



Les chercheurs de l'équipe suédoise ont constaté que les adolescents participant à leur étude avaient l'habitude de manger trop vite. MANCAU/BELPRESS/MAXPPP

Manger moins vite pour moins grossir

En indiquant en temps réel la rapidité des repas, un appareil permet de limiter la prise de poids.

MARC MENNESSIER

ALIMENTATION Manger moins vite permet de combattre efficacement l'obésité. C'est ce que montre le mandomètre, un appareil étonnant mis au point par l'équipe du professeur Per Södersten, de l'Institut Karolinska de Stockholm (Suède) et présenté cette semaine sur le site du *British Medical Journal*. Cette petite balance ronde glissée sous l'assiette et reliée à un ordinateur agit comme une sorte de « moucharad » en mesurant en temps réel la vitesse à laquelle on mange. Au cours du repas, un graphique s'affiche sur l'écran, en fonction du poids de la nourriture prélevée dans l'assiette et du temps mis à l'absorber. L'utilisateur peut alors comparer la courbe ainsi générée avec la ligne idéale définie au préalable par le nutrition-

niste. Une fois les agapes terminées, l'ordinateur indique si le repas a été trop rapide ou, éventuellement, trop lent. Grâce aux indications fournies par le patient, le mandomètre calcule également le taux de satiété, qu'il compare, toujours selon le même principe, à une courbe « normale ».

Une équipe de la clinique de l'obésité de l'hôpital pour enfants de Bristol (Angleterre), dirigée par le professeur Julian Hamilton-Shield, a étudié l'impact de l'utilisation du mandomètre sur 106 jeunes de 9 à 17 ans en surpoids, comparés à un groupe témoin. Tous étaient encouragés à faire du sport pendant au moins une heure par jour et à suivre un régime équilibré (*eatwell plate*) défini par la *Food Standards Agency* britannique.

Les chercheurs ont constaté que les adolescents participant à leur étude

avaient pour habitude de manger trop vite. Mais au bout d'un an, ils ont constaté que les utilisateurs du mandomètre ingurgitaient des portions de nourriture moins importantes à une vitesse réduite de 11 %. Surtout, leur indi-

« Au bout d'un an, les utilisateurs du mandomètre ingurgitaient des portions de nourriture moins importantes à une vitesse réduite de 11 % »

ce de masse corporelle (IMC, rapport du poids au carré de la taille exprimée en mètre), qui définit les surpoids (plus de 25) et l'obésité (plus de 30), a baissé en

moyenne de 2,1 points. Cette amélioration substantielle s'est même maintenue pendant six mois après l'arrêt de l'utilisation de l'appareil. Ce qui suggère une amélioration à long terme du comportement alimentaire. Autre résultat intéressant : le taux de « bon » cholestérol sanguin (HDL) était significativement plus élevé. Par comparaison, la réduction de l'IMC était trois fois moindre chez les jeunes du groupe témoin, avec une accélération de 4 % du temps mis pour s'alimenter.

« En se focalisant sur la vitesse d'absorption et le volume du repas et en renforçant la sensation de satiété, le mandomètre complète utilement les rares méthodes de lutte contre l'obésité des adolescents actuellement disponibles, sans avoir recours à des médicaments », notent les auteurs de l'étude dans le *BMJ*. ■

Les chirurgiens esthétiques contrôlent leur réputation sur le Web

Ils font parfois appel à des sociétés privées pour préserver leur image en ligne.

SANDRINE CABUT

SANTÉ Patients insatisfaits qui se répandent sur des forums, confrères malveillants qui tentent de détourner leur clientèle avec des ruses informatiques, les chirurgiens esthétiques et plasticiens se préoccupent de plus en plus de leur réputation sur Internet. « Nous avons donné comme consigne à nos adhérents de se créer des systèmes d'alerte sur un moteur de recherche pour surveiller ce qui se dit sur eux », explique le Dr Jean-Luc Roffé, praticien à Caen et président d'honneur du Syndicat national de chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique (SNCPRE), auquel adhèrent deux tiers des 930 chirurgiens plasticiens exerçant en France.

Selon lui, les attaques informatiques sont essentiellement de deux types. Comme bien d'autres professionnels, les chirurgiens plasticiens peuvent être victimes de *spamming*, une technique qui consiste à tromper les moteurs de recherche avec des mots

clés cachés, afin de diriger l'internaute sur un site particulier. En 2005, le Dr Jean-Yves Ferrand (Paris) a ainsi appris par des patientes qu'en tapant son nom sur Google elles avaient été orientées vers la page d'accueil d'un autre plasticien. Ce chirurgien indélicat, qui avait tenté par le même moyen de capter la clientèle de plusieurs confrères très cotés dans la profession, a dû nettoyer son site Internet après une décision de justice.

Rumeurs sur les forums

Il y a aussi les forums, blogs et divers sites Web où tout un chacun peut laisser des témoignages plus ou moins amènes sur un professionnel. Le gros problème, selon Jean-Yves Ferrand, c'est que beaucoup des commentaires sur les forums sont « trafiqués ».

« Juste après une émission de télévision à laquelle j'avais participé, un soi-disant patient a raconté sur un forum qu'il était en procès avec moi. Rien n'était vrai. C'était en fait un confrère jaloux », rapporte ce chirurgien. Il dit avoir dû intervenir à deux ou trois reprises pour faire retirer des messages diffamants sur Internet. Son cas serait loin d'être isolé. « Nous sommes à la merci de rumeurs sur les forums », confirme le Dr Roffé. Après plusieurs contacts avec les modérateurs des sites les plus populaires, nous avons finalement obtenu que les noms de praticiens ne soient plus cités. Mais les gens se l'échangent en messages privés, et cela, c'est incontrôlable. » Un rapide tour sur des forums médicaux montre que des noms de médecins (et pas seulement de chirurgiens plasticiens) continuent à circuler, sous un jour plus ou moins favorable.

« Les chirurgiens plasticiens ne sont évidemment pas les seuls professionnels

Une opération à la clinique Sainte-Geneviève, à Paris, spécialisée en chirurgie plastique et dermatologique. F. ELSNER/ KR IMAGES PRESSE



930 chirurgiens plasticiens exercent en France

à être exposés à ces problèmes, mais nous nous en sommes conscients et cela peut prêter

à conséquence. Pour protéger sa réputation, il faut être proactif », assure le Dr Sébastien Garson, passionné d'Internet et membre du bureau du syndicat SNCPRE. Début janvier à Paris, à l'Imcas (cours international sur le vieillissement cutané), un colloque annuel destiné à des médecins spécialistes, ce chirurgien a animé une table ronde intitulée « Maîtriser les diffamations sur Internet ». Un intervenant inhabituel a été invité : Alberic Guigou, président de Reputation Squad, une des sociétés spécialisées dans la gestion de la réputation en ligne (ou *e-reputation*) qui commencent à se développer en France.

« La particularité d'Internet, c'est que les informations restent longtemps accessibles et qu'il est difficile de changer une situation rapidement », explique ce jeune patron dont les clients sont des entreprises et, depuis quelques mois, des particuliers, notamment des médecins.

« Présence positive »

Pour restaurer la réputation d'une personne sur le Web, ces « nettoyeurs d'Internet » ont deux moyens d'action. « Nous intervenons auprès des sites où des fournisseurs d'accès pour faire en sorte qu'ils retirent le contenu problématique. Si nécessaire, nous menons une petite enquête pour démontrer que les messages viennent d'une personne mal intentionnée. Nous travaillons aussi avec des avocats », précise Alberic Guigou.

En cas d'échec, Reputation Squad aide ses clients à mieux exister sur Internet,

en créant une « présence positive » par un blog, un site, la mise en ligne de documents, participations à des congrès... Ainsi, les sites qui ont tenté à la réputation d'un individu sont moins bien référencés, et n'apparaissent plus en premier sur les moteurs de recherche. Ces prestations, auxquelles ont aussi de plus en plus souvent recours d'autres professions exposées, comme les politiques ou les personnalités du show-business, coûtent de quelques centaines à quelques milliers d'euros.

Ces manipulations de la réputation d'un médecin sur Internet, possibles dans tous les sens, sont une des limites des sites de notations des professionnels de santé qui se développent aux États-Unis. Globalement, la rigueur de l'information médicale sur Internet est difficile à contrôler, malgré la mise en place récente d'un label de qualité. ■

Aux États-Unis, des notes en ligne pour les médecins

RATEMDS, Vimo, RevolutionHealth... Depuis quelques années, les sites de notations des professionnels de santé fleurissent aux États-Unis. « En les consultant, j'ai été rassurée de constater que ce que les patients attendent de leurs médecins n'est pas si différent de ce que les bons médecins veulent offrir à leurs patients, écrivait récemment le Dr Shaili Jain, une psychiatre américaine, dans le *New England Journal of Medicine*. Les malades veulent simplement des praticiens consciencieux, qui écoutent et savent ce qu'ils font. »

En France, aucun site comparable n'est actuellement actif. Début 2008, deux tentatives ont rapidement avorté, dans la foulée d'un épiphémère site d'évaluation des profs. « Ces systèmes de notation sont dans la culture américaine, pas vraiment dans la culture française », estime le Dr Dominique Dupagne, généraliste à Paris et fondateur du très populaire *atoute.org*, un site spécialisé dans les forums médicaux et les informations professionnelles.

Mais s'ils ne peuvent pas attribuer une note à leur médecin, les patients français peuvent facilement laisser un « avis » sur ses prestations sur un site comme *Googlemaps*, ou sont recensées les coordonnées d'un nombre croissant de professionnels de santé. Pouvaient rester anonyme, beaucoup d'internautes ne se gênent pas pour laisser des commentaires virulents. Plusieurs médecins racontent d'ailleurs avoir contacté Google afin de faire retirer des avis insultants.

S. C.

Les patients en quête d'informations sur la Toile

« Ces nouveaux savoirs permettent aux patients d'interroger les scientifiques de façon différente et d'être plus actifs »

SOCIOLOGUE du centre de sociologie de l'innovation CNRS, Mines-Paris Techn, Cécile Méadel a mené en collaboration avec sa conseillère Madeleine Akrich une vaste enquête sur les échanges entre patients sur Internet publiée dans *La Presse médicale* en octobre 2009.

LE FIGARO. - Les internautes recherchent-ils souvent des informations sur des médecins ?
Cécile MÉADEL. - La préoccupation de trouver le bon spécialiste n'est pas spécifique à Internet. Dans notre enquête, les questions « pouvez-vous me conseiller un médecin » ou « Untel est-il bien ? » sont très classiques sur les forums médicaux. Les sites et les associations de patients ont des positions ambivalentes sur ces

sujets. Même si l'accès à un site est limité, ses responsables font attention à exclure les noms propres, pour des raisons juridiques et pour ne pas se mettre en porte à faux vis-à-vis de ces professionnels. En même temps, les associations ont bien conscience qu'il y a des établissements et des médecins à éviter, et qu'il est aussi de leur responsabilité de faire passer ce type d'information. Des messages sont parfois diffusés en privé.

Quels sont les grands changements induits par Internet dans le domaine de la santé ?

Ce qui est marquant, c'est la transformation assez radicale de la circulation et de la diffusion de l'information. Apparaissant, la sphère des chercheurs était dis-

tincte de celle des patients. Aujourd'hui, des collectifs de malades se construisent eux aussi un savoir expérimental qui s'alimente complètement de la production scientifique, et vice versa. Dans certaines associations, c'est une personne de haut niveau scientifique qui assure une veille de la littérature internationale et des congrès, et qui diffuse des synthèses auprès des autres adhérents. Avec Internet, les patients peuvent aussi plus facilement confronter leurs expériences avec ceux d'autres pays. Ces nouveaux savoirs leur permettent d'interroger les scientifiques de façon différente et d'être plus actifs. Dans certaines maladies rares, les patients sont même impliqués directement dans la mise en place d'essais cliniques.

Toutes les spécialités médicales sont-elles concernées ?

Cette médecine participative est assez développée dans des domaines comme la naissance, les troubles du développement de l'enfant ou encore la maladie de Parkinson. On s'y attendrait aussi pour les cancers et le sida, mais en pratique ce n'est pas tellement le cas, du moins dans l'espace francophone. En fait, Internet est l'un des moyens qui a permis de faire beaucoup progresser les connaissances dans des pathologies mal identifiées, ou peu reconnues. Mais dans des maladies où les associations étaient déjà très actives et bien structurées, c'est peut-être moins utile. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR S. C.