

## Est-ce que mes patients peuvent parler entre eux sur Internet ?

Robert Aubin, bibliothécaire professionnel

INTERNET OFFRE L'ÉQUIVALENT des réunions des Weight Watchers ([www.weightwatchers.ca](http://www.weightwatchers.ca)) ou des Outremangeurs anonymes (<http://outremangeurs.org>). Par exemple, le site américain de Weight Watchers met en ligne une quinzaine de forums (*message boards*), malheureusement tous en anglais ([www.weightwatchers.com/community](http://www.weightwatchers.com/community)).

En fait, il existe des centaines de sites où vos patients peuvent échanger entre eux sur leurs maladies et autres problèmes.

Qu'y trouve-t-on ? D'abord, des personnes qui veulent témoigner de la façon dont elles vivent leur maladie et quelquefois exprimer leurs frustrations. D'autres participants cherchent à les encourager et à les aider à affronter leur maladie. Les gens partagent aussi des informations médicales (certains cherchent une seconde opinion). Quand des erreurs scientifiques se glissent, elles sont souvent corrigées par d'autres internautes ou même par des professionnels de la santé.

Des études ont montré que ces sites de partage aident les patients et leur famille à mieux composer avec leur maladie et à ressentir un sentiment de compétence et de maîtrise (*empowerment*). Il en résulte souvent une meilleure observance du traitement, une meilleure prise en charge des soins de suivi et une attitude plus autonome face à la santé.

Malheureusement, certains forums ne se conforment pas à la norme en vigueur dans notre société. Je pense, par exemple, à ceux qui encouragent l'anorexie ou qui soutiennent les personnes suicidaires dans leur intention.

### Mais comment trouver ces forums d'entraide ?

Le site PasseportSanté.net propose des forums de discussion (<http://forum.passeportsante.net>) permettant d'échanger avec d'autres usagers sur la santé, la nutrition et le mieux-être. Passeport Santé maintient aussi une liste de groupes de soutien à propos d'une cinquantaine de maladies ([www.passeportsante.net/fr/Communaute/GroupesSoutien](http://www.passeportsante.net/fr/Communaute/GroupesSoutien)).

Le site Doctissimo (<http://forum.doctissimo.fr>), un site européen, offre littéralement des centaines

de forums de discussion, plus ou moins liés à la santé et qui sont filtrés par un modérateur. La publicité y est agaçante. Par exemple, plusieurs pages donnent la parole aux mamans et futures mamans du Québec ([http://forum.doctissimo.fr/grossesse-bebe/mamans-quebec/liste\\_sujet-1.htm](http://forum.doctissimo.fr/grossesse-bebe/mamans-quebec/liste_sujet-1.htm)). ☞

### Sites dignes d'intérêt sur la nutrition

#### Pour les professionnels

##### ● Guide alimentaire canadien

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)

Un éventail de données probantes a servi à la révision 2007 du guide alimentaire. Disponible en format HTML, en PDF et en imprimé.

##### ● Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids

[www.gros.org](http://www.gros.org)

Informations scientifiques sur l'obésité et sur les façons de modifier les comportements alimentaires. Liste de livres et d'articles. Lettre mensuelle disponible.

##### ● Ressources Internet en nutrition et en diététique

[www.bib.umontreal.ca/SA/su\\_nutri.htm](http://www.bib.umontreal.ca/SA/su_nutri.htm)

Intéressant répertoire de sites, constamment tenu à jour par les bibliothécaires de la santé de l'Université de Montréal.

#### Pour les patients

##### ● PasseportSanté.net

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

L'onglet Nutrition donne accès à des informations, à des conseils, à des régimes, à des recettes, etc. Bien documenté et faisant appel à des experts, ce site québécois ne craint pas d'aborder des sujets controversés. Il est offert sans publicité depuis qu'il est entièrement financé par la Fondation Lucie et André Chagnon.

##### ● Les recettes des cliniques Mayo

[www.mayoclinic.com/health/healthy-recipes/RE99999](http://www.mayoclinic.com/health/healthy-recipes/RE99999)

Des centaines de recettes, souvent modifiées pour respecter les règles d'une saine alimentation (en anglais).

##### ● Extenso

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

Ce site se donne pour mission de sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle à travers une interprétation objective et une diffusion efficace des connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition. Il bénéficie de l'expertise du Centre universitaire de nutrition préventive de l'Université de Montréal (NutriUM) et d'une solide équipe de professionnels de la santé spécialisés en nutrition. On peut s'abonner à un bulletin mensuel sur l'alimentation. Un niveau de crédibilité scientifique est attribué aux questions d'actualité en nutrition.