

Andreas Zeller¹, Helmut Gohlke², Wolfgang Bachmann³, Uwe Blessberger³, Christa Bächtold⁴, Therese Junker⁴, Andreas Hoffmann⁴

Outil en ligne destiné à promouvoir un comportement de santé tenant compte du risque cardiovasculaire⁵

Plateforme Internet interactive de la Fondation Suisse de Cardiologie [8]

De plus en plus de gens utilisent Internet pour s'informer sur des questions de santé et sont prêts à se responsabiliser davantage par rapport à leur santé. Sur l'initiative de la Fondation Suisse de Cardiologie, un concept visant à promouvoir l'information des patients et à améliorer leur compliance vis-à-vis de la prévention cardiovasculaire primaire et secondaire a été élaboré depuis 2009. Ce concept incluait également le développement d'une plateforme Internet interactive destinée à améliorer l'information et la compliance des patients. Après passage en revue des programmes similaires déjà existants, il est rapidement devenu évident que l'objectif poursuivi avait le plus de chances d'être atteint en s'inspirant du programme médical CARRISMA[®] de la Fondation Allemande de Cardiologie (Deutsche Herzstiftung).

Qu'est-ce que CARRISMA?

CARRISMA est un calculateur de risque interactif pour la prévention cardiovasculaire primaire et secondaire, qui a initialement été développé pour le personnel médical [1]. Le programme a été transposé dans une forme intelligible pour le grand public et il a été adapté au contexte suisse. La voie était ainsi libre pour la mise en œuvre d'une plateforme Internet accessible à la fois au grand public et aux professionnels, qui propose une estimation individualisée du risque cardiovasculaire avec la possibilité d'optimisation interactive du comportement de santé et des conseils diagnostiques et thérapeutiques émis par des médecins.

A l'adresse www.swissheart-coach.ch, qui est fonctionnelle depuis septembre 2013 en langues allemande, française et italienne, les personnes et les patients soucieux de leur santé trouvent une aide pour contrôler leurs facteurs de risque cardiovasculaire dans la prévention et la gestion de la maladie. Ce programme peut également aider les professionnels de la santé dans l'accompagnement et le suivi de leurs patients. Le «Swissheart-Coach» est unique en Suisse et il se concentre sur huit facteurs de santé cardiovasculaire.

Calculateur du risque cardiovasculaire

Le «Swissheart-Coach» contient un calculateur de risque, qui présente de manière compréhensible (pour le grand public) et sur la base de l'évidence scientifique le risque absolu (selon le score du GSLA) et le risque relatif par rapport à une personne ayant un comportement de santé optimisé. A côté des facteurs de risque traditionnellement utilisés (âge, anamnèse familiale, pression artérielle, métabolisme des lipides et du glucose), le calculateur intègre également de façon quantitative la valeur pronostique de l'IMC et l'activité physique sur la base des équivalents métaboliques (MET) [1, 2]. L'alimentation est jugée sur l'adhérence graduelle au régime méditerranéen d'après le score méditerranéen [3] et le facteur stress est pris en compte dans l'évaluation du risque conformément à l'étude INTERHEART [4]. Le nombre de cigarettes fumées est également intégré de façon quantitative (au lieu de la catégorisation dichotomique oui/non).

Présentation des résultats

L'importance respective de chacun des huit facteurs de santé est représentée dans un digramme circulaire avec les couleurs utilisées dans la signalisation routière (voir figure 1). Les résultats, sous forme graphique, sont présentés de manière intelligible pour les profanes, en indiquant le potentiel de santé totalement ou partiellement exploité. Le potentiel de changement en vue de l'abaissement du risque cardiovasculaire est rendu directement visible à l'aide de nombreuses bonnes résolutions sélectionnables (voir figure 1). A la fin, l'utilisateur peut imprimer un rapport individuel détaillé. Le programme est complété par de nombreux liens vers les sources d'information et offres de soutien existantes (par ex. les brochures de la Fondation Suisse de Cardiologie). Une page conçue spécialement pour les professionnels de la santé présente des références sur les calculs scientifiques, ainsi que des offres de formation continue.

Motivation à mobiliser ses propres ressources

La grande force du «Swissheart-Coach» réside dans le fait que ce programme établit le dialogue avec l'utilisateur et le pousse à activer ses ressources de santé. L'utilisateur se voit proposer une vaste palette de comportements et de changements possibles, qui sont tous présentés de manière motivante. Les données de la littérature indiquent que les mesures axées sur la motivation, telles qu'un site internet interactif, peuvent exercer un effet positif et avant tout durable sur le comportement en matière de santé et par conséquent, sur la santé elle-même [5-7].

Perspectives

Dans une deuxième phase du projet, il sera possible, à partir de la fin 2014, de saisir les données individuelles à différents mo-

¹ Institut de médecine de famille de Bâle (IHAMB), université de Bâle

² Membre du Comité de la Deutsche Herzstiftung e.V.

³ VR Consult AG, D-63843 Niedernberg

⁴ Fondation Suisse de Cardiologie, Berne

⁵ Remaniement d'un article paru dans le Bulletin des médecins suisses: Hoffmann A et al. La Fondation Suisse de Cardiologie lance une plateforme Internet interactive. Bull Méd Suisse. 2013;94(44).

⁶ CaRdiovasculäres RISiko Management, VR Consult, Allemagne

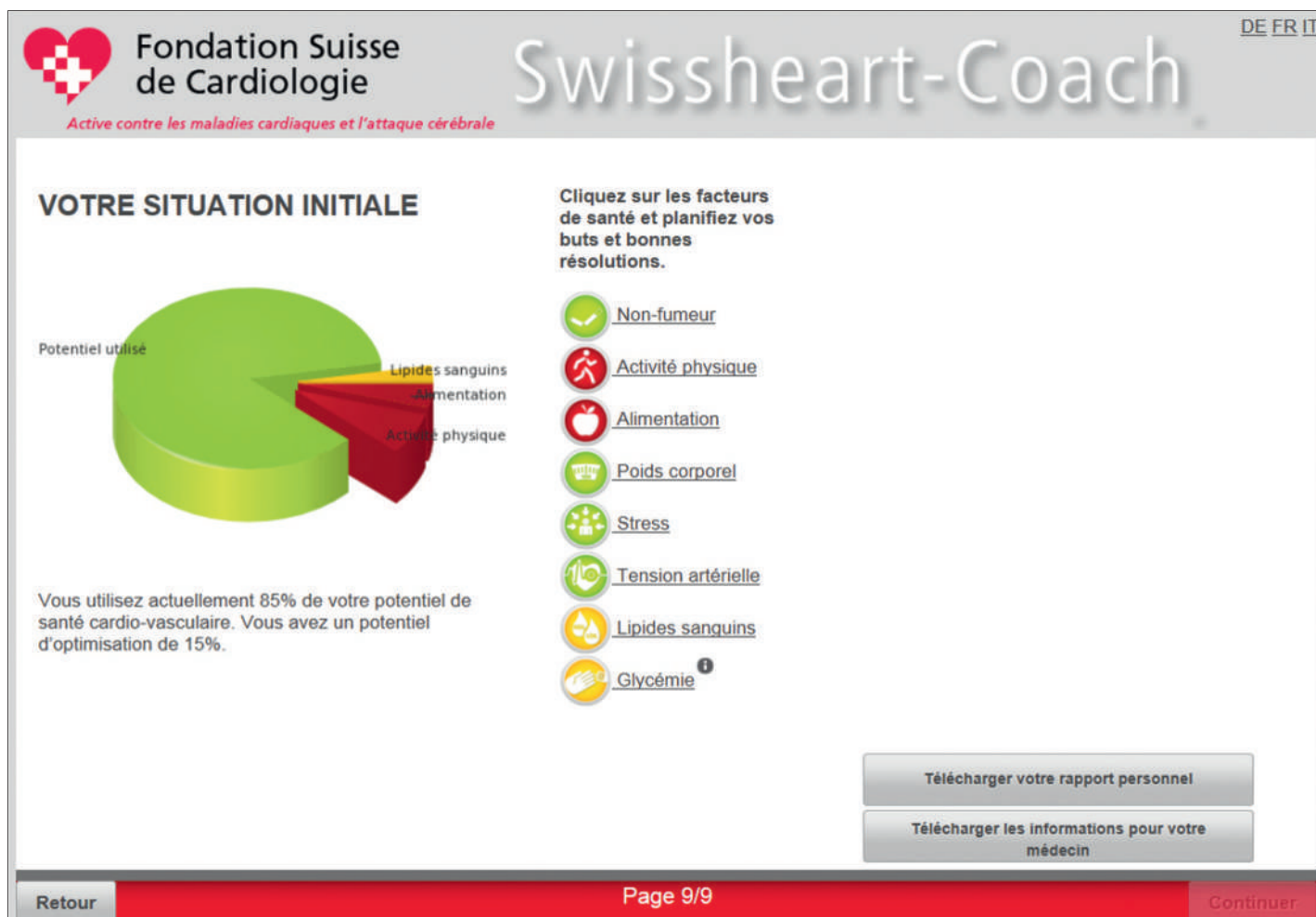


Figure 1
Screenshot d'une page de résultats.

ments, de les enregistrer et d'utiliser une modalité de rappel sélectionnable par les utilisateurs pour suivre leur évolution. Il va de soi que les plus hautes exigences seront posées en matière de protection des données. A partir de 2015, il est en outre prévu de procéder à une évaluation scientifique des données de suivi dans l'esprit d'une étude cas-témoin.

Avec le Swissheart-Coach, la Suisse dispose pour la première fois d'un programme Internet interactif et gratuit, grâce auquel les utilisateurs peuvent découvrir leur risque cardiovasculaire personnel et l'améliorer par le biais de mesures ciblées, basées sur l'évidence et individualisées.

Il est essentiel que les médecins de famille connaissent cette plateforme afin d'être parés pour répondre aux demandes de précisions des patients. Nous devons nous rendre compte qu'en fonction du résultat, l'utilisateur peut être en proie à des angoisses, qui peuvent être dissipées grâce à une conversation avec le médecin de famille. Par ailleurs, apprendre que «je cours un risque» ou que «j'ai le potentiel XY d'améliorer ma santé dans le domaine Z» n'est pas toujours facile à comprendre, à gérer et à mettre en œuvre, ce qui signifie que l'utilisateur du programme HeartCoach ne procède pas automatiquement aux modifications comportementales souhaitables et qu'il a besoin d'une aide professionnelle. A cet égard également, le médecin de famille joue un rôle de conseil et de soutien primordial.

Références

- Gohlke H et al. CARRISMA: a new tool to improve risk stratification and guidance of patients in cardiovascular risk management in primary prevention. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2007;14:141-8.
- Teo K et al. Tobacco use and risk of myocardial infarction in 52 countries in the INTERHEART study: a case-control study. *Lancet.* 2006;368:647-58.
- Mitrou PN et al. Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of All-Cause Mortality in a US Population Results From the NIH-AARP Diet and Health Study. *Arch Intern Med.* 2007;167:2461-8.
- Yusuf S et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet* 2004;364:937.
- Arrigo I et al. Comparative outcome one year after formal cardiac rehabilitation: the effects of a randomized intervention to improve exercise adherence. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2007;15:306-11.
- Sniehotta FF et al. Long-term effects of two psychological interventions on physical exercise and self-regulation following cardiac rehabilitation. *Int J Behav Med.* 2005;12:244-55.
- Koenigsberg MR et al. Facilitating treatment adherence with lifestyle changes in diabetes. *Am Fam Physician.* 2004;69:269-70.
- Hoffmann A et al. La Fondation Suisse de Cardiologie lance une plateforme Internet interactive. *Bull Méd Suisse.* 2013;94(44).

Correspondance:
PD Dr Andreas Zeller MSc
Institut für Hausarztmedizin
Petersgraben 4
4031 Basel
andreas.zeller[at]usb.ch