

MIEUX VIVRE AVEC LA **SANTÉ CONNECTÉE**

HYGIÈNE DE VIE, BIEN-ÊTRE, SUIVI MÉDICAL...

Dr Alain Scheimann



COLLECTION
QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

LA SANTÉ CONNECTÉE EN 50 QUESTIONS

HYGIÈNE DE VIE, BIEN-ÊTRE, SUIVI MÉDICAL...

Dr Alain Scheimann



COLLECTION

QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

INTRODUCTION

ET SI JE CONNECTAIS MA SANTÉ ?

Le XXI^e siècle sera-t-il le siècle de l'internet des objets ? À en croire les médias, à l'horizon 2020, nous serons complètement entourés d'objets connectés, c'est-à-dire d'objets capables de communiquer des informations vers un autre objet électronique ou vers un serveur. Smartphones, tablettes, écrans connectés, capteurs, on parle même de voitures connectées... Une nouvelle bataille technologique est engagée dans tous les secteurs, notamment celui de la santé, qui reste le plus « visible » avec l'essor actuel des montres connectées. Alors, le XXI^e siècle sera-t-il le siècle de la santé connectée ou e-santé ?

Mais la santé connectée, qu'est-ce que c'est ? C'est la santé qui utilise les objets connectés pour améliorer le bien-être physique, mental et psychique. Elle regroupe :

- L'ensemble des objets dits *wearables* (« qui se portent sur soi »), comme les montres, les bracelets, les ceintures...
- Les applications sur smartphone (que l'on nomme m-santé pour « mobile santé »).
- Les objets utilisés ponctuellement qui transmettent des informations directement à une application ou à un serveur (lecteur de glycémie, tensiomètre...).

Ces trois catégories sont souvent liées : les montres connectées sont, par exemple, souvent reliées à une application qu'il faut télécharger sur son smartphone. Cela permet de former un circuit fermé pour la collecte et le traitement des données de santé.

« Les applications et objets connectés de santé peuvent constituer des outils complémentaires utiles à la prise en charge des patients. Ils peuvent soutenir et renforcer la relation patient/médecin. Les dispositifs de m-santé, sous réserve de leur fiabilité, peuvent contribuer à améliorer l'adhésion des patients aux conseils de prévention, d'hygiène de vie et aux protocoles de soins, à faciliter les contacts entre les médecins et les patients. »

Le Livre Blanc du Conseil national de l'Ordre des médecins, Janvier 2015.

↳ L'ouvrage *La santé connectée en 50 questions* s'adresse à tous : ceux qui sont en bonne santé, jeunes ou moins jeunes, ceux qui souhaitent rester en forme ou se reprendre en main. Il s'adresse également à ceux qui sont traités pour une maladie chronique et qui souhaitent mieux la comprendre, la contrôler et améliorer leur suivi médical.

↳ La e-santé (c'est-à-dire la santé connectée) s'impose aujourd'hui comme un nouveau support d'aide à la préservation de son capital santé. Les applications dédiées et les objets connectés santé peuvent permettre à chacun de mieux se connaître, de déterminer les comportements à modifier pour conserver une hygiène de vie satisfaisante, et d'opérer les bons changements de vie.

↳ Pour les personnes atteintes de maladies chroniques, la e-santé avec ses applications dédiées, ses sites spécifiques et ses dispositifs de m-santé doit permettre d'améliorer le suivi médical de ces maladies qui perturbent la vie au quotidien.

↳ La mise à disposition d'outils connectés santé pour tous est récente, que ce soit une balance, un bracelet d'activité, un tensiomètre connecté, un pilulier connecté ou bien encore un lecteur de glycémie. Du fait de manque d'expériences dans leurs utilisations en raison de leur apparition récente et de l'absence de recommandations pour bien les utiliser, les objets connectés sont souvent utilisés quelques semaines puis abandonnés dans un placard. Ce qui est dommage car bien utilisés, ils sont très

utiles pour préserver notre santé physique, mentale et psychique.

↳ Ce livre a pour objectif de fournir les informations et les conseils pratiques qui vous permettront d'utiliser régulièrement et efficacement des applications et des objets connectés santé.



À SAVOIR

Trois questions essentielles sont abordées dans cet ouvrage :

1. Quels sont les enjeux soulevés par le développement de la e-santé aujourd'hui ?
2. Pourquoi les objets de la santé connectée peuvent faire peur ?
3. Les données provenant des objets connectés santé remplacent-elles le suivi médical ?

↳ Divisé en trois parties, cet ouvrage ne nécessite pas de connaître l'informatique, ni d'être un habitué des objets connectés. Je commence par définir ce qu'est la santé connectée, je précise ensuite comment utiliser la santé connectée pour améliorer le bien-être. Je termine ce livre en indiquant la place de la santé médicale connectée pour soulager les personnes souffrantes de maladies invalidantes et durables.

Bonne lecture,

Docteur Alain Scheimann

PARTIE

1

LA SANTE CONNECTEE :
C'EST QUOI ?

QU'EST-CE QUE LA SANTE CONNECTEE ?

La santé connectée consiste en l'utilisation des nouvelles technologies (smartphone, applications, objets électroniques) pour améliorer sa santé. Ces technologies peuvent faciliter l'accès aux soins et permettent à leurs utilisateurs une prise en charge personnalisée en matière de prévention ou de soins médicaux.

Source : <http://www.guide-sante-connectee.fr/pourquoi-ce-guide>

↳ Quand on est en bonne forme et que l'on veut le rester malgré le stress de la vie quotidienne, les écarts alimentaires ou les soirées trop arrosées, il est important de savoir qu'aujourd'hui on dispose d'objets connectés santé qui peuvent aider à préserver notre bien-être et à améliorer notre hygiène de vie. Ce sont des objets connectés « bien-être » qui permettent ainsi de suivre notre alimentation ou nos habitudes du quotidien (alcool, cigarette...) pour nous aider à « mieux vivre ».

Par exemple, on peut se servir de sa balance connectée au retour d'un week-end festif avec des plats caloriques au repas comme des frites, pizzas, gâteaux accompagnés de jus de fruits ou d'alcool. Les résultats affichés sur cette balance seront à comparer à ceux existants avant ces écarts du week-end afin de définir des objectifs pour revenir à la composition corporelle habituelle.

↳ Quand on est atteint d'une maladie chronique, c'est-à-dire une maladie permanente et durable comme l'hyperthyroïdie, le diabète ou l'hypothyroïdie, notre santé morale est souvent perturbée. Vivre avec une maladie chronique est difficile à accepter et peut conduire à des attitudes inadaptées. Heureusement, nous disposons aujourd'hui d'outils connec-

tés santé qui nous permettent de mieux contrôler l'évolution de notre maladie chronique et de renforcer notre autonomie par rapport à la prise en charge de cette maladie. Ce sont des objets connectés santé plus spécifiques qui peuvent venir améliorer le suivi médical.



EXEMPLE

Les glucomètres ou lecteurs mesurant la glycémie (le taux de sucre dans le sang) permettent de transmettre immédiatement les résultats aux endocrinologues, spécialistes du diabète, lorsqu'ils sont connectés. Ces spécialistes ont alors la possibilité de vous adresser immédiatement des conseils par SMS ou par internet à la réception des données.

➔ Au XX^e siècle, l'objectif de nos parents était d'être en bonne santé. Maintenant au XXI^e siècle, notre objectif est d'avoir une santé connectée performante. C'est-à-dire de nous sentir bien dans notre tête, dans notre corps et d'avoir un mental solide grâce à un usage approprié de nos objets connectés santé qui nous accompagnent dans notre quotidien, jour et nuit, au travail comme dans notre vie personnelle, ainsi que par la lecture de sites d'informations médicales et l'usage d'applications dédiées au bien-être.

LA E-SANTE, C'EST POUR QUI ?

Tout le monde est concerné par la santé connectée, que l'on soit jeune ou vieux ou que l'on soit en bonne santé ou bien malades. La santé connectée est synonyme de bien-être. Elle prône l'utilisation judicieuse des objets connectés visant à nous aider à rester en forme ou à mieux contrôler nos maladies.

1 . Les objets connectés peuvent-ils m'aider à mesurer mon activité physique ?

Quand on se sent bien, en forme, la santé connectée permet d'évaluer ses performances sportives, comme le nombre de kilomètres parcourus dans un délai donné. Ces informations sont utiles pour les amateurs de jogging et pour ceux qui envisagent de s'inscrire à un semi-marathon.



À SAVOIR : JEUNES ET CONNECTÉS

Les jeunes actifs peuvent porter des bracelets connectés pour évaluer au quotidien leurs activités physiques.

Des personnes moins jeunes peuvent s'aider de tensiomètres connectés pour évaluer le bon contrôle de leur tension artérielle.

2 . Qu'en est-il pour améliorer ma santé au quotidien ?

Lorsqu'on a l'impression de perdre la forme, de se sentir plus fatigué que d'habitude, d'avoir plus de difficultés à se concentrer dans son travail ou dans la réalisation de ses tâches quotidiennes et que donc notre santé n'est plus satisfaisante à nos yeux, il est important alors de faire appel aux objets connectés santé.

**EXEMPLE**

- ↳ Un réveil avec lumineothérapie programmée vous permettra de vous lever le matin en douceur.
- ↳ L'usage d'une balance avec impédancemétrie vous aidera à modifier en douceur la composition de votre corps et donc à perdre vos kilos superflus qui sont à l'origine de votre mal-être, de vos douleurs articulaires ou bien encore de vos poussées d'arthrose.

3. Et pour ma santé psychique ?

Lorsque l'état mental est perturbé, que ce soit par l'anxiété ou le stress, au travail ou à la maison, le recours aux objets connectés peut aider à se relaxer et à retrouver une certaine sérénité.

**EXEMPLE**

- ↳ En utilisant un pilulier électronique vous avez la possibilité d'être rassuré quant à la bonne prise de vos médicaments, et ne plus vous en inquiéter.
- ↳ En mettant en place un système de listes de choses à faire (*to do list*, en anglais) avec des alarmes de rappel sur votre montre connectée vous pouvez alors plus facilement gérer vos plannings et donc être moins stressé. De nombreuses applications connectées permettent de créer ce type de liste et ainsi de réduire le stress lié au manque d'organisation ou à la surcharge de travail.

4. Les objets connectés peuvent-ils m'aider à suivre ma maladie chronique ?

↳ Pour les personnes atteintes de maladies chroniques, comme un excès de cholestérol, de diabète, d'un cancer du sein, d'une hépatite, d'une hypothyroïdie, les objets connectés sont là pour améliorer le suivi des symptômes et la communication avec le médecin.



EXEMPLE

Des applications pour smartphones ou tablettes sont utiles pour regrouper toutes les variables enregistrées au jour le jour, et ainsi avoir une meilleure visibilité de l'évolution de la maladie. Elles peuvent être associées à des applications « bien-être » qui permettent d'améliorer l'hygiène de vie et donc d'aider à combattre les pathologies comme le diabète ou l'excès de cholestérol.

↳ Si votre médecin est aussi « connecté », vous pouvez demander à synchroniser vos données santé avec lui pour qu'il puisse suivre au jour le jour l'évolution de vos variables. L'enregistrement quotidien de données lui permettra aussi de comprendre au mieux votre rythme de vie et l'évolution de votre pathologie, afin d'adapter au mieux votre traitement et votre prise en charge. La santé connectée, c'est aussi faciliter la communication avec le médecin traitant !

↳ La consultation de documents concernant la santé sur vos appareils connectés (smartphone, tablette...) permet de trouver des conseils pour vous aider à vivre chaque jour avec vos maladies chroniques.



Applications santé, montres ou vêtements connectés, bracelet à capteurs, tensiomètre, glucomètre et pilulier connectés, réveil à lumineothérapie, balance connectée... Aujourd'hui, les objets connectés envahissent le secteur de la santé et révolutionnent la manière de penser le suivi médical :

- ↳ Comment les objets connectés peuvent-ils nous aider à améliorer notre santé ?
- ↳ Comment les choisir ?
- ↳ Comment bien les utiliser ?

Alimentation, sommeil, activité physique, glycémie, tension, prise de médicaments, maladie chronique (diabète, arthrose...) : les applications et objets connectés offrent de nouvelles voies pour améliorer son hygiène de vie, gérer ses problèmes de santé et renforcer la relation patient-médecin.



Le **Docteur Alain Scheimann** est endocrinologue, diabétologue et nutritionniste. Il tient un blog d'informations et de conseils en endocrinologie, diabète et nutrition (www.drscheimann-endocrinologue.fr) ainsi qu'une chaîne Youtube « Les Hormones et votre santé ».



ISBN : 978-2-84835-413-2

9,50 € TTC – France

Visuel de couverture : © fotolia_Mimi Potter

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •