

La m-santé est en pleine forme

Il y avait dans le monde plus de 325 000 applications mobiles de santé en 2018, selon Research2guidance. Ce boom de la m-santé, qui ne s'est pas démenti depuis, est-il en train de changer la donne dans le suivi des patients ?

Par Yves Rivoal

EN BREF

SCLÉROSE EN PLAQUES

Développée par Biogen, l'application Cleo aide les patients atteints de sclérose en plaques à mieux vivre au quotidien leur pathologie. Elle contient des informations, des vidéos et des conseils pratiques sur les symptômes, les troubles émotionnels ou la compréhension des syndromes isolés. Elle permet également de discuter en ligne avec une infirmière, de suivre l'évolution de ses données de santé et de réaliser des exercices de bien-être adaptés à cette maladie.

PSORIASIS

Dans le cadre de la journée mondiale du psoriasis le 29 octobre dernier, France Psoriasis a lancé, avec le soutien d'Amgen, TAVIE Pso. Sur cette application mobile, les patients souffrant de cette maladie inflammatoire chronique, qui touche 2,5 millions de personnes en France, peuvent accéder à des coachings virtuels pour apprendre à gérer leur traitement, ou communiquer avec les professionnels de santé. L'appli intègre un journal des symptômes, une fonctionnalité de rappel de médicaments et un outil d'aide à la préparation des rendez-vous médicaux.

ACCOMPAGNEMENT

Pour aider les pharmaciens à mieux accompagner leurs patients, Arrow a mis en ligne la plateforme aBoxCare, qui peut être installée sur tablette et ordinateur. Celle-ci contient des fiches pathologie sur des thématiques comme la cardiologie et l'angiologie, les douleurs et l'inflammation... Elle met également à disposition les formulaires de l'Assurance maladie, pour réaliser des entretiens pharmaceutiques et des bilans partagés de médication. Les pharmaciens peuvent également déclarer ces entretiens directement sur le site Amelipro afin d'être rémunérés.

Responsable du département Mieux vivre connecté de Dekra Certification France, Gilles Braud est convaincu que la m-santé recèle de fantastiques opportunités pour les patients. « *Pour s'en convaincre, il suffit de poser la question aux diabétiques. Beaucoup ont téléchargé des applications qui leur fournissent leur taux de glycémie, des alertes en cas de mauvais résultats, des conseils et des recettes pour améliorer leur nutrition. Elles sont devenues, pour eux, des compagnons indispensables pour mieux comprendre et vivre leur maladie, tout en améliorant l'observance et le suivi des traitements.* » Ce constat vaut aussi pour tous les champs de la santé et du bien-être. « *Vous avez des applications pour la gestion du stress, le sommeil, le suivi du sevrage tabagique ou la relaxation... Certaines ont même dépassé le million d'utilisateurs...* », note Gilles Braud.

D'abord les pros. Signe des temps, elles commencent aussi à être utilisées par les professionnels de santé. C'est, par exemple, le cas de Kiplin, une application dédiée à l'activité physique et à la prévention santé. Après l'avoir testée pendant une quinzaine de jours auprès de 40 patients qui s'apprêtaient ou venaient de subir une chirurgie bariatrique, l'équipe de soins de la clinique Claude Bernard à Ermont (95) a décidé de lancer en septembre dernier un premier programme auprès de 45 malades. « *Les résultats du premier test ont été très significatifs, puisque les participants ont réalisé, en moyenne, 8 897 pas par jour, soit un niveau bien supérieur à la recommandation de 6 000 pas par jour qui représente 30 minutes d'activités,* souligne Caroline Lamanthe, la coordinatrice de soins en chirurgie bariatrique de la clinique. *Lorsque nous avons essayé par le passé de mettre en place ce type de programme en présentiel, il y avait seulement deux ou trois patients*

qui y adhéraient, car c'est toujours compliqué de se libérer pour venir effectuer des exercices physiques à la clinique. »

Un outil utile pour les malades.

Pour embarquer les utilisateurs dans son programme, Kiplin mise sur le côté ludique et pratique. « Pour que les patients réalisent leurs 15 à 30 minutes d'activités physiques modérées quotidiennes, nous les faisons d'abord jouer en équipe,

afin de favoriser l'émulation et l'engagement. Nous les challengeons également avec des défis à relever et des trophées à remporter qu'ils peuvent effectuer en marchant, en bricolant, en jardinant ou en faisant du vélo », explique Vincent Tharreau, le président de cet éditeur. Et cela fonctionne, car en moyenne, 60 à 70% des patients qui se sont vus prescrire l'application l'utilisent, et à plus de 90 % de manière quotidienne. « Il s'agit donc d'un levier efficace pour faire évoluer les comportements et repla-

« LE DIGITAL VA ACCÉLÉRER LA MUTATION VERS LA MÉDECINE 4P : PERSONNALISÉE, PRÉVENTIVE, PRÉDICTIVE ET PARTICIPATIVE. »

Gilles Braud, responsable du département Mieux vivre connecté de Dekra Certification France.

cer les patients au centre de leur parcours de soins », assure Vincent Tharreau. Gilles Braud est, lui, convaincu que nous sommes à l'aube d'une vraie révolution. « À l'heure où les patients et les consommateurs décident de prendre en main leur santé, le digital va accélérer la mutation vers la médecine 4P : une médecine personnalisée, préventive, prédictive et participative qui apportera plus de bien-être et gardera plus longtemps les gens en bonne santé. » ●

