
Semaine de la Continence 2018 – 19 au 25 mars

Santé connectée : et si on parlait des fuites ?

Paris, le 19 mars 2018 • **À l'occasion de la 15^{ème} Semaine de la Continence (du 19 au 25 mars 2018), l'Association Française d'Urologie revient sur l'apport de la santé connectée aux fuites... pas celles des données de santé mais celles qui impactent le quotidien de plus de 3 millions de personnes en France : les fuites urinaires !**

La santé connectée, une réalité en 2018

Avec 73 % de la population équipés de smartphone, la santé connectée tend à devenir une réalité en France et l'âge n'est plus un critère prépondérant¹. Plus de 75 % des 60 ans et plus ont déjà utilisé Internet ou d'autres outils numériques pour rechercher une information en santé². Et si l'ordinateur de bureau reste prédominant auprès des seniors, plus de 20 % d'entre eux ont déjà téléchargé une application mobile de santé² (mApp). Plus largement, ce sont déjà 37 % des Français qui déclarent utiliser une application mobile ou un objet connecté de santé très souvent ou de temps en temps³.

Incontinence et santé connectée... quels usages ?

« *Les premières solutions connectées développées pour l'incontinence urinaire ont d'abord été des applications mobiles* », indique le Dr Christian Castagnola, Vice-Président de l'AFU, en charge de la communication avant de poursuivre « *Ainsi, dès 2013, l'AFU a conçu une application de calendrier mictionnel : Mictionary* ». Cette application, qui a ouvert l'ère de la santé connectée dans le domaine des fuites urinaires, a pour avantage de faciliter la saisie des données par chaque personne. Elle permet de connaître le nombre de mictions diurnes et nocturnes, le volume de chaque miction, la survenue de fuites, leur importance et leur nombre, la survenue d'impériosités... et de partager l'ensemble avec son médecin afin d'optimiser la prise en charge.

Encore disponible pour les smartphones sous Android, Mictionary est amenée à évoluer. De fait, pour le Dr Castagnola : « *2013, c'est quasiment la préhistoire en termes de santé mobile et connectée. Mictionary était en accord avec les standards de l'époque mais ne fonctionne déjà plus sur iOS, sur les smartphones Apple. Nous serons donc conduits à envisager une refonte de ce calendrier mictionnel électronique* ».

Aujourd'hui, d'autres applications proposent des calendriers mictionnels. « *Généralement, ces applications sont gratuites, il est donc utile d'en télécharger plusieurs pour les tester. Mieux, chaque personne peut présenter à son médecin, qu'il soit généraliste ou urologue, l'application qu'il souhaite utiliser et obtenir son avis dessus* », spécifie le Dr Castagnola, « *et ce, d'autant plus que certaines sont spécialisées dans certains domaines très spécifiques, l'hypertrophie bénigne de la prostate par exemple, et que le calendrier et les autres outils présents dans l'application sont adaptés à la pathologie en question* ».

Au-delà des applications mobiles, les objets connectés dédiés à l'incontinence

Depuis quelques mois, presque un an, les objets connectés surgissent en nombre dans le domaine de l'incontinence. Pour le Dr Castagnola : « *Il suffit de se rendre sur certains sites de e-commerce pour voir que les dispositifs connectés fleurissent et tout spécialement dans le cadre de la rééducation périnéale* ».

Plusieurs sites proposent de nombreux dispositifs d'électrostimulation périnéale connectés ou non. Certains agissent avec des sondes alors que d'autres proposent une électrostimulation destinée à renforcer les muscles du périnée externe, via des dispositifs fixés sur les cuisses notamment. Tout aussi nombreux sont les dispositifs connectés reposant sur la méthode de Kegel. Ils fonctionnent à peu près tous de la même manière en proposant un biofeedback via l'objet connecté, l'application sur smartphone relié en bluetooth et la personne l'utilisant.

« Aucun de ces dispositifs connectés n'a réellement fait la preuve de son apport clinique, tout comme aucune application mobile de santé dédiée à l'incontinence disponible en France » précise le Dr Castagnola *« mais cela ne veut pas dire qu'ils sont inutiles »*.

De fait, les méthodes de rééducation périnéale traditionnelle ont fait leurs preuves dans le cadre de la prise en charge de l'incontinence urinaire, notamment après les accouchements. Bien utilisés, les objets connectés de santé pourraient donc apporter un plus en permettant à chaque femme de réaliser les exercices à son domicile. *« Une fois de plus, il est essentiel d'en parler avec son urologue et plus encore avec le masseur-kinésithérapeute en charge de la rééducation. Ce n'est pas parce que ces dispositifs sont souvent intitulés "coach" qu'ils peuvent remplacer les professionnels de santé. Ces derniers pourront guider chaque personne dans l'usage et la pratique de ces dispositifs et donc optimiser leur efficacité »* ajoute le Dr Castagnola.

Et les preuves dans tout cela...

Sur le versant des preuves cliniques et de l'EBM (Evidence Based Medicine), il faut se tourner vers l'étranger, notamment la Scandinavie, pour évaluer l'intérêt de la santé connectée dans la prise en charge de l'incontinence. Ainsi, une première équipe suédoise s'est penchée sur l'impact médico-économiques de l'usage d'une application mobile dans le cadre de la prise en charge de l'incontinence⁴, et une seconde sur l'efficacité à long terme⁵.

Cette dernière a suivi 62 femmes (inclues dans un précédent essai randomisé et contrôlé qui portait sur une durée de 4 mois) utilisatrice d'une app mobile destinée à l'incontinence d'effort deux ans après l'essai initial. Au terme de l'étude, 75 % des femmes ont utilisé l'app sur les 24 mois. Sur ces 46 femmes, quatre (8,7 %) se considèrent beaucoup mieux, neuf (19,6 %) mieux, et 16 (34,8 %), un peu mieux. L'utilisation de produits de protection contre l'incontinence a diminué significativement et la proportion de femmes qui pensaient pouvoir contracter correctement leurs muscles pelviens est passée de plus de 30 % au départ à près de 70 %.

Pour aborder les apports globaux d'une mApp⁶, c'est vers la Hollande qu'il faut se tourner. *« Nos confrères de l'Université de Groningen ont lancé récemment une étude contrôlée randomisée sur l'efficacité d'une application versus la prise en charge classique en soins de premiers recours. Cette étude est l'une des toutes premières à s'intéresser aussi bien à l'incontinence d'effort qu'à l'incontinence par impériosité. Les résultats attendus concernent l'efficacité à 4 et 12 mois mais aussi l'impact économique et celui sur l'organisation des soins afin de rendre l'usage de la santé mobile efficace dans ce domaine »*, indique le Dr Castagnola.

Incontinence, santé connectée et réseaux sociaux

Pour l'AFU, la santé connectée c'est d'abord et avant tout la possibilité de multiplier les points de contacts et d'échanges entre patients et professionnels de santé et donc d'enrichir cette relation. C'est pourquoi, à l'occasion de la 15^e semaine de la continence, l'AFU réédite son chat sur Facebook dédié à l'incontinence urinaire.



Chat Facebook spécial Incontinences

Jeudi 22 mars 2018, de 9h30 à 17h30

Live spécial maladies rares avec NeuroSphinx, de 10h00 à 12h30.

Live tout savoir sur l'incontinence avec les experts de l'AFU, de 14h00 à 17h30.

Pour poser les questions, dès à présent :

 sur la [page Urofrance](#) via les commentaires ou en message privé

 sur Twitter en utilisant le #AFUContinence ou par DM avec @AFUrologie

 par e-mail : info@urofrance.org

À propos de l'AFU

L'Association Française d'Urologie est une société savante représentant plus de 90 % des urologues exerçant en France (soit 1 133 médecins). Médecin et chirurgien, l'urologue prend en charge l'ensemble des pathologies touchant l'appareil urinaire de la femme et de l'homme (cancérologie, incontinence urinaire, troubles mictionnels, calculs urinaires, insuffisance rénale et greffe), ainsi que celles touchant l'appareil génital de l'homme. L'AFU est un acteur de la recherche et de l'évaluation en urologie. Elle diffuse les bonnes pratiques aux urologues afin d'apporter les meilleurs soins aux patients, notamment via son site internet urofrance.org et un site dédié aux patients urologie-sante.fr.

À propos de NeuroSphinx

La Filière Nationale de Santé Maladies Rares appelée « NeuroSphinx » coordonne tous les types d'acteurs qui s'intéressent aux maladies rares ayant pour conséquence des troubles de la continence. Il s'agit principalement de maladies rares telles que le Spina Bifida, ou les malformations ano-rectales et pelviennes rares ou encore les syringomyélias et malformations de Chiari. www.neurosphinx.fr

¹ Baromètre du numérique. Enquête annuelle du CREDOC pour l'ARCEP, Conseil général de l'économie (CGE) et l'Agence du Numérique, novembre 2017

² Les seniors et la e-santé, LauMa communication & Medisite, enquête auto-administrée sur le web, novembre 2017

³ E-santé : des innovations bien accueillies par les Français mais pas suffisamment, sondage Odoxa réalisé pour Microsoft, Saegus, Stratégies, BFM-Business, 01 net et L'Usine Nouvelle, février 2018

⁴ Sjöström M, Lindholm L, Samuelsson E. Mobile App for Treatment of Stress Urinary Incontinence: A Cost-Effectiveness Analysis. Eysenbach G, ed. *Journal of Medical Internet Research*. 2017;19(5):e154. doi:10.2196/jmir.7383.

⁵ Hoffman V, Söderström L, Samuelsson E, Self-management of stress urinary incontinence via a mobile app: two-year follow-up of a randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. John Wiley & Sons, 2017. Vol. 96, no 10, p. 1180-1187

⁶ Loohuis AMM, Wessels NJ, Jellema P, Vermeulen KM, Sliker-Ten Hove MC, van Gemert-Pijnen JEWC, Berger MY, Dekker JH, Blanker MH. The impact of a mobile application-based treatment for urinary incontinence in adult women: Design of a mixed-methods randomized controlled trial in a primary care setting. *NeuroUrol Urodyn*. 2018 Feb 2. doi: 10.1002/nau.23507.