

Une idée qui fait son chemin

Pour l'heure, l'autoajustement n'est pas officiellement recommandé. Il n'existe pas de directives validées qui permettent d'augmenter ou de diminuer la dose de ses médicaments à domicile. Les « régimes » avec deux, voire trois ou quatre médicaments différents, ne facilitent pas l'affaire. Néanmoins, cela se fait occasionnellement. « *Il nous arrive de donner des indications anticipées aux patients qui gèrent bien leur traitement*, dit le Dr Nicolas Postel-Vinay, de l'hôpital européen

Georges-Pompidou (Paris). *On leur explique*: "Si dans un mois vous avez tel chiffre, alors il faudra passer à telle dose ou prendre tel médicament en plus", *et nous leur donnons l'ordonnance correspondante à l'avance.* » Une pratique qui devrait se généraliser, estime ce spécialiste de l'hypertension qui a fondé automesure.com, un site Internet où l'on trouve nombre de conseils pour bien prendre sa tension. Dernier développement en date : le site www.hy-result.com qui permet

d'enregistrer ses résultats de mesure (de manière sécurisée). Un logiciel les traite et les croise avec les données de santé fournies par l'utilisateur (poids, taille, pathologies, traitements, etc.). Puis il fait une interprétation personnalisée qui permet de savoir si tout va bien (« zone verte »), si c'est limite (« zone orange ») ou s'il est conseillé de consulter son médecin (« zone rouge »). Il ne s'agit pas encore d'autoajustement des médicaments mais c'est un début d'autogestion.

(1) « Hypertension artérielle à l'heure de la santé connectée? », conférence de presse, hôpital européen Georges-Pompidou (Paris), 12/14.

(2) « Telemonitoring and self-management in the control of hypertension », *The Lancet*, 17/7/10.