

INFORMATIONS SANTÉ SUR INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

Comment les chercher et évaluer leur qualité



Hôpitaux
Universitaires
Genève



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Introduction

Cette brochure vous explique comment trouver des informations médicales de qualité sur Internet. Le web, tout comme les livres et les magazines, ne sont pas des outils de diagnostic mais des supports pour vous informer et vous aider à comprendre. Ils ne remplacent en aucun cas une consultation médicale.

Pourquoi il peut être utile de s'informer sur Internet ?

Internet et les réseaux sociaux permettent d'accéder à de nombreuses informations médicales. Ces ressources sont utiles pour :

- ▶ augmenter vos connaissances
- ▶ améliorer l'interaction avec votre médecin lors de rendez-vous médicaux
- ▶ contribuer à une meilleure prise en charge de votre maladie
- ▶ échanger en ligne avec des professionnel·les des soins et d'autres patientes et patients.

Grâce à l'expérience de votre maladie et aux compétences acquises, vous pouvez devenir acteur ou actrice de votre santé.

En exprimant vos besoins et votre ressenti, mais aussi vos préférences, vous contribuez à la qualité de votre prise en charge. En comprenant ce qui vous arrive, vous jouez un rôle actif dans vos soins et traitements.

Comment trouver des informations médicales fiables ?

Parmi la multitude d'informations proposées en ligne, il peut être difficile de trouver des contenus sérieux et fiables.

Qu'est-ce qu'une information de qualité ?

C'est une information objective, récente, compréhensible et validée scientifiquement.

Où la trouver ?

Vous pouvez recourir aux moteurs de recherche généralistes comme Google, Yahoo, Bing, etc. Ces derniers ont accès à un volume important d'information. Toutefois, ils ne vous montrent pas forcément les résultats les plus pertinents en premier. Pour que votre recherche soit plus efficace, rendez-vous sur des portails de santé ou des portails spécialisés.

Si vous connaissez le diagnostic de votre maladie, utilisez un site spécialisé. Sur votre moteur de recherche traditionnel, tapez par exemple « nom de maladie + Suisse » pour trouver des informations sur la prise en charge et les associations en Suisse.

Quels sont les bons réflexes sur le web ?

Si vous doutez de la fiabilité des informations trouvées en ligne, adoptez les mêmes réflexes que pour des ressources papier (livre ou magazine).

Informez-vous sur les auteur-es du site

Privilégiez les sources sérieuses et officielles telles que :

- ▶ les universités
- ▶ les hôpitaux publics
- ▶ les offices ou départements fédéraux et cantonaux de santé publique
- ▶ les associations professionnelles médicales
- ▶ les associations de patient-es.

Quelles sont les bonnes questions à vous poser ?

Ces quelques questions vous permettent de vérifier si le site que vous êtes en train de consulter est sérieux et si les informations proposées sont fiables :

- ▶ Quel est l'objectif du site ? (informer, faire de la publicité, vendre, etc.)
- ▶ Qui a créé le site ? Consultez la page « à propos », « contact », « qui sommes-nous ? »
- ▶ Est-il possible d'obtenir des informations sur l'auteur-e / l'éditeur ou l'éditrice du site ?
- ▶ La personne à l'origine du contenu est-elle indépendante ? Sans lien avec des entreprises commerciales ou pharmaceutiques ?
- ▶ Quelles sont son expertise et sa légitimité dans le domaine ?
- ▶ Le site mentionne-t-il les sources des informations publiées ?
- ▶ Y a-t-il des références à des articles scientifiques ?
- ▶ L'information est-elle récente ? (vérifiez la date de mise en ligne, de révision ou de mise à jour)

À quoi devez-vous faire attention ?

Comme pour toute recherche d'informations médicales, faites preuve de vigilance. En effet, si de nombreuses sources expertes existent, toutes ne sont pas correctes et sûres. Faites preuve de prudence :

- ▶ évitez l'autodiagnostic et demandez si besoin l'avis de votre médecin
- ▶ faites attention à la mauvaise interprétation d'une information médicale qui pourrait provoquer de l'anxiété ou favoriser un comportement à risque
- ▶ méfiez-vous des informations potentiellement fausses ou inexacts et soyez critiques.



ATTENTION

Après avoir trouvé des informations sur Internet, ne prenez aucune décision importante à propos de votre santé sans en parler au préalable à votre médecin.

Parlez de vos recherches avec votre médecin

N'hésitez pas à présenter à votre médecin le fruit de vos recherches afin qu'il/elle valide la fiabilité des informations recueillies. Engagez le dialogue en lui posant des questions :

- ▶ Pouvez-vous me recommander un site fiable ?
- ▶ Que pensez-vous des résultats de cette étude ?



INFO

Pour en savoir plus sur les auteur-es d'un site Internet, effectuez une recherche sur Wikipedia, par exemple, ou sur des médias en ligne (Le Temps, Huffington Post, etc.). Cela vous permet de connaître leurs domaines de compétences et leurs avis concernant certains sujets sensibles (ex. un ou une médecin qui se positionne contre la vaccination).

Quels sont les bons réflexes sur les réseaux sociaux ?

Les réseaux sociaux permettent aux patientes et patients d'interagir et peuvent représenter une bonne source de partage d'expériences et de conseils. Toutefois, comme pour les sites Internet, il faut faire preuve de vigilance.

Différents types de réseaux sociaux proposent des informations médicales. Voici les plus utilisés :

- ▶ blogs et forums de professionnel·les de santé
- ▶ réseaux sociaux généralistes : Facebook, Twitter, Wikipedia, etc.
- ▶ plateformes de partage de vidéos ou de photos : YouTube, Instagram, Pinterest, etc.
- ▶ encyclopédie participative : Wikipedia.

Comment trouver la page d'un site médical ?

Pour identifier les pages des sites médicaux sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter etc.), rendez-vous sur le site et cliquez sur les icônes représentant les différents réseaux sociaux ou sur la mention « Suivez-nous ». Par ce biais, vous êtes assuré·e d'accéder à la bonne page. Vous pouvez également taper le nom du site ou de l'institution dans la barre de recherche du réseau social.

À quoi devez-vous faire attention ?

Sur les réseaux sociaux, les contenus peuvent être créés par des internautes (des auteur·es qui ne sont pas forcément des professionnel·les du domaine de la santé). Le contenu étant subjectif, il est important de prendre du recul sur ce que vous lisez.



ATTENTION

Le contenu partagé par des auteur·es qui ne sont pas des professionnel·les de santé doit être envisagé comme un témoignage ou une opinion exprimée à titre personnel et non comme une source d'information scientifique et validée.

Quelles sont les bonnes pratiques à respecter ?

Gardez en tête les règles de bonne conduite à appliquer sur les réseaux sociaux.

- ▶ Faites preuve de prudence lorsque vous écrivez une publication ou un commentaire.

Votre message est-il public ou privé, réservé à un groupe particulier ?

- ▶ Respectez vos contacts, montrez de la considération à l'égard des opinions personnelles d'autrui.

Est-ce que je risque de choquer ou de blesser quelqu'un en publiant telle image ou en exprimant telle opinion ?

- ▶ Contribuez aux conversations de manière pertinente. Dialoguer sur Internet ne se limite pas seulement à échanger avec d'autres internautes, c'est aussi partager sa passion, son expertise.

Mon commentaire peut-il être utile aux autres membres de la communauté ?

- ▶ Si vous avez un doute sur un post que vous souhaitez publier, consultez la charte de publication du réseau sur lequel vous vous trouvez.

Mon message ne risque-t-il pas d'être interprété comme une annonce commerciale ?

- ▶ Protégez-vous en utilisant les paramètres de confidentialité des réseaux sociaux.

Le réglage par défaut de ma page Facebook prévoit-il la publication de mes messages visibles par mes ami-es ou par tout le monde ?

Sites de référence

Les sites conseillés par les HUG et la Bibliothèque de l'Université de Genève (site CMU - Centre médical universitaire)

➤ www.hug-ge.ch/hug-themes-infosante

Regroupe toutes les brochures réalisées par le groupe d'informations pour patient·es et proches (GIPP) des HUG.

➤ www.hon.ch

Certains sites Internet médicaux sont certifiés par le label qualité « HON code ». Celui-ci propose également sur son site un moteur de recherche spécialisé dans le domaine médical pour faciliter la recherche et fournir des résultats fiables.

➤ <http://doccismef.chu-rouen.fr>

Catalogue et index des sites médicaux francophones à destination des patient·es et de leur famille.

➤ www.planetesante.ch

Portail médical suisse. Met gratuitement à disposition de toutes et tous des contenus validés par des médecins romand·es.

➤ www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information

Dossiers d'informations sur les grandes questions de santé et sur la recherche biomédicale.

Une liste plus exhaustive est régulièrement mise à jour sur le site des HUG et sur le portail « patients » de la Bibliothèque de médecine :

➤ www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/ressources-en-ligne

➤ <http://hug.plus/info-sante-web>



Si vous avez besoin d'aide dans vos recherches, vous pouvez contacter la Bibliothèque de médecine à l'adresse: biblio-cmu@unige.ch.