



En couverture

Prenez

votre santé

en main !

La médecine change, les patients aussi. Ils s'émancipent des spécialistes omnipotents et deviennent à leur manière des experts de leurs maladies et de leurs traitements. C'est l'esprit du nouveau livre (chez Albin Michel) du Dr Saldmann, le « pape » de l'autoprévention - dont L'Express publie des extraits exclusifs. Il montre comment chacun peut améliorer sa forme et son hygiène de vie. A vous de jouer !

Par **Estelle Saget**

VITALITÉ Modifier ses habitudes de vie, notamment en faisant du sport : prévenir... plutôt que guérir.



E. THAYER/REUTERS



ALTERNATIVE Destiné à améliorer la posture, le Pilates peut éviter le recours aux médicaments pour soulager les douleurs dorsales.



L. NORRIS/CULTURA CREATIVE/AFP

Longtemps les citoyens ont laissé leur santé aux mains des médecins. Révéré les médicaments. Sous-estimé leurs effets indésirables. Et puis Internet est arrivé. Le savoir médical est devenu plus accessible. Chacun s'est rendu compte que, sans être un spécialiste, il pouvait agir pour améliorer sa santé en modifiant ses réflexes alimentaires, son cadre de vie, ses habitudes ; en se protégeant du stress ou en apprenant à ne pas se laisser envahir par les soucis du quotidien. Prévenir, plutôt que guérir : ce mot d'ordre s'est imposé. Des scandales sanitaires comme celui du Mediator ont également ouvert les yeux de tous sur les risques liés aux médicaments. Il est devenu banal, avant d'accepter un traitement, de peser le pour et le contre, de mettre en balance les bénéfices et les risques. Le patient nouveau est donc arrivé. Il est connecté, émancipé, et désireux de prendre des initiatives pour se porter mieux.

Cette révolution silencieuse se produit non

seulement en France, mais à l'échelle de la planète. Sociologues et autres experts internationaux ont donné au phénomène un nom, si délicat à traduire qu'il est bien souvent utilisé tel quel : l'« *empowerment* » des patients. On pourrait parler d'« autonomisation », comme disent sobrement les Québécois, ou encore d'« empouvoirement », audacieux anglicisme assumé par l'ordre des médecins. Littéralement, le mot désigne à la fois le processus au cours duquel un individu s'approprie le pouvoir et sa capacité à l'exercer de façon autonome. On le préconisait jusqu'ici pour les pauvres, les femmes ou les minorités ethniques. Ce sont désormais les patients qui font figure d'opprimés en pleine émancipation. Ils se renseignent sur les forums médicaux, les blogs, dans les livres, auprès des médias. Se serrent les coudes entre internautes confrontés à la même pathologie, à l'instar des agoraphobes, qui viennent de créer leur communauté,

**EN DEUX ANS,
 LES RECHERCHES
 DANS LA CATÉGORIE
 « SOPHROLOGUE »
 DES PAGES JAUNES
 ONT AUGMENTÉ DE**

71%



Agorafolk.fr. Ils s'équipent de nouveaux appareils, comme ces bracelets high-tech comptabilisant leurs pas tout au long de la journée. Et prennent autant soin de leur esprit que de leur corps, conscients des relations étroites entre les deux.

Dans cette bataille, le savoir est, à l'évidence, le nerf de la guerre. Le succès du livre du cardiologue Frédéric Saldmann, *Le meilleur médicament, c'est vous !* (Albin Michel), avec près de 1 million d'exemplaires vendus dans le monde, d'après son éditeur, le montre de façon éclatante. Ce médecin en vue – Isabelle Adjani et François Hollande le consultent, selon le mensuel *Vanity Fair* – publie aujourd'hui chez le même éditeur un nouvel ouvrage, *Prenez votre santé en main !*, dans lequel il passe en revue des centaines de pistes et de remèdes éprouvés pour améliorer son hygiène de vie (voir page 52). De quoi répondre aux attentes d'un public responsabilisé, demandeur de conseils directement applicables dans la vie quotidienne. On voit même des patients particulièrement pugnaces se plonger dans des publications scientifiques ardues rédigées en anglais. Ils finissent souvent par y dénicher l'étude éclairant leur cas, qu'ils glissent ensuite à leur médecin au cours de la consultation... Ainsi deviennent-ils de véritables experts de leur maladie, maîtrisant le vocabulaire spécialisé et discutant pied à pied des traitements avec les équipes soignantes. Cet investissement personnel peut faire la différence, à une époque où le volume des connaissances médicales ne cesse d'enfler.

« Une personne en danger peut se montrer extrêmement motivée »

Dave deBronkart en sait quelque chose. Quand cet Américain reçoit, en 2007, un diagnostic massue – tumeur au rein avec métastases –, il rejoint aussitôt une communauté de patients en ligne. Agé aujourd'hui de 65 ans, il raconte dans une conférence publique (« Voici Dave, e-patient », sur le site *Ted.com*) comment ses échanges avec d'autres malades et ses propres investigations l'ont mis sur la voie d'un traitement encore expérimental à l'époque. Cette information, assure-t-il, a joué un rôle capital dans sa guérison. « La vérité du jour change plus vite en médecine que dans presque n'importe quel autre domaine, écrit le sexagénaire dans une tribune publiée au mois de février dans la prestigieuse revue *British Medical Journal*. Or les praticiens débordés peuvent difficilement passer plus de temps à lire. Cela fait sens que les patients les aident en étant des limiers de l'information. Je parle en connaissance de cause lorsque je dis qu'une personne en danger peut se montrer extrêmement motivée. »

Ce qui vaut pour une maladie grave comme le cancer vaut aussi pour de simples ennuis de santé. Une hernie discale, par exemple. L'an dernier, Jacques Lombard, un graphiste de Strasbourg, décide de consulter en constatant l'aggravation de ses douleurs dans le dos. Son médecin lui propose d'opérer, entre deux vertèbres, le disque abîmé. Les résultats de ce type d'intervention n'étant pas garantis, Jacques cherche d'autres solutions. Consulte kiné, rhumatologue,



amis et Internet. Et prend le parti de changer radicalement ses habitudes. Il commence par s'équiper d'un nouveau bureau, de hauteur réglable, afin de pouvoir travailler debout face à son écran d'ordinateur. Une position jugée meilleure pour la colonne vertébrale. « J'ai même vu des vidéos en ligne montrant des salariés qui marchent sur un tapis roulant en bossant, raconte, amusé, cet homme de 48 ans. Mais je suis raisonnable, je me suis contenté de renoncer à ma chaise. » Puis il reprend la natation, s'inscrit à un cours de Pilates, une gymnastique destinée à équilibrer la posture – seul homme de son groupe ! « Mon dos ne me fait plus souffrir », se félicite le bienheureux, qui, tout en parlant, se promène d'un bout à l'autre de l'appartement. Histoire, dit-il, de « délier ses articulations ».

Tension, taux de sucre... de nombreux paramètres peuvent être mesurés chez soi

Hier, les patients attendaient que le couperet tombe, le jour du bilan annuel avec leur médecin. « Ça ne va pas du tout, vous avez encore pris 5 kilos », s'entendaient-ils reprocher. Aujourd'hui, ils surveillent eux-mêmes leur état de santé. De nombreux instruments permettent de mesurer, chez ●●●



ACTIFS Les Français se bougent afin de s'informer et d'entretenir leur santé.

L. VENANCE/AFP



L. NICHOLSON/REUTERS

HARMONIE Le corps et l'esprit sont étroitement liés, le yoga aide à maintenir l'équilibre entre les deux.

••• soi, toutes sortes de paramètres : la tension, le souffle, la masse grasse et la masse maigre, le taux de sucre ou le niveau d'oxygène dans le sang, la vitesse de la coagulation. Le site de référence Automesure.com, élaboré par des médecins hospitaliers, permet d'ailleurs de savoir lesquels sont fiables, et dans quelles conditions les utiliser. Son fondateur, le Dr Nicolas Postel-Vinay, spécialiste de l'hypertension artérielle à l'Hôpital européen Georges-Pompidou à Paris, se félicite que le patient puisse ainsi bénéficier d'une « aide à la décision informatisée ». Car, parmi ces appareils, beaucoup sont reliés à Internet, ce qui permet d'envoyer les données sur-le-champ et d'obtenir des recommandations en retour. Des gadgets ? Pas du tout. L'ordre des médecins a même proposé, au mois de février, que ceux dont l'efficacité est prouvée soient remboursés par la Sécurité sociale. Pour l'instant, seulement 13 % des Français possèdent un objet connecté destiné à améliorer leur santé, selon un sondage Ipsos réalisé en janvier 2015 pour un groupement de pharmacies. Les Américains, eux, frôlent déjà l'addiction (voir le reportage de notre correspondant page 58).

Des jeux vidéo pour apprendre à prévenir l'apparition de maladies

Et si l'autre meilleur ami de notre santé était... le smartphone ? Les applis « bien-être » – entendu au sens large – ne cessent de fleurir. Une boutique comme l'Apple Store, par exemple, en propose 500 nouvelles chaque mois ! Mais beaucoup ne présentent guère d'intérêt. Le bouche-à-oreille aide à faire le tri ou, mieux, les bancs d'essai du site indépendant spécialisé Dmdpost.com.

Désignée comme meilleure application 2015, MesVaccins.net permet d'enregistrer ses dernières vaccinations – ou celles de ses enfants – sur son téléphone, qui indique par la suite les dates des rappels. Et il existe des applis sur la plupart des questions de santé, les allergies, l'arrêt de la cigarette, le suivi de la grossesse, le calcul des calories...

L'ordinateur n'est pas en reste, qui offre notamment la possibilité de s'essayer aux jeux vidéo dits « sérieux ». Leur objectif : nous apprendre à vivre mieux, et prévenir l'apparition de maladies. Parmi les jeux gratuits, les meilleurs sont répertoriés sur le portail québécois Thot Cursus, consacré à l'éducation en ligne. Dans Bipolife, par exemple, le joueur se coule dans la peau d'une personne bipolaire. Dans Elude, il évolue dans une étrange forêt, métaphore de la dépression. Ces expériences aident à réagir face à un proche bipolaire ou dépressif. D'autres scénarios virtuels permettent d'entraîner sa mémoire ou de tester sa capacité à rester sobre lors de soirées très arrosées. Dans un autre genre, qui n'a rien de ludique cette fois, citons le site Umanlife, lancé

en 2012. Les fondateurs de cette start-up francilienne ont imaginé un carnet de santé en ligne rassemblant l'ensemble des données de santé d'un individu, pour mieux le conseiller dans son mode de vie ou – plus terre à terre – lui rappeler de fixer son prochain rendez-vous de contrôle chez le dentiste.

Davantage de prévention, moins de médicaments : tels sont les grands principes de l'époque. Les Français, champions du monde de la consommation d'antidépresseurs et de somnifères, se méfient aujourd'hui de la dépendance et des effets secondaires de ces molécules. Hélas, « nous sommes un des seuls pays où il n'y a aucune prise en charge [par la Sécurité sociale] de techniques pourtant efficaces comme les thérapies cognitives et comportementales, l'hypnose, la relaxation », déplore le psychiatre Patrick Lemoine dans *La Vérité sur vos médicaments* (Odile Jacob). Quitte à payer de leur poche, les patients se tournent vers la méditation en pleine conscience, cette version laïque du bouddhisme. Certains, en quête de nouveauté, s'essaient à

la *compassion focused therapy* (la thérapie fondée sur la compassion), venue de Grande-Bretagne, qui encourage l'individu à remplacer l'autocritique par l'apaisement. Ou encore au *watsu*, contraction de *water* (eau) et de *shiatsu* (massage d'origine japonaise), une méthode de relaxation pratiquée en piscine. Avec les neurosciences, on redécouvre aussi les vertus du... toucher. Selon une étude récente, des gestes simples comme une main posée sur l'épaule ou une étreinte stimulent les défenses immunitaires face aux virus de la rhino-pharyngite. Et si vos proches, finalement, étaient votre meilleur médecin ? • E. S.

