



Faites votre check-up sur le net

Quels sont vos risques de diabète, de cancer ou encore de maladies cardio-vasculaires? Réponse en quelques clics! Le Dr Marc-André Raetzo, cofondateur du centre médical d'Onex (GE) et chargé de cours à la Faculté de médecine de Genève, vient de lancer un site qui permet de visualiser, en fonction de données personnalisées, quelle est l'influence de vos comportements sur votre santé. Avec des conseils à l'appui.

Faire un check-up, c'est vraiment utile?

Tout dépend. Mais si on le fait pour détecter une maladie, ça n'a pas beaucoup d'intérêt. La probabilité de trouver quelque chose est très faible.

Pourtant, il y a de nombreux tests et d'examens qui permettent de vérifier si on n'a pas de gros problèmes?

C'est illusoire! Par exemple, un électrocardiogramme normal ne garantit absolument pas l'absence de maladie cardiaque. C'est également vrai pour la radiographie du thorax et beaucoup d'autres tests. Lors d'un check-up, le médecin se retrouve dans la situation difficile de chercher une maladie chez quelqu'un d'asymptomatique; c'est comme vouloir trouver une aiguille dans une botte de foin.

Au moins, si les résultats sont normaux, le patient sera rassuré.

Oui, mais à tort, puisque rien ne permet de garantir qu'il n'a effectivement aucun problème de santé. De plus, s'il s'agit d'une personne cumulant les excès, elle pourra être confortée dans l'idée de continuer ainsi, puisque tout va bien. A l'inverse, lors d'examens médicaux, il y a beaucoup de faux positifs. Aucun test n'est parfait; sur cinq mesures, il y en a en moyenne une d'anormale, alors que la personne n'est pas malade. Ce qui amène beaucoup d'angoisse et de frais inutiles.

Dans ce cas, pourquoi autant de médecins conseillent-ils de faire des check-up à partir d'un certain âge?

On vit avec le fantasme qu'il suffit, pour rester en bonne santé, de passer de temps en temps un «service» comme on le fait pour une voiture. Seulement, nous ne sommes pas des voitures! Il reste que tout n'est pas inutile. Ainsi, la mammographie, la coloscopie, la recherche d'un diabète ou d'une hypertension en particuliers sont conseillées en fonction de l'âge.



Si les check-up sont à ce point inutiles, pourquoi avoir créé ce site: Mon-checkup.ch?

Son objectif n'est justement pas d'établir des diagnostics, mais de permettre aux internautes de savoir quel est l'impact de leur mode de vie sur leur santé. En Suisse, 86% des décès sont dus à des maladies chroniques. Et, ce qui est intéressant, c'est que nous avons la possibilité d'agir sur certains facteurs de risques, soit un régime alimentaire malsain, une trop forte consommation d'alcool, une activité physique inadaptée ou encore le tabagisme.

Concrètement, comment ce site fonctionne-t-il?

L'internaute doit tout d'abord introduire, de manière totalement anonyme, un certain nombre de données personnelles. Suite à cela, il pourra voir ses propres risques de diabète, d'attaques cérébrales, d'infarctus et de cancer. De plus, des simulateurs permettent de se comparer à un patient virtuel idéal, de même âge et de même sexe, ceci en tenant compte de son hérédité et de ses comportements, c'est-à-dire alimentation, exercice, tabac, alcool, etc.

Et ensuite?

Ce site est interactif. Différents outils permettent à l'utilisateur de jouer avec les curseurs, de modifier ses données et de voir comment il peut influencer ses facteurs de risques. Ce site n'est ni hygiéniste ni moralisateur, mais il permet à chacun de visualiser sa propre situation et donc de se sentir impliqué. Il offre également de nombreux conseils et informations, grâce à des liens avec des sites médicaux certifiés par la Fondation Health On the Net.

Quel impact attendez-vous de ce programme?

Il a été testé avec des employés d'Institutions cantonales et d'entreprises privées. Il en est ressorti, après six mois, que 59,3% de ces personnes avaient changé quelque chose dans leur comportement. Espérons qu'il en sera de même à plus grande échelle.