

20

>> Dossier

REMAIDES #78

Qui n'a jamais tapé dans Google les symptômes qui l'inquiétaient ou encore recherché les conseils bien-être du moment ? Médecine classique, médecines alternatives, bien-être, l'information santé a trouvé sur Internet une place de choix. Les sites d'information sont nombreux. Ils peuvent être très différents et il n'est pas facile de se retrouver dans ce dédale d'enseignes qui disent toutes avoir "la" réponse à vos problèmes. Alors comment trouver l'info la plus satisfaisante, la plus fiable, la plus utile possible, sur le web ? Remaides a enquêté pour vous. Dossier réalisé par Nicolas Charpentier.

Internet, s'informer sur sa santé

Ou comment ne pas prendre ses clics comme des claques !

Internet est souvent un outil pour celles et ceux qui recherchent une information pour leur santé : huit internautes sur dix dans le monde le font. Internet est aussi un incroyable vecteur d'information pour ceux qui veulent vous la communiquer. En d'autres termes, si vous trouvez une info c'est bien que quelqu'un l'a préparée, écrite, publiée, et bien emballée rien que pour vous ou presque. Et ce quelqu'un peut être très différent d'un site à un autre, son objectif également, et la qualité de l'information tout autant. Comment s'organise l'information santé en ligne ? Ni liste exhaustive des sites, ni palmarès, mais plutôt un panorama de ces sites, d'expliquer leurs différences, et surtout vous aider à vous repérer lors de vos prochaines recherches sur le web !

Pour s'y retrouver, on peut classer ces sites en fonction de trois critères : le type de contenu proposé, l'éditeur du contenu et la forme du contenu (voir en page 24). Tout d'abord, le contenu de ces sites peut être de trois types, ceux proposant une information uniquement médicale qui doit être fondée sur des connaissances scientifiques actualisées, ceux proposant une information générale sur la santé et des conseils bien-être et, enfin, ceux mélangeant les informations médicales et les conseils santé ou bien-être. En d'autres termes, il faut distinguer les sites qui s'appuient sur des informations validées par la communauté scientifique pour traiter des maladies, de leur prise en charge, de leur traitement et ceux qui communiquent une information non validée officiellement. D'un côté, il y a les informations validées

qui sont publiées dans les revues scientifiques reconnues (*Nature, New England Journal of Medicine, JAMA, Lancet, Bulletin des médecins suisses*, etc.) ou à l'occasion des conférences scientifiques comme celles sur le VIH ou les hépatites que "Remaides" couvre régulièrement en actualité thérapeutique (CROI, ICAAC, conférence mondiale sida, EASL, etc.). De l'autre côté, il y a les informations non validées scientifiquement. Cela ne signifie pas qu'elles soient fausses, mais simplement que leur valeur n'est pas scientifique. Elles traitent souvent de bien-être, de sexualité, de nutrition en passant par les soins du corps, les massages, les conseils psycho, les approches alternatives faisant appel à la naturopathie, les compléments alimentaires, etc. Il est donc parfois compliqué de faire le tri entre ces deux types d'information quand on les retrouve sur le même site. Rappelons que l'information validée l'est à un moment donné et qu'elle doit être réactualisée.

Une autre manière de s'y retrouver, c'est de regarder l'éditeur du contenu. Il peut s'agir d'un média, la plupart du temps appartenant à un groupe et dont le modèle économique est basé sur la publicité. Il peut aussi s'agir d'une organisation philanthropique (par exemple une fondation qui subventionne tout ou partie de l'activité du site), d'une société privée comme les assureurs ou l'industrie pharmaceutique qui mettent à disposition ce type de contenus pour les assurés ou le grand public, d'une société savante (en d'autres termes une association de médecins, de

The background features a gradient from purple at the top to blue at the bottom. Diagonal lines in shades of purple and blue cut across the frame. Scattered throughout are several white, oval-shaped pills with a blue band. At the top and bottom edges, there are horizontal bands of binary code (0s and 1s) in a light green color.

INTERNET et SANTÉ

chercheurs, un institut de recherche, un centre universitaire hospitalier, etc.) ou encore une association (association de lutte contre le sida, les hépatites, les cancers, etc.). Regarder qui est derrière le site permet de savoir pourquoi on retrouve de l'information santé sur ce site. L'objectif d'une association sera de répondre aux préoccupations de ses membres. Un assureur cherchera à trouver de nouveaux clients ou favoriser l'information sur la santé de ses assurés pour qu'ils en prennent mieux soin et qu'ils aient moins de dépenses dans ce domaine. Enfin, un groupe média cherchera à créer du trafic sur son site pour ensuite mieux vendre ses espaces publicitaires.

La dernière manière de classer les sites d'information sur la santé, c'est de regarder la forme du contenu. Il existe deux formes de contenus pour traiter de la santé sur Internet, le contenu rédactionnel, un peu comme si on lisait un magazine, et les forums. Le contenu rédactionnel de type magazine est produit par les éditeurs du site et contrôlé avant d'être mis en ligne. Les forums fonctionnent différemment car le contenu est apporté par les internautes eux-mêmes et le contrôle du contenu, s'il existe, est réalisé a posteriori par l'éditeur du site.

Décor planté. On en fait quoi maintenant ? *Remaides* a demandé les avis pour naviguer et trouver les informations fiables à Célia Boyer. La directrice de la Fondation La Santé sur Internet (HON – Health on the Net) basée à Genève en Suisse. La Fondation (www.hon.ch) est une référence en matière de promotion et de mise à disposition de l'information en ligne sur la santé et la médecine.

La Fondation HON a travaillé sur un code de déontologie qui permet, si le site le respecte et y adhère, de certifier son contenu. Le site peut alors mettre en avant un logo HON symbole de son engagement pour une information Santé de qualité même si on peut trouver une information de qualité sur des sites n'ayant pas ce label. Ce code de déontologie permet aussi à l'internaute qui en prend connaissance de juger le contenu d'un site même s'il ne possède pas le logo HON. Célia Boyer détaille pour nous le contenu de ce code :

- L'information doit avoir un auteur, qu'il soit ou non médecin il faut pouvoir savoir de qui il s'agit ;
- Les services de diagnostic en ligne n'en sont pas, car un diagnostic doit être fait par un médecin après vous avoir examiné lors d'une consultation médicale. En France, la télé-médecine ou

téléconsultation est inscrite dans la loi Hôpital Patients Santé et Territoires (HPST) depuis octobre 2010 comme une possibilité nouvelle d'exercice de la médecine dans des cas particuliers où ce type d'exercice est adapté. Cette pratique n'est pas encore généralisée. L'information santé sur Internet doit être complémentaire de la relation médecin/patient, non la remplacer ;

- Vous devez aussi pouvoir vous assurer de la confidentialité de vos données lorsque vous êtes sur un site, notamment les informations nominatives sur vous qui peuvent être collectées et surtout transmises à d'autres (comme votre adresse email...);
- Chaque information doit avoir une référence ou une source, être datée (date de la dernière mise à jour)
- Les bénéfices ou les limites des produits et des traitements doivent être justifiés par des études avec références y compris pour les produits ou traitements qui sont dits naturels ;
- Le site doit avoir la plus grande transparence par rapport à vous et vous devez être en capacité de contacter le fournisseur de l'information, donc de retrouver un contact valide sur le site ;
- Les sources de financement du site doivent être énoncées afin d'être transparent : publicité, subventions, accès payant, vente de produits, etc. ;
- Il doit enfin y avoir une séparation entre la politique rédactionnelle et la politique publicitaire. En d'autres termes quand il s'agit d'une publicité rédigée comme un article (on parle de publi-rédactionnel) afin de promouvoir tel traitement ou telle technique de soin, cela doit être clairement indiqué.

Ces quelques points peuvent vous permettre de vous assurer des bonnes pratiques éditoriales y compris la transparence de la production de l'information que vous trouverez sur chaque site que vous utilisez. Ces différents repères vous permettront aussi de comparer ces sites entre eux.

La Fondation HON met à la disposition des internautes ces outils pour aider à utiliser Internet efficacement. A côté du code de déontologie et du logo, la Fondation a aussi créé des outils en ligne qui peuvent faciliter ce repérage quand on navigue. Il y a tout d'abord le site www.wrapin.org qui permet de vérifier une page Internet et peut être directement utilisé comme moteur de recherche. Il est également possible de télécharger la barre d'outils HONcode qui offre un moteur de recherche sur les sites certifiés et un indicateur précisant si le site visité est certifié ou non.

La Fondation *La Santé sur Internet,* en savoir plus

Vous pouvez retrouver toutes les informations sur le code de déontologie de la Fondation La Santé sur Internet et les outils à votre disposition sur le site de la fondation : www.hon.ch

Internet est un outil formidable y compris pour mieux prendre soin de soi et de sa santé, nombre d'entre vous en témoignent. Mais (parce qu'il y a toujours un mais) la confiance sur Internet doit se gagner et surtout sans cesse être remise en question. L'information n'est pas égale en qualité sur tous les sites ni à chacune de vos visites sur un même site. Il ne reste que votre

esprit critique pour juger de ce que vous lirez, et bien sûr, quelques outils précieux tels ceux présentés ici. Internet évolue en continu et la santé en ligne est loin de tout nous avoir livré. Quid de l'achat en ligne de médicaments ou de tests de dépistage, de la télémédecine ? Internet le propose déjà direz-vous, mais l'assurance de la qualité n'y est pas forcément. Alors vigilance et soyez patients !

Nicolas Charpentier

Remerciements à Stéphane Korsia Meffre
du site eurekasante.fr (éditeur du Vidal) pour ses conseils.

Illustrations Yul Studio



Pharmacie en ligne en Suisse, internet c'est ça aussi

En Suisse, il est possible de se faire livrer ses médicaments anti-VIH à la maison avec pour principal argument la discrétion. Il s'agit d'une pharmacie tout à fait normale, vous envoyez votre ordonnance et vous recevez vos médicaments en quelques jours. www.hiv-direct.ch