



© APPLE

AUTOMESURE

15 applis santé pour se faire du bien

Autour des smartphones et montres intelligentes, des milliers d'applications pour la santé sont apparues. Parmi elles, le meilleur côtoie le pire, et l'on a du mal à s'y retrouver. Voici un florilège des plus emblématiques, alors qu'Apple et la Silicon Valley se préparent à inventer le futur de la médecine personnalisée.



SÉLECTION
RÉALISÉE
PAR
**FLORENCE
PINAUD**
 @FlorencePinaud

DMD Santé est une start-up créée en 2012 par deux jeunes médecins et un informaticien. Elle propose des évaluations d'applications médicales effectuées, en mode collaboratif, par son réseau de médecins et de patients. Une évaluation qui porte sur le côté pratique et le sérieux des informations proposées. « Le marché a longtemps manqué de qualité, mais, depuis 2013, on a vu émerger des applis destinées à la formation des professionnels de santé, observe le président et cofondateur de DMD Santé, Guillaume Marchand. Aujourd'hui, les applis destinées aux pros comme le Vidal sur smartphone représentent 40% de l'offre française. » Selon les observations de l'entreprise, les plus nombreuses concernent les principales maladies chroniques, comme le diabète ou l'hypertension artérielle. Elles portent

aussi beaucoup sur les questions de nutrition et de gestion de son traitement ou de compréhension de sa pathologie. Pour Guillaume Marchand, ce sont de précieux outils : « Ils permettent aux patients de mieux comprendre leur maladie et d'être acteurs de leur santé. Mais aussi d'enregistrer leurs données et de les partager avec leur médecin dans un format synthétique et facile à consulter. » De plus en plus souvent, leur conception a lieu en cocréation, associant informaticiens, patients et professionnels de santé, parfois grâce à des financements industriels. En septembre 2013, le cabinet PwC estimait que le recours à ces applications permettrait aux systèmes de santé européens d'économiser 99 milliards d'euros, dont 11,5 milliards rien qu'en France. La majorité des applications sont gratuites et disponibles sur iOS et Android. Une grande partie de notre sélection est issue des conseils de DMD Santé. ■



Le mannequin
Christy Turlington
Burns avec
le directeur
général d'Apple,
Tim Cook, dans
une présentation
de l'Apple Watch
au cours de
l'« événement
spécial »
de la marque
à San Francisco,
le 9 mars 2015.
© REUTERS/ROBERT
GALBRAITH



Tout sur la grossesse



1 Une application complète de suivi personnalisé de grossesse comprenant calendrier, informations, annotations... Avec un bon design, elle permet de s'informer sur la vie quotidienne, l'évolution du bébé, ou encore de géolocaliser les maternités alentour. Ma grossesse avec Doctissimo a reçu le Trophée 2014 de l'application santé grand public.
<http://www.doctissimo.fr/mobile/application-ma-grossesse.htm>

Les vaccins des enfants

2 Vaximum aide les parents à gérer les vaccinations de leurs enfants jusqu'à l'âge de 14 ans. Chaque enfant a son propre profil, avec son calendrier personnel qui alerte des prochaines échéances. L'application est éditée par Pfizer.
<http://www.vaximum.fr/>

Les bobos des vacances

3 Maladies locales, traitements conseillés, vaccins à faire avant de partir... Vidal du voyageur regroupe les informations indispensables pour qui compte se rendre à l'autre bout du monde. La fonction « Où se faire vacciner ? » est utile pour les vaccins réalisés en centres spécialisés. Éditée par Vidal.

Coups de soleil

4 Soleilrisk fournit les indices UV du jour sur l'ensemble du territoire et les règles de protection solaire à mettre en œuvre. Un questionnaire permet de mesurer les risques liés à son type de peau. Une application développée par le Syndicat national des dermatologues, en partenariat avec Météo France.
<http://bit.ly/1GTsAqF>



Contraception

5 Opti Pill est une jolie application pour s'assurer que l'on n'a pas oublié sa pilule. Elle connaît toutes les marques et rappelle de prendre le comprimé par un bip. Elle propose aussi des conseils sur toutes les méthodes de contraception. Avec géolocalisation des pharmacies et gynécologues les plus proches. Édité par les laboratoires Majorelle.
<http://www.optipill.com/>

Addiction : tabac



6 Michel Cymes propose plusieurs programmes inédits et totalement gratuits pour arrêter de fumer ou réduire en douceur sa consommation de tabac.

Ludique et interactive, J'arrête de fumer fonctionne tel un coach et intègre un bouton d'alerte en cas d'envie soudaine. Un historique aide à comprendre à quels moments on craque. Éditée par la Mutuelle générale.
<http://www.lamutuellegenerale.fr/nos-atouts/nos-applications/>



Addiction : alcool

Une application ludique pour évaluer sa consommation d'alcool et faire le point sur les risques de devenir accro. Stop-alcool propose des astuces pour contrôler sa consommation ou obtenir de l'aide en vue d'un sevrage. Conçue et éditée par des experts de l'université de Genève.
<http://www.stop-alcool.ch/>

8 Serious game contre binge drinking



Le jeu vidéo *Ce soir, il conclut* est destiné aux adolescents et jeunes adultes. Il s'agit d'aider le timide Clément à séduire Chloé tout en gérant sa consommation d'alcool lors d'une soirée très arrosée. Chaque verre supplémentaire le rend plus pénible et réduit ses chances d'arriver à ses fins. Interaction Healthcare a mis au point cette appli pour l'association Entreprise & Prévention.
<http://www.cesoirilconclut.com/>

Diabète

Mon Glucocompteur est une application de suivi du diabète qui permet de calculer le nombre de glucides à chacun de ses repas et d'estimer ainsi la dose d'insuline correspondante. Elle propose également un historique des repas. Éditée par Sanofi.
<http://bit.ly/QBXRuv>

10 Cholestérol

Une sorte de coach pour aider à réduire son cholestérol en mangeant mieux et plus léger. Stop cholestérol fait découvrir les aliments à éviter, ceux à privilégier, donne des conseils de recettes et permet de suivre son taux de cholestérol. Une application à la fois sérieuse et ludique.
Prix : 1,79 €

Hypertension

Une application pour apprendre à mesurer sa tension dans les règles de l'art afin d'obtenir une mesure fiable. Développée avec le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle, Automesure tensionnelle fournit, pour chaque rapport complet, un calcul des moyennes sur trois prises le matin et le soir pendant trois jours, avec sauvegarde des résultats.
Éditée par Ipsen Pharma.

11

Risque cardio-vasculaire

Cardio Test évalue les risques cardio-vasculaires en une à deux minutes selon les habitudes de vie. L'application propose des conseils d'hygiène en fonction des résultats, indique les symptômes à surveiller et les gestes de premiers secours en cas d'accident cardio-vasculaire. Éditée par Parsys Télémedecine.
<http://apple.co/1ES5GQp>

12



Urgences

Une application pour apprendre les gestes qui sauvent en cas d'urgence et en fonction des situations. Le plus : un système d'alerte des secours en France et à l'étranger. L'Appli qui sauve est éditée par la Croix rouge.
<http://bit.ly/1Gk6DD0>

Mal de dos

14 Un programme personnalisé pour apprendre les pratiques quotidiennes qui soulagent et protègent efficacement le dos. Le programme a été élaboré avec François Stévigton, kinésithérapeute et ostéopathe auteur du livre *En finir avec le mal de dos* (éditions Kero). Conseils pratiques, positions, exercices, l'application est concrète et facile à utiliser. Éditée par Doctissimo.
<http://bit.ly/1lu4zrt>



CREDITS : FOTOLIA - DR

Allergies

15 Allergeek est un jeu d'action et de réflexion pour petits et grands qui permet de mieux comprendre l'allergie de façon ludique. Une application idéale pour les enfants. Éditée par Alk Abello.
<http://bit.ly/1CpibmL>



LE CARNET DE SANTÉ NUMÉRIQUE D'APPLE

Réunir toutes les données des différentes applications d'automesure sur une seule plateforme numérique, les acteurs de l'e-santé en rêvaient, Apple l'a fait. Son application Health, présentée par Tim Cook, directeur général de la marque, le 9 mars, rassemble les données de ses capteurs, mais aussi celles de nombreux objets connectés. Une fois celles-ci classées, Health propose un tableau d'ensemble des données santé. L'utilisateur accède à une interface ergonomique réunissant l'ensemble de ses mesures actualisées par thème (rythme cardiaque, tension artérielle, glycémie, activité physique, sommeil, poids...).

Pour permettre à Health d'accueillir les données de dispositifs de marques différentes, Apple ouvre le programme sur lequel est basée son application aux autres développeurs du secteur santé afin de leur laisser la possibilité d'être en interface. Ainsi, son HealthKit intègre plus de 900 applications, dont celles de Withings, Jawbone ou RunKeeper. Dans un souci de respect de la confidentialité des données, Health laisse l'utilisateur indiquer quelles applications peuvent accéder à quelles données. Par exemple, il peut décider d'autoriser son application nutrition à transmettre le nombre de calories consommées chaque jour à son application de forme physique. Ou d'envoyer automatiquement certaines données à son médecin.

Mais Apple est déjà résolu à aller au-delà du carnet numérique à dimension de partage variable, en mettant à disposition des médecins et chercheurs les données anonymes des utilisateurs de Health ayant accepté ce principe. Avec son programme ResearchKit, la firme de Tim Cook s'est associée à de prestigieuses universités comme celles de Pennsylvanie (Penn Med), Stanford Medicine, l'université de Rochester ou d'Oxford, pour mettre en place un programme de recherche. Objectif : mesurer si l'activité physique a un effet significatif sur le ralentissement de nombreuses maladies liées au système nerveux, à l'alimentation ou à l'activité quotidienne par analyse des mégadonnées. Mais aussi contribuer à l'amélioration du traitement de certaines maladies comme Parkinson, le diabète, l'asthme ou les maladies cardiovasculaires. ■

F. P.

L'Apple Watch, lancée l'année dernière et commercialisée en France à compter du 24 avril.