

Pratiquer l'automédication à l'aide d'internet : un réflexe des seniors qui peut être risqué

Décembre 2016

Perte de confiance envers l'institution médicale, manque de temps, manque de moyens ? Les seniors pratiquent de plus en plus l'automédication, notamment à l'aide d'internet. Le projet Ricsa s'est donné pour objectif de mieux comprendre cette nouvelle habitude afin de prévenir les risques éventuels qu'elle recouvre. La difficulté majeure, pour les internautes en quête de remèdes sur le web, est de faire un tri dans la masse et la diversité des informations disponibles sur la santé, de savoir apprécier leur pertinence. Cela exige de renforcer leur culture à la fois en termes de santé et de numérique. Ricsa a développé un test accessible en ligne à cet effet.

Une offre d'informations professionnelle et non hiérarchisée

Le projet Ricsa est parti des maux les plus fréquemment signalés par les seniors à leur médecin. Si l'on tape « trouble de l'érection » ou « hypertension » sur un moteur de recherche, par exemple, la quantité d'informations récoltée est énorme. Difficile, pour le commun des malades, de retrouver son latin dans cette offre pléthorique. De faire le tri entre le sérieux et le fumeux. Quoi qu'il en soit, les sites institutionnels (hopitaux, blogs de médecins, etc.), ceux qui ont une véritable légitimité dans le domaine, se démarquent insuffisamment, noyés dans la masse des sites commerciaux ou publicitaires, des sites de vulgarisation et des sites douteux.

Surfer sur le web pour sa santé : plusieurs raisons à cela

Ce sont essentiellement les femmes s'estimant en mauvaise santé qui utilisent le web pour l'automédication. Les hommes ont plus tendance à faire confiance à leur médecin. C'est l'un des enseignements de l'étude réalisée par les chercheurs du projet Ricsa.

On recherche de l'information sur internet pour vérifier une posologie, un terme ; quand on a un doute par rapport au médecin ; pour garder le contrôle sur sa santé. Pour se soigner aussi, parfois. Notamment pour pallier des délais de rendez-vous souvent très longs chez le médecin ou parce qu'on estime le symptôme sans gravité. S'informer sur internet, c'est aussi pour les seniors le moyen de ne pas se sentir exclus, de garder un lien avec les jeunes générations.

Un manque de culture des seniors, en matière de santé et de numérique

Plus le milieu social est bas, plus la culture de santé est faible et le sentiment d'expertise de soi-même élevé. Or la première condition pour bien se soigner est d'être capable de décrire un symptôme avec des mots précis et d'avoir quelques notions de fonctionnement du corps humain. Les seniors éprouvent par ailleurs des difficultés à comprendre le fonctionnement des moteurs de recherche. Le plus souvent ils restent sur la première page qui s'affiche même s'il y en a 25 derrière. Ils manquent d'esprit critique, n'ont pas le réflexe de croiser l'information, de changer d'angle dans la formulation de leur requête.



L'enquête qualitative a porté sur un panel de seniors de 60 à 78 ans (âge au-delà duquel l'utilisation d'internet est plus rare). L'automédication, c'est aussi le réflexe d'utiliser des médicaments que l'on a stockés après une précédente affection.

Un test disponible en ligne pour évaluer les compétences santé et web

Pour remédier à ce manque de culture dans le domaine de la santé et du numérique chez les seniors, le projet Ricsa a mis au point un test, disponible sur internet*, pour savoir si l'on a de bonnes compétences en matière d'information de santé sur le web. Parmi les questions que l'on y trouve : Qu'est-ce qu'un antibiotique ? Qu'est-ce qu'un navigateur web ? Quelle est la différence entre le paracétamol et l'ibuprofène ? Comment effectuez-vous vos recherches de santé ?

Au-delà du test en ligne, Ricsa préconise des mesures plus larges

La première des mesures à prendre serait d'agir sur les systèmes de référencement pour faire en sorte que les sites institutionnels se démarquent nettement sur le web. Qu'ils soient mieux classés que les acteurs commerciaux et publicitaires. Cela relèverait d'une politique de santé publique. Ricsa imagine, entre autres suggestions, de constituer un comité d'experts de la Haute autorité de la santé (HAS) qui examinerait les sites délivrant des informations de santé sur le web et les certifierait « de qualité » ou non. Il serait bien sûr également opportun de sensibiliser les médecins à ce problème d'automédication sur le web et à l'importance d'évoquer avec leurs patients les risques liés. Enfin, un effort de communication serait nécessaire pour inciter chacun à une politique de la prise de soin qui ne repose pas que sur une approche médicamenteuse.

[Pour accéder à l'intégralité du projet, cliquez ici !](#)