

Quand le patient s'improvise docteur

SOINS DE SANTÉ La surinformation peut nuire à la santé

- Le patient de 2014 est souvent très bien informé. Trop bien parfois...
- Au risque de prendre des initiatives néfastes pour sa santé.

Tous docteurs ? Sans aller jusque-là, une évidence s'impose : le patient de 2014 est largement mieux informé que ses parents et ou ses grands-parents au même âge.

Rubriques dédicacées à la santé dans la presse quotidienne, magazines papier, émissions spécialisées en radio-télé et profusion de sites Internet (pas tous recommandables il est vrai)... Il faut presque le faire exprès désormais pour passer à côté des infos santé. Par ailleurs, alors que ces médias vulgarisent largement les études scientifiques, relaient les campagnes de prévention et, pour certains, investissent dans le secteur, les applications pour smartphones (lire ci-dessous) fleurissent et sont promises à un bel avenir.

L'enquête Solidaris-Le Soir-RTL confirme le tout : le sentiment d'information sur les questions de santé est très présent dans la population. Ainsi, 86 % des citoyens interrogés se disent aujourd'hui bien ou très bien au courant de ces matières, environ 50 % d'entre eux considèrent d'ailleurs qu'ils sont mieux informés qu'il y a 10 ans. Un sentiment corroboré par les médecins : une large majorité de leurs patients sont « correctement informés » assurent-ils, et ils le

sont mieux aujourd'hui qu'au début des années 2000.

93 % des médecins estiment qu'il est préférable que les patients soient bien informés sur leur santé

Une bonne nouvelle ? Pour les médecins, certainement : 93 % d'entre eux estiment qu'il est préférable « que les patients soient bien informés sur leur santé ». Les résultats, ce sont les malades qui les engrangent : consommation raisonnable de médicaments, davantage de comportements préventifs, adhésion aux traitements proposés... On lit cependant dans l'infographie ci-contre que le niveau d'information varie selon les secteurs : ainsi les médecins assurent que trois quarts de leurs patients prennent l'automédication à la légère, par contre les citoyens semblent plutôt bien au courant de l'utilité d'une activité physique régulière.

Derrière ces comportements se cache la notion de « littératie en santé », un néologisme déterminant « la capacité de trouver, de comprendre, d'évaluer et de communiquer l'information de manière à maintenir et à améliorer sa santé au cours de la vie ». La définition est celle du jury des « Well done awards », un concours qui met à l'honneur les projets novateurs dans le secteur.

Si ce concours existe, c'est qu'au-delà du ressenti des professionnels et des patients, il y a un manifestement encore des choses à améliorer. Et pour

cause, autant les médecins mesurent l'intérêt d'une bonne information, autant ils identifient les conséquences pour le patient d'un déficit en connaissances dans ce secteur : sous-estimation des risques liés à la pathologie, difficulté à faire accepter un traitement, tendance à modifier ce traitement, absence de dépistage...

À l'inverse, la surinformation charrie son lot de problèmes... À commencer par la multiplication des « médecins de famille sans diplôme ». On connaît tous dans notre entourage une personne un peu plus au fait que les autres des problèmes de santé. Le phénomène n'est pas neuf mais avec la surabondance de nouvelles, avec l'accès facile à des études qui jusque-là étaient réservées à la classe médicale, on voit désormais beaucoup de personnes s'improviser « médecin généraliste » pour leur entourage. Les conséquences peuvent être parfois bénignes, parfois dramatiques : mauvais diagnostic suivi d'une aggravation de la maladie, erreur dans l'automédication, surconsommation de remèdes en tous genres...

Au final, relèvent les médecins sondés par Solidaris, avec ces quelques patients surinformés on en arrive régulièrement à des difficultés de communication : demande insistante pour obtenir tel ou tel traitement et discussions incessantes sur les recommandations médicales. Ou quand la surinformation se transforme en désinformation. ■

ERIC BURGRAFF

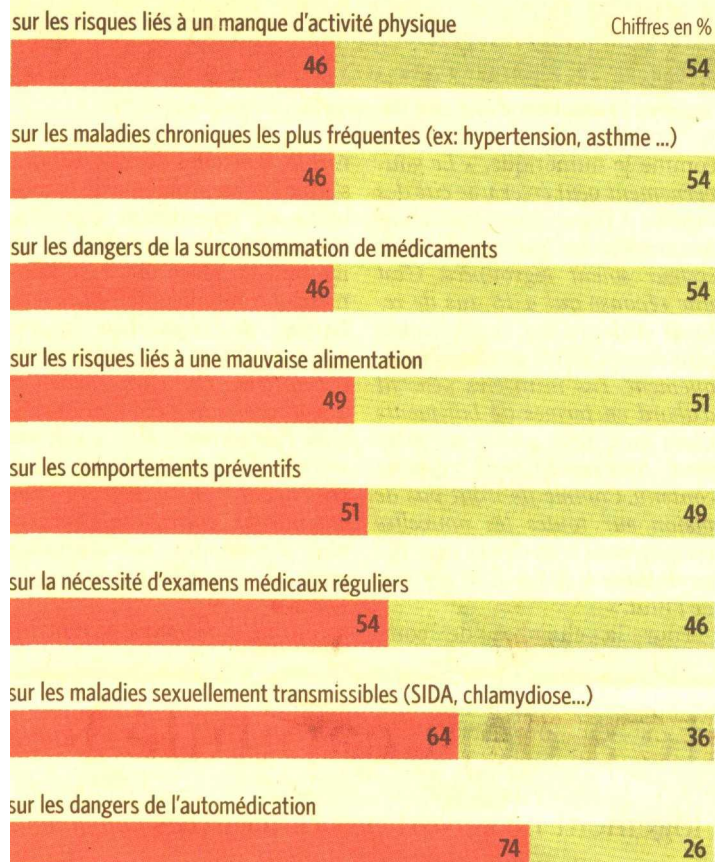
Le niveau d'information des patients, selon les généralistes

LE SOIR - 21.11.14

En vous basant sur la moyenne des patients que vous voyez à votre consultation, diriez-vous que les patients sont globalement...

■ Mal ou très mal informés

■ Bien ou très bien informés



L'EXPERT

Stéphane Van den Broucke (UCL)

« En littératie de santé on cherche à déterminer la capacité des patients à prendre soin d'eux en tant que malades mais aussi à avoir une vie saine, à prendre des mesures préventives. Clairement, il existe un lien entre le niveau de littératie et le niveau social de la population. Ce lien explique partiellement les différences d'état de santé

observées en défaveur de la population moins éduquée. Il faut également noter que l'important n'est pas seulement d'être informé mais aussi d'avoir la capacité à aller chercher l'information nécessaire quand on en a besoin, là où elle se trouve. Si la littératie de santé impacte favorablement l'observation des suggestions et consignes du médecin, elle influence également la morbidité et la mortalité : cela se traduit par une diminution des complications et une baisse de la mortalité. Au final, ce sont les finances publiques qui se portent mieux ».

Les applis santé mobiles ont le vent en poupe

Si les Belges se servent d'Internet depuis de nombreuses années pour rechercher des informations ou pour en échanger sur les questions de santé, ils sont aussi de plus en plus nombreux à utiliser des applications mobiles pour faire de même. Lorsque l'on sait que 4,8 millions de smartphones circulent en Belgique (un chiffre révélé par l'IBT en juin 2014), nombreuses sont donc les personnes à utiliser des applications mobiles pour obtenir des informations sur la santé. Il faut dire que l'avantage d'un smartphone, c'est que l'on peut l'utiliser presque partout et n'importe quand, ce qui n'est pas tout à fait le cas avec un ordinateur.

La « santé connectée »

Mieux encore, les dernières générations de smartphones sont équipées de capteurs capables d'analyser les mouvements de l'utilisateur dans son quotidien (nombre de pas parcourus, nombre de kilomètres atteints, etc.). Ces mêmes smartphones peuvent avoir en outre des fonctionnalités étendues grâce à l'utilisation d'accessoires tiers.

Dans le domaine de la santé, ces derniers commencent d'ailleurs à se faire de plus en

plus connaître. Grâce à ceux-ci, les utilisateurs peuvent accéder à des informations santé sur l'écran de leur smartphone (rythme cardiaque, pression artérielle, glycémie, compteur de calories, etc.), à travers des applications mobiles qui exploitent les données fournies par ces accessoires, le plus souvent sans fil.

Un accessoiriste américain, iHealth, très actif dans le domaine dans la « santé connectée » aux États-Unis, et depuis peu en Europe, l'a d'ailleurs bien compris : il tente de pénétrer davantage ce marché avec ces accessoires (glycomètres, tensiomètres, montres connectées, etc.) en essayant qu'une partie de ceux-ci soit remboursée par des organismes d'assurance médicale. Aux États-Unis, le lobbying a porté ses fruits : lorsqu'un consommateur achète l'un de ces produits, il peut demander qu'une partie de la facture soit prise en charge par son organisme d'assurance. En Europe, le chemin risque d'être encore long.

En attendant, les applications mobiles et accessoires issus du domaine de la santé connectée commencent à faire beaucoup parler d'eux, et ce n'est qu'un début ■

ALEXANDRE COLLEAU

EXEMPLES D'APPLIS SANTÉ

Runtastic

Cette application utilise le système GPS pour cartographier et suivre vos activités physiques et sportives comme par exemple le jogging, le vélo ou encore la marche. Runtastic prend en compte vos progrès d'entraînement tels que la distance, le temps et le nombre de calories. Vous construisez ainsi des habitudes de vie saines et renforcez votre état général de santé. L'application est disponible sur iPhone, Android, Windows phone et Blackberry.



Cardio test

Cette application est un outil de prévention et de sensibilisation aux risques cardiovasculaires. Ces affections ne sont pas encore suffisamment connues alors que c'est l'une des principales causes de mortalité en Europe. En plus d'un test d'évaluation personnalisé, l'application fournit des conseils applicables à la vie quotidienne et une assistance en cas d'urgence. L'application est disponible pour iPhone.



Diabphone Carnet

Conçu en collaboration avec des diabétoles, Diabphone est une application vous permettant de surveiller votre diabète et d'analyser ensuite les résultats de votre autosurveillance pour mieux ajuster votre traitement. Il suffit au diabétique d'insérer ses doses d'insuline, ses glycémies et d'éventuels commentaires. Diabphone Carnet a reçu deux récompenses aux Trophées de la Santé mobile 2014. L'application est disponible sur iPhone et iPad.



Ma grossesse

Cette application de Doctissimo est indispensable pour les futures mamans. Elle a gagné le trophée 2014 de l'application santé grand public. Ma grossesse est composée de 6 thématiques clés (ma grossesse, mon bébé, mon alimentation, ma vie quotidienne...). Découvrez toutes les réponses concernant les interrogations sur votre grossesse à travers des articles et vidéos. Toutes les informations ont été vérifiées par un médecin. L'application est disponible sur iPhone, Android, Windows phone et Blackberry.



Doctissimo