais pas... j'ai du mal à formuler, je sais pas trop. On va dire des choses qui permettent d'avancer, même si on va dire on a ralentissement dans la démarche quoi, d'accord ? c'est à dire il y a un moment où ça passe ou ça casse c'est-à-dire ou on continu à s'intéresser à ce qui est proposé sur qu'est-ce qui suscite la faim et cetera donc ça c'est bien fait, c'est très intéressant, mais bon dès qu'on a un petit désintérêt pour ce sujet bon bah y'a plus rien en fait, d'accord ? vu que par ailleurs il n'y a pas de contenu sur des questions de on va dire de fond quoi de l'alimentation et cætera
- d'accord et donc vos freins au fait de continuer dans cette démarche de s'intéresser à, enfin de porter attention à ses sentiments de faim et de satiété
- ouais, bah disons que je trouve que la démarche est très intéressante, après c'est au niveau des exercices. Mais ça c'est plutôt au niveau du suivi par le médecin plutôt que la plateforme. Voilà. C'est-à-dire que je trouve que bon on enchaîne en fait, il y a un écart de temps entre les consultations, mais ça c'est sans doute une question d'emploi du temps, c'est à dire il y a une consultation je sais pas tous les 3 mois ou les 2 mois et cetera, donc il faut qu'il y ait une progression plus importante c'est à dire que bon si au bout de 2 mois la consultation suivante aboutie sur une petite variante de l'exercice, par exemple un quart, l'exercice des quarts ou ce genre de chose et qu'à la consultation suivante on aboutit à une petite variante, bah c'est un

peu... je trouve ça démotivant parce qu'on a pas l'impression d'avancer. Ou surtout on peut avoir l'impression de s'arrêter à un exercice un peu de style quoi, un peu formel, alors qu'on pourrait avancer avec d'autres outils. Voilà donc là ma réponse porte plutôt sur le suivi en tant que tel plutôt que sur le site internet

- d'accord, et... vous l'avez vu plusieurs fois en consultation le docteur X ?
- oui oui oui 2 fois ou 3 je crois
- ok et vous avez prévu de le revoir ?
- pas pour l'instant, j'ai pas repris rendez vous non.
- d'accord. parce que la démarche du coup s'essouffle un peu ?
- oui voilà oui
- ok. d'accord. du coup alors à propos d'Aviitam, ou à propos de la consultation ou des 2, si vous deviez le conseiller à quelqu'un qu'est ce que vous en diriez ?
- alors je dirais que c'est l'idée, alors Aviitam en tant que tel pour moi c'est juste une plateforme donc c'est difficile de.. enfin elle a ses défauts et ses qualités mais bon, bon donc il y a des petits défauts d'ergonomie enfin comme tous les sites internet quoi, c'est plutôt la démarche. c'est à dire que la démarche médicale dans l'ensemble je la trouve extrêmement intéressante et motivante au début, mais ensuite elle enchaîne pas assez vite. donc voilà je pense qu'il faut vraiment déjà être soi même motivé intérieurement *rire* voilà quoi, il faudrait à mon avis que les échéances soit plus rapprochées, qu'il y ai des exercices plus complets, parce que sinon voilà on a l'impression de rester un peu sur la même bonne idée de départ, qui est de faire attention mais finalement on en reste à cette idée là, et on voit pas trop où on va en fait. Mais ça c'est pas tellement lié à Aviitam quoi, c'est plutôt le suivi en général.
- D'accord. parce que bon, du coup la démarche c'est voilà un peu un changement d'état d'esprit, d'habitude alimentaire, et donc vous trouvez que des consultations plus rapprochées ça permettrait d'entretenir votre motivation ?
- Oui
- et donc vous n'avez pas trouvé ce soutien-là via la plateforme ?
- non, mais pour moi la plateforme est vraiment pas un outil de suivi quoi, c'est on va dire un outil de ressources, avec quelques vidéo mais finalement avec un contenu qu'on peut assez vite lire, ensuite c'est un outil on va dire un carnet de bord quoi avec le poids et ça finalement c'est pas quelque chose de spécifique, d'accord ? donc pour moi le suivi c'est pas Aviitam, c'est plutôt le médecin. Voilà, Aviitam n'est là que comme une ressource accessoire au suivi du médecin. Désolé, ça réduit l'intérêt de votre sujet *rire*
- ah non non ne soyez pas désolé, c'est très bien que vous répondiez ce que vous en pensez. et du coup est-ce que, quelle modification il faudrait apporter selon vous à Aviitam pour que l'outil puisse mieux vous aider ?
- alors en tant que tel je pense que un point à améliorer ça serait l'ergonomie, c'est-à-dire que l'accès aux vidéos et aux articles n'est pas très clair, moi j'ai découvert certains articles ou certaines vidéos intéressantes un peu par hasard, donc je pense que quelqu'un qui n'est pas habitué avec l'informatique à mon avis ne doit pas tout voir quoi, à mon avis il faut vraiment fouiller pour trouver des choses intéressantes, donc ça c'est le premier point ; et l'autre point c'est que en fait le seul suivi ça serait marquer son poids et son IMC donc ça en tant que tel c'est pas suffisant pour être un véritable suivi. donc il faudrait qu'il y ai autre chose, je sais pas quoi mais quelque chose qui évoque voilà quelles sont vos démarches, vos sensations et cetera. mais pour moi c'est pas, il n'y a pas de suivi en fait sur Aviitam. C'est un outil intéressant mais il y a pas le début d'un suivi médical en fait.
- il faudrait étayer les outils de suivi selon vous, et donc qu'est ce que vous imaginez ? ... Par exemple un questionnaire où on écrit l'état d'esprit dans lequel on est, ce genre de chose ?
- voilà, il faudrait qu'il y ai un suivi... voilà un suivi alors du coup j'imagine que c'est, s'il n'y a pas davantage de rendez-vous avec le médecin c'est parce que c'est pas matériellement possible,

- enfin j'imagine, donc voilà il faudrait qu'il y ai un suivi, ce qui veut dire qu'il faudrait également que le médecin consulte Aviitam, pour voir le suivi quoi. C'est aussi une autre problématique.
- d'accord et vous avez un médecin traitant qui connaît Aviitam ?
 - non je ne lui en ai pas parlé
 - d'accord il y a que avec le Dr X que vous avez un rapport avec Aviitam ?
 - oui
 - ok très bien. est ce que vous avez envie d'ajouter quelque chose ?
 - non c'est bon
 - ok parfait, je vous remercie pour vos réponses, est-ce que je peux vous poser quelques questions sur vous ? votre âge s'il vous plaît
 - 40 ans
 - Ok, votre statut familial ?
 - Pacsé
 - Vous avez des enfants ?
 - un enfant
 - ok, votre activité professionnelle ?
 - maitre de conférence
 - d'accord, votre taille et votre poids ?
 - alors 1,90m et 115 kilos
 - votre utilisation d'aviitam du coup c'était ponctuellement au début ou vous continué à l'utiliser pour y noter votre poids ?
 - alors non je l'ai pas utilisé depuis je sais pas, plusieurs mois je pense, 2-3 mois, sinon c'était un usage on va dire assez régulier au moins toutes les semaines pour inscrire le poids
 - d'accord, est ce que vous utilisez des objets connectés pour votre santé ?
 - non, si en fait.
 - Oui ? une balance, ou une montre ?
 - Non j'ai une machine pour respirer la nuit. Qui est connectée d'une certaine manière.
 - Ok et dans votre quotidien vous utilisez internet tous les jours j'imagine ?
 - oui tous les jours

V11

- Je vais vous poser des questions sur votre suivi et sur Aviitam, il n'y a vraiment aucune mauvaise réponse, sentez vous libre de dire tout ce que vous voudrez
- ça marche, après moi j'ai pas été trop trop sur la plateforme, c'est plus avec le Dr X qu'on a fait le plus gros du travail, mais je vois quand même le support que c'est. Voilà après je ne m'en suis pas trop trop servi encore
- ok d'accord, et du coup votre suivi au niveau du poids, comment ça s'est passé, ça a débuté comment ?
- ça a démarré parce que je souhaitais faire une sleeve. parce que j'ai des problèmes de poids depuis 15 ans maintenant, donc du coup beaucoup de régimes, beaucoup de diététiciens, ça s'est toujours soldées par des échecs ; et du coup dans mon entourage comme il y avait 2 personnes qui ont fait la sleeve et ça a plutôt bien marché, je me suis dit voilà ça peut être un peu la solution miracle on va dire. et donc j'ai pris rendez-vous avec le docteur X ? avec l'équipe aussi du professeur Y et donc il y a eu les premières explications, et puis je suis allé voir donc le docteur X qui m'a expliqué, parce qu'on a fait du coup l'entretien pour savoir un petit peu d'où venait l'obésité et cetera et il m'a fait comprendre que ça serait pas pour moi, que oui ça allait marcher de toute façon, d'un point de vue mécanique voilà on vous réduit l'estomac donc c'est sûr que j'allais perdre du poids, mais que j'allais regrossir derrière. et comme j'ai eu une

addiction aussi pendant 15 ans au cannabis du coup il m'a dit voilà que ça pouvait redéclencher ça, parce que là je suis sevrée depuis 2 ans... enfin voilà que du coup la béquille de l'alimentation allait être forcément remplacé par quelque chose d'autre donc qu'il fallait travailler plutôt sur le pourquoi du comment, et que c'était pas forcément adapté pour moi. et c'est vrai que ça a été un peu une claque parce que moi je voyais ça un peu comme la dernière solution quoi. De me dire si même ça je peux pas le faire comment je vais faire, et du coup... j'ai pas eu énormément d'entretiens avec lui, on s'est vus peut être 4 fois, mais les 4 fois ont été quand même assez intenses parce que c'est un médecin qui pointe vraiment du doigt, qui a été très juste avec moi et qui a vite compris au travers de ce que je pouvais lui expliquer ma manière de fonctionner et depuis... bah c'était quand le dernier entretien que j'ai eu où vraiment il y a eu un déclenchement, c'était je crois au mois de mai si je dis pas de bêtises, où il y a eu vraiment un élément déclencheur où j'ai compris pourquoi je m'orientais toujours vers un certain type d'aliment, et depuis j'ai perdu 15 kilos sans régime particulier quoi. Avec cette technique de respiration avec vraiment la prise de conscience aussi que je mangeais beaucoup trop, les quantités, tout ce qu'il a pu m'expliquer et ça m'a vraiment aidée.

- Ok, et ça a débuté quand votre suivi avec le docteur X ?
- Oh je dirais un an à peu près ? je pourrais pas vous dire exactement honnêtement. mais ouais non les 6 premiers mois il n'y a pas eu de changement vraiment, et bon il me disait que c'était normal quelque part, que voilà ça mettait du temps quand même avant qu'on comprenne, j'étais un peu perturbée parce que je me disais c'est bizarre quand même d'aller voir un diététicien et puis qu'il n'y ai pas de résultat et puis qu'il n'y ai rien qui change... mais au fil du temps c'est vrai que la réflexion elle s'est mise en place, il a planté des graines on va dire et puis ça laissait le temps de germer, et c'est vrai que quand on a discuté vraiment de ce lien que j'avais avec la nourriture je me suis dit bah oui, à quoi ça sert de continuer d'être dans ce truc là où sur le moment j'ai l'impression que je me fais du bien parce que c'était un peu de l'alimentation doudou comme il appelle ça, donc ça me consolais et puis ben un quart d'heure ou une demi heure après je suis pas apaisée parce que je me disais bah ça a ni changer le problème ni changer l'état, je suis encore moins bien parce que du coup j'ai pas mangé quelque chose de bon, donc mon corps il le digère pas forcément bien, donc voilà c'est un petit peu un mécanisme qu'il a réussi à mettre en avant, alors qu'avant non c'était plus combien vous mesurez, combien vous pesez, qu'est-ce que vous mangez, faut tant de quantité... et ça j'ai jamais vraiment adhéré finalement. Sur le moment oui mais sur la durée non ça ne durait pas quoi.
- D'accord ok, donc ça c'est avec le docteur X, et est ce qu'il vous a présenté Avitam tout de suite ?
- je crois que oui au premier entretien il m'en avait parlé, quand je l'avais revu je lui avais dit que j'avais pas trop adhéré plus que ça et bon voilà il m'avait expliqué que j'avais encore peut être des étapes à franchir avant de vraiment comprendre l'intérêt de l'outil aussi pour pouvoir m'en saisir plus facilement, et du coup bah c'est vrai que je me suis pas trop plongée dedans. je saurai pas dire pourquoi... peut être que c'est... bah lire des vérités sur soi des fois c'est pas évident aussi hein *rire* quand on fait les petits tests et qu'il y a les résultats qui tombent on se dit ah oui... ouais c'est peut être ça qui m'a freinée. Après c'est très réaliste mais c'est vrai que bon, on se rend compte qu'on es un peu dans le déni quoi, quelque part.
- d'accord. donc vous vous êtes reconnu dans ce que les tests disaient mais ça c'était peut être un peu trop, c'était pas le bon moment pour faire ces tests là ?
- je pense, pour mon cas en tout cas, peut être pour certains ça peut être un élément déclencheur mais c'est vrai que pour moi sur le coup... peut être que si je retournais maintenant je le prendrai d'une autre façon, c'est vrai que je n'y ai pas repensé depuis. parce que comme tous les exercices, la respiration, enfin tout ce qu'il a pu m'expliquer même au niveau de l'estomac etc ça m'aide beaucoup, donc j'en ai pas forcément ressenti le besoin, mais je pense

que je le prendrai avec plus de bienveillance alors que là du coup je me disais Ah bah oui voilà ils ont raison, et puis voilà vous savez hein dans le surpoids il y a pas d'estime de soi, voilà il y a tout un truc psychologique aussi qui entre en jeu, et du coup de lire des vérités clairement c'était pas... mais je pense qu'au jour d'aujourd'hui je le prendrais différemment. Il faudrait peut être que je retourne y faire un tour d'ailleurs *rire* pour tenir sur la durée.

- puisque en fait qu'est ce qui n'allait pas ? c'était peut être de l'anxiété ou de la culpabilité par rapport à ce que vous aviez pu lire ?
- non de l'anxiété non je dirais pas de l'anxiété, c'était plus de se dire ouais bon bah effectivement j'ai un problème parce que c'est vrai que pour ma part je ne me suis pas forcément vue grossir, maintenant que j'ai un petit garçon bah je me rends compte, parce que je me suis toujours accommoder on va dire de mon surpoids, j'ai jamais eu l'impression que ça me freinait dans ma vie au quotidien, parce qu'on a un comportement d'évitement, on sait où il faut s'habiller, on sait quelle activité est faite pour nous... enfin moi pour ma part j'allais pas me mettre en difficulté en me disant tiens je vais aller faire de l'accrobranche demain, enfin voilà donc un peu ce comportement d'évitement, et du coup bah de se prendre un peu cette vérité, de dire bah oui oui, j'ai de la compulsion, c'est suite à des émotions, ça réveille des choses aussi assez anciennes donc on se dit bon donc c'est toujours là... et et bon la politique de l'autruche hein, qui gère un peu tout ça en disant bon bah voilà je vois pas, j'ai pas conscience, j'ai pas envie de me voir, j'ai pas envie de faire attention à tout ça, et du coup là c'est vrai que c'était la réalité, et la réalité bah quand on a fui c'est vrai que c'est dur à accepter
- D'accord. Du coup oui dans votre parcours il a fallu accepter de travailler sur toutes les choses qui pouvaient être en cause dans votre prise de poids, donc ça c'était plutôt avec le docteur X, et qu'est ce que vous pensez du fait d'utiliser un outil virtuel dans votre prise en charge, en dehors des consultations ?
- Je pense que ça peut être un très bon soutien, mais après pour mon cas parce que je pense que chacun est vraiment différent, mais c'est vrai que là sur le fait bon c'était surtout basé sur l'émotions, j'ai eu de la violence aussi et cetera donc des trucs qu'on essaie d'oublier, et de vraiment d'enfouir tout ça et de plus y penser, peut être que s'il me l'avait proposé plus tard, une fois que j'avais passé ces petits caps qu'il a réussi à faire déclencher en entretien, j'aurais peut être une autre approche, en me disant ok maintenant que j'ai un peu évacué tout ça, comment ça ça peut m'aider, et je pense qu'au quotidien ça peut être génial pour encore mieux s'analyser, mieux s'accepter, mieux comprendre aussi pourquoi... mais tant qu'on sait pas le pourquoi du comment, ça peut être un petit peu violent. Pourtant c'est pas violent ce qui est écrit, mais dans le sens où c'est hyper réel quoi. donc du coup ouais, moi je l'ai un peu pris comme ça et je pense que c'est pour ça que j'y suis retournée parce que Ben voilà on évite hein *rire*, toujours le même cercle qui reprend un petit peu le dessus, mais ouais je pense que si.. je l'aurais pris différemment, mais après comme je disais ça peut être aussi un élément déclencheur de se dire ah bah oui effectivement j'ai peut être ce problème là, mais je pense qu'il faut être un petit peu avancé quand même sur sa propre problématique pour que ce soit efficace, que ce soit vraiment utilisé à 100% quoi, voilà. Et qu'il n'y ai pas de mauvaise interprétation peut être, voilà
- Ok. et comment vous l'avez utilisé ? pour l'instant du coup vous aviez fait les tests, c'est ça ?
- j'avais fait quelques parties... alors je crois que j'y suis allé une ou 2 fois pour être honnête, donc ça remonte à quelque temps, j'avais fait quelques parties... les petits smiley aussi, c'est vrai que... je sais pas si ça peut être pertinent ou pas parce que bah du coup d'avoir un smiley pas content, enfin il y a un comportement enfantin aussi, de victimisation tout ça donc si on n'a pas le bon résultat voilà ça fait pas plaisir enfin voilà il y a un peu ce truc là, après ça peut être opérant aussi pour d'autres personnes mais... du coup non j'avais fait ça un petit peu machinalement on va dire pour voir un peu comment ça fonctionne et comment c'était, mais je l'ai pas vraiment

pris comme un support ou comme une aide. plus une évaluation qui venait confirmer que j'avais un problème quoi

- et ce que vous disiez sur les smileys du coup, c'est quoi ? c'était plutôt un frein le fait que vous ayez des smiley pas contents ?
- bah oui parce que du coup on se dit je suis loin du résultat, c'est pas le bon résultat et puis c'était pas... c'est pas que ça m'a pas plus, je peux comprendre que quand on est dans le bas on apprécie pas forcément, et puis quand on voit l'évolution après ça peut être motivant aussi de se dire... voilà mais c'est vrai que pour un démarrage bon ça peut freiner un petit peu. mais c'est du détail quoi c'était pas choquant non plus
- ok. et est ce que du coup vous avez vu, vous savez il y a des petites vidéos, des articles, le chat ?
- non ça j'ai pas vu non
- d'accord. Du coup, lors de votre première utilisation, de vos quelques utilisations, est-ce qu'il y a des choses qui vous ont plu ou au contraire déplu, en dehors de ce qu'on a déjà dit ?
- après j'ai trouvé que c'était simple d'utilisation. ça faisait pas scientifique ou trop médical, j'ai trouvé ça quand même assez abordable quand on n'est pas du milieu médical. les explications aussi étaient quand même très claires et assez synthétiques, on rentre pas non plus dans un long discours, donc ça j'ai trouvé que c'était bien quand même. et après oui c'est vrai que c'était pas mal, je trouve que c'est bien fait les items et sous parties sont quand même assez justes, dans leur intitulé et cetera ça c'était quand même bien fait.
- d'accord. est-ce qu'il y a au contraire, en dehors des choses qu'on a déjà dit, est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous ont déplu ?
- non franchement... après peut être faire, parce qu'il y a beaucoup d'applications, après je sais pas si c'est coûteux ou pas j'ai aucune notion par rapport à ça, mais peut-être faire une application qu'on puisse aller directement dessus, ça peut être incité aussi... parce qu'il y a beaucoup d'application maintenant pour maigrir, faire du sport et cetera et c'est vrai que ça pourrait être peut être une bonne idée d'avoir comme ça un accès direct, qu'on soit pas forcément obligé d'aller sur internet... parce que des fois ça paraît anodin mais juste faire une manipulation, rentrer un mot de passe à chaque fois, ça peut aussi participer au fait qu'on se dit bon bah la flemme quoi. Un accès peut être plus rapide et plus interactif, c'est le seul point que je dirais mais sinon non.. sinon après, c'est vrai que du coup là en en reparlant ça va peut être me remotiver à y retourner maintenant, avec tous ce que j'ai déjà appris, mais oui non je pense que j'étais tout simplement pas prête quoi à utiliser cet outils là. Mais l'approche en tout cas que le Dr X a, le fait de ne pas se peser, qu'il n'y ai pas d'enjeu de poids de taille, ça soulage aussi. parce que quand on a long parcours de diet et que à chaque fois c'est bon bah vous avez perdu tant, il faut manger tant, il faut.. c'est compliqué quoi. Et puis j'ai compris aussi que ce serait à vie. que ce problème là c'est comme le tabac, c'est comme toutes ces choses là, j'ai ce versant un petit peu on va dire addictif, et il faudra toute ma vie que je sois vigilante pour me sentir bien, et ça sera pas sur une période. et ça c'est vrai que je pense que le défaut, enfin je sais pas si on peut appeler ça un défaut, mais le tord qu'on un peu les diététiciens c'est bon bah vous faites un régime pendant un temps, et quand vous avez atteint votre objectif, c'est bien. mais non, pour moi c'est toute une vie, c'est tout un système à réapprendre, à reprogrammer quelque part. et ce sera jusqu'à la fin de ma vie. c'est pas que pour 6 mois, parce que sinon bah sinon on regrossit toujours ! et c'est ce qui est toujours arrivé , parce que du coup on va à l'opposé de ce qu'on nous a indiqué, parce que c'est tellement difficile que... voilà
- justement dans ce contexte là de prise de conscience du fait que c'est un problème à très long terme, ou en tout cas un problème profond qu'il faut régler, le fait d'avoir un outil en ligne source d'information, ça c'est plutôt intéressant ? ou en tout cas est ce que plus tard ça pourra.. peut être plus tard ce sera intéressant éventuellement ?
- je pense oui parce que c'est... en même temps c'est vrai que quand on va voir un médecin c'est tout le temps lui qui garde un petit peu les informations puis quand on change de médecin du

coup les infos suivent pas toujours, mais là je pense que sur la durée on peut vraiment avoir un retour en arrière quelque part de tout ce qu'on a pu faire, et on peut revenir sur les articles sur les explications, on peut les relire.. c'est vrai que quand on va en consultation en général ça dure voilà un quart d'heure une demie heure et on a pas forcément le temps de relire de se réapproprier un petit peu tout ce qui a été dit, donc on essaie d'emmagasiner le plus d'informations, je sortais je prenais des notes même pour me rappeler ce qui ce qu'il m'avait expliqué, parce que c'est vrai qu'on zappe dans la journée, il y a des choses qui restent mais pas tout, et si je pense que ça peut être bien sur la durée d'avoir ce... et puis il y a des moments on a des baisses de régime, c'est le cas de le dire, où on a moins de motivation et où on se dit allez je vais relire tout ça parce que comme une piqûre de rappel en quelque sorte mais qui nous est vraiment propre c'est pas un article qu'on va trouver à droite à gauche là on sait que c'est lié directement à notre histoire. Donc je pense que ça peut être un bon moyen pour se motiver et en même temps se rendre compte de l'avancée aussi de notre état.

- et donc du coup avant de prendre connaissance d'Aviitam, quand le docteur X vous a présenté l'outil en consultation, qu'est ce que vous imaginiez ? qu'est ce que vous en avez attendu ?
- moi j'ai trouvé ça super déjà son approche, parce qu'en général c'était bon vous mangez quoi, vous prenez un cahier vous notez tout ce que vous mangez tout le temps, enfin et forcément on triche hein, je sais pas combien de fois et j'essayais de mettre le truc que le diet il voulait que je mette dans l'idée qu'on se fait, donc c'était jamais vraiment sincère à 100%. Et là du coup je m'étais dit c'est cool parce que je peux vraiment dire honnêtement ce que je pense sans avoir de jugement non plus en face ou des regards, de se dire à bah mince c'est pas la bonne réponse, ou j'aurais pas dû dire ça, donc j'ai trouvé ça top, et du coup je me suis dit ça peut être vraiment quelque chose qui va m'apprendre des choses sur moi-même. mais c'est vrai que j'étais dans une période de ma vie où bon c'était pas... c'était un peu trop frais encore ce que j'avais vécu et cetera et même si mon obésité date d'il y a longtemps, mais il y a tout qui ressortait un petit peu à ce moment là aussi, et du coup bon je m'en suis pas trop saisi. Mais c'est vrai que quand il m'a montrer ça je me suis dit bah c'est bien parce qu'en même temps ça va m'apprendre des choses et ça va me donner un autre regard, et je pense que c'est pour ça qu'après aussi j'ai mieux entendu tout ce qu'il avait à me dire parce que je me suis dit bah c'est la première fois qu'on n'est pas là pour m'expliquer comment je dois manger, qu'est ce que je dois manger, à quelle heure.. et on m'a compris. J'ai même pleurer le dernier jour où je suis allée le voir, je lui ai dit vous êtes formidable parce que vous ne cherchez pas à nous culpabiliser, ou à nous mettre dans un moule en disant voilà la diététique c'est ça, c'est comme ça c'est pas autrement, et sans privation sans rien du tout et moi j'ai jamais maigri aussi facilement de toute ma vie, je ne me prive de rien et je fais même plus attention à ce que je mange je fais juste attention à écouter mon corps et de se reconnecter à soi c'est un truc de dingue, parce que jamais au grand jamais, je suis suivi depuis que j'ai 5 ans, j'en ai 32 aujourd'hui, j'ai été suivie depuis que j'ai 5 ans à l'hôpital Saint-Pierre c'était ma première consultation diététique parce que j'avais 3-4 kilos de trop et que ma mère était très stressée par rapport à ça, jamais on ne s'est soucié de mon état émotionnel et de pourquoi je réagissais comme ça. il a fallu 27 ans pour comprendre pourquoi je mangeais tels aliments, et ça m'a fait un bien mais incroyable. donc je pense que c'est vrai que je vais peut être retourner y faire un tour parce que du coup maintenant que j'ai compris ça, je vais lire je pense les choses d'une autre façon
- d'accord. est ce que vous le conseillerez à quelqu'un, le suivi ou la plateforme, et qu'est ce que vous lui en diriez ?
- ah mais je fais déjà la pub *rire* j'en parle déjà parce que c'est vrai qu'on a on est dans une aire où la sleeve prend quand même beaucoup beaucoup de place surtout chez les personnes obèses, ou le bypass, l'un ou l'autre donc ça je dis pas c'est vrai que c'est une solution qui peut aider beaucoup de gens et tout ça, mais dans des cas où.. parce que d'ailleurs la personne qui a fait la sleeve qui m'avait motivé à le faire est déjà en train de regrossir, ça fait que 2 ans qu'elle

fait la sleeve hein. donc comme quoi voilà, moi vraiment j'encourage à le rencontrer et à se faire aider justement avec cet outil là, et j'explique sa manière d'aborder les choses et la franchise aussi qu'il a parce que c'est vrai qu'il aurait pu, il m'a dit moi si vous voulez oui on peut, vous avez les conditions pour vous faire opérer, mais est-ce que le but final.. ça va peut être vous mener au suicide, ça va peut être vous mener à une reprise de poids, ça va peut être mené à une dépression, à retourner dans l'addiction, et là je me suis dit ok bon. voilà la franchise aussi pour moi c'était très important, de me dire bon il me prend vraiment en considération. je pense que dans l'obésité il y a ce truc là aussi, j'en avais discuté avec lui où je lui disais est ce que souvent vous retrouvez ce profil un peu de Ah bah je suis un peu victime de ma vie, et puis un peu calimero on va dire, je prends des raccourcis mais c'était un peu.. il m'a dit oui c'est vrai qu'il y a beaucoup de manque d'estime de soi et cetera, et c'est vrai que en en discutant aussi avec lui, le fait qu'il se positionne aussi comme ça et qu'il ai cette franchise et cette honnêteté, je me suis dit mais oui en fait tu as le droit d'être comme tu as envie d'être malgré tout ce qui s'est passé autour, ne donne pas raison aux autres et prends ce qui est bon pour toi quoi. donc oui moi je le recommande, j'en parle, j'en ai parlé à ma maman, parce que c'est vraiment.. ça a changer vraiment.. et même avec mon fils qui a 3 ans, du coup j'ai pas du tout la même approche au niveau de l'alimentation au niveau plein de choses que moi j'ai pu avoir étant petite. On m'interdisait beaucoup, mange pas si, mange ça, c'était beaucoup beaucoup de non fait attention, fait attention et Ben un enfant quand on lui dit non ben il fait quoi. et c'est vrai que moi je suis partie un peu là dedans très jeune et du coup oui c'est vrai qu'avec mon fils je procède pas du tout de la même manière et il est pas du tout en surpoids bien au contraire il est très bien sur la courbe il se porte très bien, il est ni trop maigre ni trop gros, et il mange tout ce qu'il veut comme il veut et il se régule déjà très bien à son âge donc je laisse gérer. et même ça quand j'en parlais avec le Dr X je lui disais oui on me conseil qu'il mange ça ça ça... il me disait oui mais, est ce que ça fait pas trop ? les quantités, est-ce qu'on mange pas démesurément comparé à ce qu'on devrait manger à la base ? et je me suis rendu compte que Ben oui comparé à tout ce que je pouvais manger avant, je suis moins fatiguée qu'avant, je dors beaucoup mieux ça c'est inévitable comparé à.. parce que du coup je mangeais beaucoup le soir des choses très sucrées très grasses donc voilà j'avais un sommeil qui était pas top, et oui je meurs pas de faim, je suis pas affamée, et puis la respiration m'aide beaucoup aussi du coup à calmer, par ce que des fois quand il y a un peu l'émotion qui vient on a un peu se réflexe. mais oui cette reconnexion avec soi même c'est un truc qui est assez balèze quand même qu'ils arrivent à faire.

- Et du coup quand vous le conseillez autour de vous donc vous expliquez la démarche et est ce que vous avez conseillé d'aller voir sur Aviitam ?
- Pas forcément parce que je pensais qu'il fallait commencer par avoir un suivi pour y avoir accès. je ne savais pas que c'était un truc ou même quelqu'un qui n'est pas en consultation à l'hôpital pouvais consulter
- D'accord, vous n'aviez pas utilisé en tout cas ce support là pour montrer des choses à vos proches ?
- non. Mais après c'est vrai qu'en en discutant je disais qu'il avait quand même une façon, jamais on ne m'avait proposé ce genre de chose pour creuser plus en profondeur et cet aspect un peu psychologique, parce qu'en général on vous donne un régime tout fait puis on vous conseille d'aller voir un psy pour régler le reste, et là je trouve que c'est un ensemble, c'est plus lié au comportement, qu'au nombre de grammes. du coup c'est vrai que quand j'en parle je dis plutôt qu'il a vraiment cette façon globale d'aborder l'obésité et que c'est pas du tout dans la méthode classique qu'on connaît.
- D'accord. Et pour se recentrer vraiment sur la plateforme et sur Aviitam, est-ce que selon vous il y a des modifications qu'il faudrait apporter pour que l'outil vous aide mieux ?
- peut être de le rendre plus accessible, après bon si je laisse une page ouverte comme l'est Facebook ça peut faire la même chose aussi.. donc ouais peut être ce système d'application, que

du coup on aurait en vision, parce que le visuel ça peut être inciter plus facilement, après comme dit je sais pas si c'est faisable ou pas, mais du coup ouais ça peut être une bonne idée je pense, parce que ça change vraiment de ce que j'ai eu. j'ai téléchargé quasiment toutes les applications de régimes etc, et aucune c'est toutes basées sur l'alimentation, et elle cette plateforme c'est vraiment basé sur des explications concrètes donc je dirais peut être ça, mais sinon après je vois pas trop parce que c'est vrai que je suis pas allée assez loin non plus pour vous faire un témoignage plus précis, mais elle est hyper abordable donc je veux dire y'a pas besoin d'avoir fait des études en sciences ou quoi que ce soit donc ça j'ai vraiment trouvé ça top.

- vous n'avez pas ressenti le besoin d'y aller particulièrement quoi, les rendez-vous avec le docteur X, même espacés, vous ont suffi ?
- oui, bah après c'est vrai que j'avais tellement de choses déjà dans ma vie personnelle que du coup j'ai pas pris le temps, c'est aussi un défaut que j'ai c'est que je prends pas forcément du temps pour moi, parce que comme il m'avait dit le soir vous êtes sur Facebook vous pouvez aller là dessus aussi, mais c'est vrai que je pense que tant qu'on n'est pas prêt à vraiment affronter quelque part ces vérités là, parce que c'est des vérités sur ce qu'on est, sur ce qu'on fait, et oui c'est du coup c'est des techniques pour éviter.. mais là d'en reparler avec vous du coup je me dis il faut vraiment que j'y retourne pour continuer tout ça parce que avec le docteur X il m'a dit que bon bah j'avais fait une bonne partie du travail, que à son niveau à lui il pourrait peut être pas m'apporter forcément plus, mais je pense que du coup là maintenant de passer le relais sur ça ça peut être positif.
- Tout à fait ok, est ce qu'il y a d'autres choses qui vous viennent à l'esprit au sujet de la plateforme ?
- Je sais pas s'il y a la possibilité d'enregistrer le poids dessus ?
- Oui tout à fait on peut avoir sa courbe de poids.
- d'accord parce que du coup c'est vrai que comme lui il prend pas le poids, il m'avait demandé au début mais du coup je savais pas si c'était enregistré dessus. ouais non c'est juste ça, pour voir un peu l'historique aussi ça c'est je trouve que c'est pas mal, pour voir les périodes. je crois qu'il y a des périodes des fois un peu charnières comme ça. mais sinon je vois pas, je vais y retourner peut être que je vous rappellerai ! mais oui là d'en reparler c'est vrai que ça m'a rendu un peu curieuse, ça peut être me redonner un peu et me remotiver. Là j'arrive à une période où je stagne un peu, je me pèse quasiment plus, je me pèse que chez mon médecin traitant j'ai jeté la balance chez moi parce que c'était devenu une obsession, donc j'y vais une fois par mois pour voir à peu près où j'en suis et là je me rends compte que ça descend plus trop, donc peut être que voilà de retourner là dessus ça va peut être m'orienter un petit peu
- ok, est ce que je peux vous poser quelques questions sur vous ?
- oui oui oui pas de souci
- votre âge pour commencer ?
- 32
- votre activité professionnelle ?
- je suis monitrice éducatrice
- vous avez donc un petit garçon, pas d'autre enfant ?
- non
- vous êtes en couple, célibataire ?
- célibataire
- Votre taille et votre poids s'il vous plaît ?
- alors 1,66m pour 120 kilos
- ok, et donc Avitam vous y êtes allé en gros 2 ou 3 fois c'est ça ?
- oui voilà oui
- d'accord, dans votre quotidien vous utilisez internet tous les jours ?

- oui
- est-ce que vous avez des objets connectés en santé c'est à dire montre connectée...
- non non

V12

- Je vais vous poser quelques questions concernant Aviitam, il n'y a vraiment pas de mauvaises réponses. ma thèse est sur l'expérience et le ressenti des personnes qui connaissent Aviitam et donc vraiment sentez vous libre de dire ce que vous voulez. et donc votre suivi par rapport au poids, comment ça a commencé ?
- alors en fait moi j'ai commencé surtout j'avais des problèmes de poids, j'avais une gastro et cetera j'avais des problèmes donc je voulais remettre un petit peu le corps à 0 on va dire, et recentrer peu sur les besoins du corps. et alors après là c'est pas forcément la meilleure saison parce que j'ai un peu lâché, du coup j'ai un peu repris, mais j'avais pas mal tenu parce que finalement ça pas a été un calvaire on va dire comme la plupart des régimes, c'est pas un régime et j'ai vraiment recentrer sur le besoin du corps. donc très bien au contraire, ça permet de vraiment se centrer sur son corps, ça fonctionne et ça a été au contraire une bonne expérience parce que je trouve qu'on se recentre vraiment sur les besoins, la quantité de nourriture qu'on a besoin au jour le jour et cetera. Et c'était une surprise
- ok, et comment ça a commencé le suivi par rapport au poids ?
- alors avec le covid bon du coup je suis allé à 2 ou 3 rendez-vous et 2 rendez-vous téléphoniques, après j'aurais pu continuer de moi même seule, mais j'avais besoin à un moment donné d'avoir quelqu'un qui me chapeautait. Et donc j'ai commencé il y a un an et demi, j'ai laissé passer l'été et je suis revenu en septembre.
- D'accord, et qui vous a adressé au Dr X ?
- Une connaissance, qui avait déjà fait appel à lui par rapport au sommeil et au poids aussi.
- D'accord. et donc Aviitam, qu'est ce que vous pensez du fait d'utiliser cet outil ?
- alors honnêtement, je l'ai eu utilisé, mais moi c'est plus le relationnel on va dire avec le docteur qui m'a apporté, l'appli m'a permis d'analyser à posteriori comment je fonctionne et a confirmé ce que le docteur me disait. L'appli m'a pas forcément aidée à me donner des comportements alimentaires et cetera, mais à confirmer plutôt ce que me disait le docteur, et quand je pratiquais, ça confirmait que... ah oui chez moi il m'avait dit ça... ça confirmait plus que ça ne donnait des conseils pour moi
- d'accord. donc là vous parlez du coup des questionnaires c'est ça ?
- oui voilà c'est ça. Ça permettait d'analyser, alors après je les ai fait il y a un bon moment, donc actuellement je m'en rappellerais plus trop, mais les questionnaires effectivement étaient vraiment en lien avec le discours que le docteur avait tenu, et venait confirmer un petit peu tout ce que m'avait dit le Dr X.
- et le fait d'utiliser un outil numérique comme ça entre 2 consultations qu'est-ce que vous en avez pensé ?
- alors je l'ai pas utilisé souvent hein, une ou 2 fois, plus pour enregistrer des données la première fois si je me trompe pas, la 2e fois c'était à l'issue directement du rendez-vous donc du coup j'avais pas assez de recul. Voilà après moi l'appli m'a pas forcément aidé, c'est plus moi et le docteur que l'appli en soit.
- d'accord. et quand le Dr X vous a présenté Aviitam, qu'est ce que vous en avez pensé ?
- Bin alors déjà ça peut être intéressant parce que je sais que je m'étais connectée, il avait fait une sorte de visio, donc là je m'étais dit ça peut être intéressant, mais après comme c'était à peu près le même discours qu'il me tenait au cabinet après je me suis dit bon, je vais pas

regarder 2 fois la même chose au final, mais là l'application elle peut être intéressante. mais et après ouais ça m'a pas plus aidé que ça au final.

- c'était peut être donc sur le vif juste après votre rendez vous, et maintenant peut être que vous êtes dans une période peut être un peu plus à distance, est-ce que vous vous avez l'impression que ça pourrait vous aider de retourner sur Aviitam ?
- non. Honnêtement non. moi demain si je dois me remettre dans le suivi ça sera plus aller voir le docteur qu'aller voir Aviitam. Parce que j'ai besoin du contact, j'ai besoin de voir quelqu'un qui va me dire ça c'est pas bien, faut plutôt faire comme ça etc, alors qu'un ordinateur va rien me faire. Alors que la personne en face de soit elle va vraiment me regarder dans le yeux, vraiment me dire les choses comme il faut, et ça va être plus humain, le contact va être plus humain et du coup ça sera plus concret pour moi. Alors qu'une appli, ça reste un robot.
- oui d'accord, alors évidemment oui effectivement c'est pas le même usage, enfin c'est pas un substitut de consultation mais actuellement pour retomber sur des informations...
- ouais, alors peut être que moi j'ai pas assez creusé aussi peut être hein, mais effectivement après ça m'a pas plus marqué que ça pour aller creuser, mais parce que au moment où j'étais sur ma lancée j'avais toutes les informations qu'il me fallait pour moi. c'était aussi par rapport à mes problèmes intestinaux, du coup j'étais beaucoup mieux et du coup ça allait, le discours que me donnait le dr ça m'allait très bien, et je n'avais pas besoin de plus. donc l'appli permettait vraiment pour moi de confirmer certaines choses. Après coup, je suis dans la bonne ligne, mais il m'apprend pas plus que ce que le dr me dit.
- du coup lors de votre première utilisation, que qu'est ce qui vous a plu ou au contraire déplu ?
- je m'en rappellerais plus trop parce que c'était il y a au moins un an, un an et demi, qu'est ce qui m'aurait plu... alors déjà bon je dirais pas vraiment plu, mais déjà pourquoi j'y suis rentrée c'était par rapport à l'enregistrement de données et cetera donc il a fallu que j'alimente toutes les données, après c'était vraiment de la confirmation, tout ce qui m'a été dit sur l'appli était vraiment déjà donné aussi au niveau du professionnel quoi donc j'ai pas appris plus ou moins que l'application. Ca confirmait exactement ce que me disait le docteur. Et plus quand j'ai vu que ça portait ses fruits sur moi, alors que je suivais pas tant l'appli que ça et qu'avec le docteur ça m'allait très bien, du coup j'ai pas cherché plus loin au final.
- D'accord. Et quest ce qui vous a au contraire déplu ?
- Alors après c'est peut être le coté un peu plus moderne de l'appli... alors je dirais pas archaïque loin de là, mais le coté un peu plus moderne, que ca soit un peu plus fun, son arborescence, que ca soit un peu plus carré, très simple. Après l'appli m'a pas déplu, m'a pas plu, elle m'a pas forcément appris plus.
- Du coup vous ne l'avez pas ré utilisé en fait ?
- Non, j'y suis allée juste par curiosité une ou 2 fois, mais pas plus. J'ai enregistré toutes mes données et voilà.
- et si vous deviez le conseiller à quelqu'un, est ce que est ce que vous le feriez déjà
- l'appli ou le docteur ?
- l'application
- l'application non, pas plus. Parce qu'on peut le trouver aussi sur d'autres applications, si on cherche un peu. Le docteur oui, le feeling oui, mais l'application... non. Parce que c'est le fait que ça soit simpliste enfait sur l'arborescence, sur l'écran, non ça m'a pas plus choquée que ça. Moi quand j'ai perdu du poids la première chose que j'ai dit c'est pas ouah l'appli elle m'a aidé, non, mais le docteur, il a eu un discours qui m'a parlé, ça m'a permis de voir le corps de quoi il a besoin, là ça m'a plus choquée oui effectivement. L'appli non. Le relationnel avec le docteur, le discours du docteur, alors que je l'ai pas plus vu que ça, mais effectivement, oui. Et ça a été confirmé.
- d'accord. et est-ce qu'il y a des modifications selon vous qu'il faudrait apporter à Aviitam pour que l'outil vous aide mieux ?

- Qu'il soit plus fun, plus dynamique, plus moderne, je sais pas comme dire. Je sais pas si vous voyez, un peu plus... plus fluide. Là ça fait très, comme un site internet un petit peu d'avant on va dire.
- D'accord. Donc vous ne voyez pas trop...
- Non le but en soit de l'appli, pour un patient vraiment extérieur, je pense pas qu'on y trouve un intérêt si on a pas un lien avec le docteur. Un patient qui cherche à perdre du poids, qui cherche comme ça sur internet, je suis pas certaine, du fait en plus de l'arborrescence, qu'il trouve vraiment... peut être que l'intérieur est bien, mais au final le site il y a trop, ou c'est trop léger par rapport à la modernité des sites d'aujourd'hui on va dire
- d'accord. et concernant votre suivi, votre prise en charge ou concernant Aviitam est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous viennent à l'esprit ?
- après je sais pas par rapport à aviitam, est ce qu'il pourrait y avoir un système ou un genre d'alerte, bon ça fait quelque temps qu'on vous a pas vu, est qu'on peut vous proposer un rendez vous, histoire de pas avoir à lâcher des patients... là voilà moi je sais que ça fait... la dernière consultation date d'avril, depuis j'ai pas consulté, éventuellement via l'appli une petite alerte ou un petit message, voilà, l'été arrive, ou voilà ne vous lâchez pas la rentrée arrive, ou voilà un système d'alerte histoire de gardé les patients dans une dynamique par ce que moi depuis juin j'ai beaucoup plus lâché. Et va falloir que je m'y remette, et le contact avec le docteur, pas l'appli, me manque
- d'accord, donc l'application pourrait venir en renfort pour appuyer l'accompagnement,
- exactement un système d'alerte, ou de prise de rendez vous, de prise de contact, un vrai contact entre guillemets humain on va dire parce que voilà un robot ça reste bon voilà, mais une sorte de système d'alerte, comme vous sentez vous en ce moment etc
- ok. Et les questionnaires, peut être des refaire les questionnaires, ça pourrait être utile ?
- alors oui peut être mais après on reviendrait au même point, de prendre un rendez vous pour éviter d'avoir à refaire le travail qui a été fait, par ce que moi je pense qu'il faut que je refasse le travail que j'ai fait pour recentrer sur mes besoins. Donc pour moi le système d'alerte ça pourrait être intéressant, pour ne pas lâcher les patients.
- OK d'accord voilà est-ce qu'il y a autre chose qui vous vient à l'esprit
- Non...
- Est qu'il y a des choses que vous auriez aimé qui se passent différemment pendant votre accompagnement ?
- Non, alors on sort enfin on est pas encore sortis d'une période un peu particulière avec le covid, donc je m'attendais pas forcément à voilà, mais non vraiment moi ce que je pourrais voir pour moi c'est autant le coté humain que le coté flicage on va dire, de la personne, savoir si elle a bien mangé, si elle suit bien les conseils, si c'est pas trop lourds etc. Par ce que c'est pas un régime, c'est plus un recentrage sur les besoins alimentaire, donc voilà savoir si ça se passe bien pour la personne.
- d'accord voilà est ce que je peux vous poser quelques questions vous concernant ? alors j'aurais besoin de connaître votre âge s'il vous plaît ?
- 38 ans
- votre activité professionnelle ?
- assistante administrative
- votre statut familial ?
- pacsées avec 2 enfants,
- votre taille et poids ?
- 1,60m pour 70kg.
- Vous utilisé internet tous les jours ?
- Oui
- Vous avez des objets connectés ?

- Non
- Et la dernière fois que vous avez utilisé Aviitam c'était il y a combien de temps ?
- Ça doit faire au moins 6 -9 mois je dirais
- merci bonne journée au revoir

V13

- Donc je vais vous poser quelques questions, au sujet d'Aviitam principalement, c'est un entretien pour évaluer l'expérience et le ressenti des patients qui connaissent la plateforme donc il n'y a vraiment pas de bonne ou mauvaise réponse, toute remarque..
- Ah non mais ça je le sais, mais le souci c'est qu'en fait aujourd'hui je voulais... parce que j'ai changé de métier maintenant je travaille de nuit, et du coup je voulais réviser parce que je sais même plus à quoi ressemble la plateforme alors ça m'embête un peu. Et j'ai pas eu le temps aujourd'hui
- D'accord ok
- Donc on va essayé mais du coup je me demande si... allez y, vous allez me poser vos questions parce que dans mes souvenirs je trouvais qu'elle avait été bien, mais ça fait 1 an que j'y ai pas été
- D'accord. bon en même temps c'est les conditions réelles dans lesquelles vous l'utilisez, ou pas, du coup
- c'est ça *rire*
- ok, donc déjà je vais vous demander comment ça a débuté votre accompagnement autour du poids ?
- en fait j'ai eu un problème à l'estomac donc je suis allé voir un gastro à l'ICM, qui hormis le fait de m'avoir prescrit une fibroscopie, m'a dit que au vue de tout ce que je lui avait dit de ma problématique il serait de bon ton que j'aille voir le Dr X, donc quand je suis allée le voir il m'a d'abord fait faire le test du sommeil, et alors là il m'a appareillée, donc j'avais pile 50 ans, c'était un peu horrible, là j'en rigole mais j'avais envie de pleurer ce jour là, et du coup c'est là après sur une autre visite qu'il m'a parlé donc par rapport au poids, et que je suis allée sur la plateforme Aviitam. Mais je suis incapable de vous dire ce que j'ai vu quand même.
- d'accord, et donc quand il vous l'a présenté qu'est ce que vous en êtes fait comme idée, qu'est ce que vous en attendiez de cette plateforme ?
- alors d'Aviitam je ne m'en souviens plus mais déjà d'une forme générale comme là on m'a demandé si je voulais créer mon compte à l'ICM puisque j'ai eu un cancer en fait, et c'est ce qui fait qu'on m'a forcé ma ménopause donc j'ai pris du poids. C'est pas que j'étais mince avant mais ça m'allait très bien, ça allait et maintenant ça va beaucoup moins bien, et donc j'en attend rien quoi, dans le sens où j'ai pas de préjugés, voilà. Et puis de mémoire je suis incapable de vous dire ce que j'ai vu.
- D'accord, et qu'est ce que vous pensez du fait d'utiliser une plateforme comme Aviitam dans votre prise en charge ?
- Alors... il faudrait vraiment que ce soit... voyez comme ça fait un an que je n'y suis pas allée, il faudrait qu'il y ai une accroche en tout cas, une motivation, qui me donne envie d'y aller. parce que là franchement, ça n'a pas du me donner envie d'y aller puisque je n'y suis pas retournée. après j'ai assisté à une.. puisque je suis toujours suivie par le Dr X pour le poids parce que j'arrive pas à maigrir en fait, à trouver le truc, le système, la méthode plutôt qui me ferai maigrir. Il m'avait parlé du jeun intermittent, donc après j'étais allée voir une vidéo sur youtube où il fallait justement que je tape Aviitam, voilà. Mais il faudrait, pour moi hein, que ce soit... alors moi j'ai du mal à être régulière, la régularité c'est une de mes problématiques, et il faudrait vraiment que je trouve de l'inspiration pour y aller.

- D'accord. donc il vous faudrait plutôt quelque chose d'un peu plus incitatif c'est ça ?
- oui voilà, parce que là franchement ça m'a pas laissé un souvenir impérissable dans m'a mémoire hein. Je suis désolée
- non mais il n'y a pas de problème, et le docteur X vous le voyez régulièrement ?
- oui alors là je l'ai vu en juin, et comme j'avais des examens, je vous avais dit j'ai changé complètement de voie professionnelle donc j'avais des examens à passer, donc du coup je le revois, je veux pas vous dire de bêtises, en septembre. parce qu'en plus je me fais opérer des suites logiques de mon cancer, ça passe par la reconstruction, parce que j'ai eu un cancer du sein. donc voilà entre ses congés et puis voilà moi je vais être arrêtée 15 jours, puisqu'ils me réinjectent de la graisse, c'est le protocole qui a été choisi.. donc voilà, je le revois en septembre. On cherche, on cherche, il cherche, on cherche *rire* voilà, voyez j'avais trouvé le système, je lui avais parlé de la méditation, alors il m'avait dit c'est bien, vous vous mettez à faire ça.. et puis il faudrait que je le fasse avant les repas mais alors moi pff mais alors moi.. j'ai oublié quoi, moi j'oublie. C'est vrai que je vais vous faire chuter les statistiques là. Mais après je suis comme ça hein c'est pas un défaut, c'est que je suis comme ça c'est tout, mais après c'est un peu mon soucis, c'est que j'y pense et puis j'oublie, voyez ? parce que moi au niveau de mon poids c'est plus... en fait quand je commence à manger je ne sais pas m'arrêter, mais je ne grignote pas. et si je ne mange pas je peux rester 18 heures sans manger, mais si j'ai faim et si par malheur je commence à... c'est pour ça que même maintenant par exemple je pèse mes pâtes, j'essaie de peser parce que, que ce soit des pâtes ou autre chose, ou même un gratin de chou hein, je vais manger en fait. parce que c'est trop bon, je sais pas m'arrêter.
- D'accord, et du coup dans votre suivi concernant votre poids est ce qu'il y a des choses que vous auriez aimé qui se passent différemment ?
- Oh bah qu'il trouve la méthode magique *rire* parce que bon ce qui m'inquiète un peu c'est que j'ai pris... je faisais 93 kilos pour 1,81m, donc j'étais pas maigre mais ça allait bien, c'était pas mal pour moi, je suis très conviviale, donc je préfère faire 93kg que de faire du 38, déjà j'en ai rien à faire de ça moi et oui voilà après c'est une affaire de chacun, moi je vais avoir 53 ans donc pfff... et du coup après j'ai pris 5kg par l'annonce de mon cancer, alors bon j'ai sûrement mangé un petit peu plus hein j'en sais rien, et on m'a forcé la ménopause, donc quand je dis qu'on m'a forcé la ménopause c'est qu'on m'a enlevé les ovaires et les trompes parce que j'étais en pré ménopause en fait, et bon bah le chirurgien il aurait pu me prévenir quoi. Parce que ma mère elle a pas vu passer sa ménopause, donc moi je m'en suis pas préoccupé voyez, j'ai pas réalisé que je pouvais avoir des suées, transpirer comme un bœuf, ne pas pouvoir me maquiller l'été, par ce que c'était... et 20 kg ! et en plus pas de bol, moi je prends les 20 kg comme une femme enceinte. Un jour il y a une dame âgée qui m'a demandé si j'étais enceinte j'ai dit oui, de mes illusions. elle a pas compris la blague mais bon *rire* Donc voilà. Et ça m'inquiète par ce que je me dis si j'ai pris 20 kg comme ça en 9 mois, comment je vais faire pour les perdre. Voilà.
- D'accord, donc la méthode magique n'a pas été trouvée
- non, je vais lui en parlé d'ailleurs en septembre
- et donc pour me recentrer un peu sur Avitam, lors de votre première utilisation qu'est ce que vous en avez pensé ?
- de mémoire j'ai pas eu de... il m'a demandé donc j'y suis allée, par ce que comme je vous dis j'ai pas de préjugé donc je me suis dit pourquoi pas, mais ça n'a pas été assez... je peux pas vous dire. Ca a pas dû me décevoir mais en tout cas rien ne m'a incité à y retourner. En tout cas j'ai pas dit oh c'est épouvantable, je sais pas. C'est pour ça que je voulais y retourner aujourd'hui et j'ai oublié.
- Ok mais c'est pas grave, et du coup est ce que vous vous souvenez de ce que vous avez vu sur le site, de ce que vous avez fait ?
- Ah du tout.
- Des questionnaires, des articles, des vidéos ça ne vous dit rien ?

- Ah oui si des questionnaires oui
- D'accord, donc vous vous souvenez un peu de ce que vous en avez pensé ?
- Pas du tout. Ah je suis le boulet de service là, désolée. Je vais vous faire chuter les stats *rire*
- Ne vous inquiétez pas, et du coup bon vous y avez été une fois ?
- Oh j'ai du y aller une ou deux fois maximum hein je pense. Je m'en souviens tellement bien que je me suis dit qu'il fallait que je retrouve le code, le mot de passe
- D'accord, et au cours des consultations le Dr X il ne vous parle pas d'Aviitam ?
- Alors de mémoire non, par contre il m'en avait reparlé pour le jeûne intermittent.
- si vous deviez le conseiller à quelqu'un, est ce que vous parleriez de la plateforme ?
- je pourrais peut être, mais... j'ai pas de préjugé, ça m'a pas laissé de souvenir impérissable, en tout cas je n'ai pas eu un ressenti négatif. Et puis ce n'est pas parce que j'ai un ressenti négatif que tout le monde doit avoir un ressenti négatif donc... pourquoi pas, non je dirais pourquoi pas, ça m'a peut être pas aidée moi mais ça peut aider les autres
- qu'est-ce que vous en diriez alors ?
- ah beh rien
- ... d'accord
- *rire* c'est pour ça que j'aurais du réviser, je sais que Aviitam c'est 2 personnages de profil hein ? les deux i ?
- Oui, oui
- Ah voyez quand même heureusement que j'ai une mémoire visuelle un peu *rire*
- au niveau visuel est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous ont marquées ?
- je sais plus. je sais qu'il m'avait posé des questions mais alors là...
- ok, est ce qu'il y a des modifications auquel vous auriez pensé, à apporter pour que cet outil vous aide mieux ?
- non, je ne sais pas en fait. C'est pas non, c'est je ne sais pas. Par contre comme j'ai votre numéro de portable je peux vous envoyer un SMS à l'occasion. Parce que pendant que vous me posez des questions il y a quelque chose qui me travaille là, ça me donne envie de retourner voir.
- et en tout cas la méthode, le discours du Dr X, ça c'est quelque chose qui vous parle ?
- oui il me convient parce que avec lui même si ça va être long, je ne ressens avec lui aucune frustration en fait. parce que comme il m'a dit c'est pas moi qui vais vous dire ce que vous devez manger, quand vous devez manger, en quelle quantité... Parce que même si je ne suis pas une rebelle, il suffit qu'on me dise t'as pas le droit pour que j'ai envie de le faire quoi. T'as pas le droit de manger de chocolat, j'en mange jamais hein, mais j'aurais envie d'en manger *rire*
- Donc voilà. Et puis je pense qu'il est vraiment à mon écoute, et qu'il essaie vraiment de s'adapter, de trouver une solution qui serait vraiment adaptée à mon profil. C'est pour ça que je continue depuis tant de temps
- ok. Ca marche. Mais entre 2 consultations vous n'avez jamais ressenti, ou enfin trouvé utile d'aller voir sur Aviitam en tout cas ?
- non, non parce que j'y pense et puis j'oublie, et puis j'ai dû oublier assez rapidement ce que c'était, et qu'est ce que ça pourra m'apporter. peut être que si j'avais eu un dépliant, que j'aurais pu ranger dans mon sac, peut être que j'aurais pu me dire tiens ça peut m'apporter ça et ça, un flyer, où ça m'aurait rappelé tout ce que je pourrais trouver sur Aviitam, voyez pour mémo parce que... parce que voilà je suis une femme mariée avec un enfant qui a des troubles, je m'occupe de ma maman, et bah voilà quoi. Du coup voilà c'est pas toujours simple, et puis mon état d'esprit mon caractère font que... voilà, j'y pense et puis j'oublie. Donc peut être oui si j'avais eu quelque chose de plus... que j'aurais pu lire donc j'aurais pu mémoriser un peu plus en disant je vais aller voir de temps en temps, je sais pas peut être pas tous les mois mais tous les 2 mois, je sais pas.
- D'accord... Bon. ça fait combien de temps que vous êtes suivi par le Dr X ?
- Je sais pas, attendez... l'appareil ça fait un an que je l'ai donc un an.

- OK. est-ce que je peux vous poser des questions vous concernant ?
- Allez y
- Votre âge s'il vous plaît ?
- 53 ans
- Votre profession ?
- alors maintenant je suis assistante de vie aux familles
- très bien d'accord. et qu'est ce que vous faisiez avant ?
- j'étais économiste en construction, j'ai fait des études en bâtiments
- d'accord ok, votre taille et votre poids ?
- alors je fais un 1m80 et 113,800 kg malheureusement
- d'accord, vous utilisez internet au quotidien ?
- oui oui
- et est-ce que vous avez des objets connectés pour votre santé ?
- non c'est pas trop mon truc
- ok. Ben écoutez je pense qu'on a fait le tour de la question, il n'y a pas d'autres choses qui vous viennent ?
- non malheureusement non
- qui vous aurait plu ou déplu ?
- non parce que si ça m'avait déplu je m'en serais souvenue, il y a rien... mais par contre voilà ça a du être assez inodore incolore pour que voilà... c'est pas méchant hein ce que je dis mais en tout cas ça m'a pas... accrochée
- ok je vous remercie

Le serment d'Hippocrate

- *En présence des Maîtres de cette école, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'Hippocrate, je promets et je jure, au nom de l'Être suprême, d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la médecine.*

- *Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.*

- *Admis (e) dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe, ma langue taira les secrets qui me seront confiés, et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.*

- *Respectueux (se) et reconnaissant (e) envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.*

- *Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert (e) d'opprobre et méprisé (e) de mes confrères si j'y manque.*

RESUME

Introduction : L'obésité est un problème majeur de santé publique. Il s'agit d'une maladie chronique multifactorielle, liée aux comportements et à l'environnement. Sa prise en soins est complexe et doit être basée sur une approche holistique de la personne. Les interventions numériques en santé (INS) ouvrent un champ prometteur dans le cadre des changements durables de comportements de santé. Aviitam est un carnet de suivi numérique visant à favoriser l'implication de la personne dans la prise en soins de sa maladie via l'éducation thérapeutique. L'objectif de notre étude est d'explorer l'expérience et le ressenti des personnes obèses et en surpoids concernant l'outil multimédia Aviitam.

Matériel et méthode : Etude qualitative par entretiens semi-directifs auprès de personnes obèses ou en surpoids ayant consulté au moins une fois Aviitam. L'échantillonnage a permis une variation maximale d'expérience. Une analyse thématique a été faite avec saturation des données.

Résultats : Treize entretiens ont été réalisés. Selon notre étude, Aviitam permet une approche complémentaire aux consultations. Elle est considérée comme une source d'informations de confiance et comme un outil motivationnel. Le support numérique permet une nouvelle approche, plus personnelle, et permet également plus d'interaction. Cependant, il semblait difficile pour certains participants de rester motivé dans leurs efforts, et une approche complémentaire à celle déjà proposée sur Aviitam était parfois souhaitée.

Conclusion : Aviitam est un carnet de santé numérique et un outil d'éducation thérapeutique, plaçant ses utilisateurs au centre de la prise en soins de leur maladie. Pour augmenter son attractivité, des mesures incitatives tels des notifications et l'adaptation d'Aviitam sous forme d'application semblent souhaitables.

Mots-clés : obésité, e-santé, éducation thérapeutique