

N°3 déc/jan/fév 2014-2015

NOUVEAU !

**Notre
temps**

Santé

TISANES

Pourquoi elles font
des miracles

LUTTER CONTRE LE FROID

À chacun
sa prescription

Yoga

Zen ou tonique,
choisissez
le vôtre !

DOSSIER 37 PAGES

Mal de dos

LES VRAIES SOLUTIONS

POUR SOULAGER SCIATIQUE, LUMBAGO...

+ 20 GESTES QUI FONT DU BIEN

« Kiné, ostéo,
médecines douces...
une réponse pour tous »

VOTRE PROGRAMME
bien-être

DIGESTION

Mes armes
anti gonflette

OSTÉOPOROSE

Je préserve mon
capital osseux

M 03691 - 3 - F: 4,95 € - RD



POUR OU CONTRE L'AUTOMESURE ?

Des autotensiomètres connectés à sa montre, des podomètres, des balances ou des bracelets reliés à internet, ou encore des piluliers intelligents surveillant les prises de médicaments... Qu'il s'agisse de suivre notre santé ou de veiller à notre bien-être, les objets connectés commencent à s'immiscer dans notre vie pour mesurer les moindres détails de notre corps.

Un Français sur huit envisage de s'équiper d'ici à 2017*. Ces appareils de « mesure de soi » contribuent-ils à améliorer notre état physique ? Quel contrôle avons-nous sur nos données personnelles de santé récoltées par ces objets ? Deux spécialistes nous livrent leurs avis.

* Étude Ifop, atelier BNP Paribas, novembre 2013.

MARIE DAGMAN



POUR

DR NICOLAS POSTEL-VINAY
praticien, unité d'hypertension artérielle
de l'hôpital Georges-Pompidou, à Paris,
et fondateur de www.automesure.com.

L'automesure encourage les patients à devenir acteurs de leur santé. Grâce à la connexion internet qui facilite la récupération des données, ils peuvent apporter des informations pertinentes et exploitables à leur médecin, améliorant ainsi sa qualité de décision. En fait, ces objets connectés mettent au goût du jour la collecte de données médicales déjà existantes dans le carnet de santé.

Pour le traitement de l'hypertension, les mesures prises régulièrement par le patient via l'autotensiomètre sont plus fiables que celles prises lors d'un rendez-vous médical. Pourquoi ? Notamment à cause de « l'effet blouse blanche » : le stress de la consultation médicale gonfle la tension dans 30 % des cas. Et, à l'inverse, « une hypertension artérielle masquée » est à craindre chez 10 % des patients :

une tension trop haute à la maison, normale en consultation.

Dans le cas du diabète de type 1, un suivi constant de la glycémie capillaire permet d'adapter les doses d'insuline et le régime alimentaire. En revanche, pour le diabète de type 2 – le plus courant –, l'apport est moindre. Pour l'asthme, s'il est intéressant d'évaluer le souffle, tous les patients ne vont pas réussir à mesurer correctement leur souffle.

Les objets connectés de bien-être, podomètres ou montres qui recensent l'activité physique, s'apparentent à des *coachs*. Ils donnent envie de pratiquer un sport, surtout après l'achat de l'appareil. Mais les effets à long terme ne sont pas connus, et tous les objets ne se valent pas !

**Certaines
mesures prises
régulièrement
par le patient via
l'autotensiomètre
sont plus fiables
que celles prises
lors d'un rendez-vous
médical.”**



L'AVIS DES LECTEURS



CONTRE

VINCENT TRÉLY

président de l'Association pour la promotion de la sécurité des systèmes d'information de santé (Apsis).

Avant de confier notre santé à un objet ou une application, sommes-nous bien informés des conditions d'utilisation? Non. Peu claires ou bien figurant sur 70 pages illisibles, elles sont validées à la va-vite. Implicitement, l'utilisateur accepte que les données enregistrées par l'objet connecté soient analysées pour recevoir des publicités ciblées. Si ces technologies sont profitables, l'utilisateur doit être informé précisément de l'usage de ses données personnelles.

Ces informations profiteraient aux compagnies d'assurances, mutuelles et autres professionnels du secteur sanitaire. Le tarif d'une cotisation varierait en fonction des données collectées (tension, poids, nombre de pas...). Ce n'est pas le cas aujourd'hui, mais à l'avenir ?

La collecte de ces données à grande échelle produit une « photographie » de l'état de santé des territoires, exploitable par les industriels du secteur. Par exemple, si la population d'une région souffre plus d'hypertension que la moyenne nationale, les industriels y renforceront le marketing sur cette pathologie.

Ces objets doivent être impérativement fiables. Si l'information délivrée par une montre connectée est erronée, rien de bien grave. En revanche, ça le devient pour un autotensiomètre ou un lecteur de glycémie ! Par ailleurs, un objet connecté, donc relié à internet, peut être piraté. Le contrôle à distance d'une pompe à insuline ou d'un pacemaker par des personnes mal intentionnées peut ainsi se révéler dramatique.

La collecte de ces données à grande échelle produit une « photographie » de l'état de santé des territoires, exploitable par les industriels du secteur.”

POUR Rosette, 67 ans : je ne suis pas très à l'aise avec les nouvelles technologies, mais si je l'étais, je me serais laissé séduire par un capteur de sommeil pour m'aider à mieux dormir ! De façon générale, contrôler soi-même sa santé avec des objets connectés est un acte de prévention. La consultation médicale intervient uniquement lors du report d'une anomalie.

CONTRE Paulette, 54 ans : quand je marche, je marche, pas la peine de compter mes pas ! Écouter son corps est essentiel, non pas le mesurer frénétiquement.

CONTRE Corinne, 50 ans : il s'agit d'une pollution électromagnétique supplémentaire. Nous sommes déjà entourés d'ondes, inutile de nous astreindre à garder notre smartphone sur nous pour évaluer notre santé !

CONTRE Muriel, 53 ans : les appareils d'automesure créent une dépendance psychologique. Les personnes malades vont devenir obnubilées par leur pathologie à force de vouloir contrôler leurs données de santé. Mieux vaut une tierce personne en charge de ces mesures. Mais pour les personnes âgées dépendantes, ce type d'appareils offre un meilleur suivi et donne la possibilité de prolonger le maintien à domicile.