

Le

FOND DE L'HISTOIRE

OCTOBRE 2016

À
l'intérieur

**VOUS VOULEZ AMÉLIORER VOTRE SANTÉ, « IL Y A UNE
APPLI POUR ÇA. »
MAIS... FONCTIONNERA-T-ELLE?**

PAGE 2

**PROGRAMME DES DONS
COMMUNAUTAIRES :**

Clinique Salvus Moncton
Maison Veith

PAGE 6

NOUVEAUTÉS...

De nouvelles études sur le
vaccin antigrippal et les statines

PAGE 7



VOUS VOULEZ AMÉLIORER VOTRE SANTÉ? « IL Y A UNE APPLI POUR ÇA. »

Mais... fonctionnera-t-elle?

Vous souvenez-vous du ThighMaster? Ou encore des survêtements de plastique censés contribuer à brûler les graisses? Il y a eu aussi le régime à base de pamplemousse et le régime loup-garou, qui consistait à jeûner selon le calendrier lunaire! Les applis et les appareils qu'on trouve sur le marché aujourd'hui pour améliorer notre santé sont-ils simplement des versions technos de ces modes révolues depuis belle lurette? Est-ce que ce sont des gadgets qu'on devrait reléguer aux infopubs de fin de soirée ou, au contraire, des ressources utiles pour avoir une bonne santé? Surtout, sont-ils là pour rester? GSC a décidé de faire la lumière sur toutes ces questions. Voici ce que nous avons découvert...



Étonnants et formidables?

En général, quand on pense aux applis et aux appareils axés sur la santé, ce sont les technologies prêt-à-porter qui nous viennent en tête : le Fitbit, ce bracelet coloré qui permet de faire le suivi des activités, du programme d'exercice, de l'alimentation, du poids et du sommeil de la personne qui le porte, en est un exemple. Ce n'est pas étonnant qu'on pense tout d'abord à ces moniteurs d'activité : ils dominent le marché de la technologie prêt-à-porter.

Cela dit, les applis et les appareils axés sur la santé ne se limitent pas aux moniteurs d'activité. En fait, ils vont bien au-delà des technologies prêt-à-porter. La plupart des applis et des appareils axés sur la santé présents sur le marché aujourd'hui sont un amalgame d'applications. De plus, ils permettent de prendre en charge divers problèmes de santé en tenant compte du comportement conscient de l'utilisateur, mais aussi de sa physiologie et de sa psychologie. Par exemple, un capteur à pince suit l'activité de la personne qui le porte tout en évaluant son état d'esprit d'après sa respiration. Si le capteur détecte du stress ou de l'anxiété, il vibre ou envoie une alerte sur le téléphone intelligent de l'utilisateur pour lui rappeler de respirer calmement.

Bref, que ce soit pour faciliter la prise en charge d'importants troubles de santé – comme les applis qui aident les personnes diabétiques à surveiller leur glycémie –, pour prévenir des problèmes en particulier ou pour modifier certaines habitudes en accordant plus d'attention à son mode de vie, aujourd'hui *il y a une appli pour ça*. Sans compter que les applis et les appareils axés sur la santé sont de plus en plus ingénieux.

Il en existe même un qui peut vous conditionner à abandonner une mauvaise habitude en vous donnant des chocs. Chaque fois que vous cédez à l'habitude en question – fumer, manger des chips, vous ronger les ongles –, un bracelet vous donne un choc. Vous avez bien lu : un choc électrique. Ce dispositif repose sur la thérapie par aversion : en associant le comportement indésirable à un effet désagréable, il aide la personne à se défaire de sa mauvaise habitude. Vous serez peut-être rassuré d'apprendre qu'on peut régler l'intensité du choc, d'une forte vibration de 50 volts à une vraie secousse de 450 volts (à titre indicatif, le pistolet à impulsion électrique qu'utilisent les policiers émet une décharge d'environ 50 000 volts').

Qu'en est-il des applis perfectionnées qui permettent de compter les calories? En nous incitant à photographier tout ce que nous mangeons, servent-elles seulement à étancher notre soif insatiable de documenter notre vie en détail, ou permettent-elles vraiment de compter précisément les calories que nous consommons d'après des photos? Voilà qui nous amène au cœur du mystère entourant les applis et les appareils auxquels les gens ont aujourd'hui accès pour améliorer leur santé. Pas de doute, ces applis et ces appareils sont de plus en plus étonnants. Mais sont-ils étonnants et formidables? Autrement dit, fonctionnent-ils?

Il ne suffit pas qu'ils fonctionnent au sens technique du terme, comme on l'entend par exemple d'une technologie prêt-à-porter confortable, conviviale et qui a fière allure ou encore d'un programme en ligne qui répond adéquatement aux commandes. La technologie doit aussi remplir ses promesses en aidant l'utilisateur à améliorer sa santé comme il le souhaite. Pour déterminer si ces applis et ces appareils sont vraiment efficaces, notre premier réflexe, comme toujours, a été de vérifier ce qu'en disent les études scientifiques.

Ni oui ni non

À ce jour, le corpus scientifique relatif aux applis et aux appareils axés sur la santé ne permet pas d'établir clairement s'ils sont efficaces ou non. Comme c'est toujours le cas quand on parle de santé, c'est compliqué.

- Le fait est que souvent, les fournisseurs qui produisent ou distribuent une technologie sont ceux-là mêmes qui effectuent des recherches sur la technologie en question. Inutile de dire que dans ce contexte, l'impartialité n'est pas toujours au rendez-vous.
- Dans le milieu universitaire, si les risques de parti pris sont moins importants, les études réalisées à ce jour portent sur des sujets très ciblés. Dans la plupart des cas, les résultats ne sont donc pas très généralisables.
- On trouve sur Internet de nombreux commentaires d'utilisateurs d'applis et d'appareils axés sur la santé. Ces commentaires sont intéressants, mais peu fiables parce que sans fondement scientifique.

Pour l'heure, compte tenu de toute cette incertitude, la seule chose que nous sachions est la suivante : il existe une grande quantité de données à l'appui du changement de comportement et de l'économie comportementale. Guidés par la logique (évidemment!), nous pouvons donc affirmer que les technologies de la santé qui reposent sur certains principes – les jeux, le fait de se fixer des objectifs et le fait d'obtenir de la rétroaction et des récompenses, par exemple – sont plus susceptibles que celles qui ne le font pas d'avoir des répercussions positives.

Pourquoi ne pas valider cette observation auprès d'un spécialiste? Nous avons donc communiqué avec Amos Adler. M. Adler est fondateur et président de MEMOTEXT Corporation, l'entreprise à l'origine de la plateforme informatique et de la méthodologie derrière le programme d'observance thérapeutique original de GSC, Discipline2fer. Au départ, MEMOTEXT était un service de rappel par messagerie texte. Or, il s'est avéré que 87 % des utilisateurs de MEMOTEXT se servaient de la plateforme pour mieux respecter leur traitement médicamenteux. Aujourd'hui, MEMOTEXT se concentre donc sur l'amélioration des résultats en matière d'état de santé des patients – et sur ce que cela représente pour les intervenants du milieu de la santé – en s'assurant de leur observance thérapeutique.

Explique M. Adler,



En nous basant sur les données de nos utilisateurs, nous veillons à ce qu'ils intègrent à leur vie quotidienne des changements de comportement taillés sur mesure pour eux. Pour ce faire, nous nous appuyons sur des principes scientifiques qui consistent non pas à amener les gens à faire des choses, mais bien à se demander *pourquoi* ils font certaines choses. Les technologies de la santé ont plus de chances de faire des adeptes – et, au final, d'aider les gens à changer de comportement – si elles tiennent compte du *pourquoi*. Par exemple, il ne suffit pas de rappeler à quelqu'un de prendre ses médicaments; il faut tout d'abord chercher à comprendre *pourquoi* il ne les prend pas. »

« Pour y parvenir, les fournisseurs de technologies de la santé doivent établir un dialogue numérique entre leurs technologies et leurs utilisateurs », poursuit M. Adler. « La technologie, en plus de permettre aux utilisateurs de se faire entendre, donne la chance au fournisseur de rendre le dialogue numérique plus efficace. Le fournisseur doit comprendre tout le pouvoir que recèlent les données générées par l'utilisateur, de même que les données provenant des intervenants, pour mettre les changements de comportement en perspective et améliorer la santé des gens tout en diminuant les coûts. »

M. Adler donne l'exemple des assistants virtuels, la tendance du moment en messagerie privée. Les assistants virtuels sont des programmes informatisés qui, grâce à l'intelligence artificielle, permettent à l'utilisateur de trouver des renseignements d'une manière plus humaine, plus naturelle, au lieu de l'obliger à entrer une série de mots clés et à assembler lui-même des fragments d'information. Par exemple, plutôt que de naviguer sur un site Web pour trouver un renseignement, on peut clavarder avec un assistant virtuel et interagir avec lui comme si c'était une vraie personne qui nous aidait. Les parents peuvent ainsi échanger avec un assistant virtuel dans le domaine de la santé pour déterminer si, d'après les symptômes de leur enfant – fièvre, toux, maux de tête, éruption cutanée, vomissements ou maux de gorge, par exemple –, la consultation d'un médecin s'impose.

« La façon dont les gens interagissent avec leur téléphone et avec le contenu diffusé dans les médias sociaux est une source de données générées par l'utilisateur qui peut non seulement contribuer à stimuler l'intérêt des consommateurs, mais aussi à expliquer leur manque d'intérêt », souligne M. Adler. « En fait, les données générées par l'utilisateur peuvent être exploitées de plusieurs façons importantes : établir la priorité des soins au triage, faciliter la prise de décisions sur le diagnostic et le traitement et signaler les risques. Par exemple, dans le cadre de certaines études, des fichiers journaux de Twitter sont analysés pour cibler les personnes potentiellement suicidaires. »

Tout ce qui brille n'est pas or

À Noël 2015, l'appli Fitbit était la plus téléchargée dans l'App Store d'Apple². Toutefois, en 2016, l'action de Fitbit était jugée « en situation précaire³ ». Qui plus est, au deuxième trimestre de 2016, le nombre de montres intelligentes livrées par Apple était inférieur de 55 % à celui enregistré un an auparavant⁴. Que se passe-t-il donc ?

Les applis et les appareils axés sur la santé représentent-ils une tendance éphémère ? Se peut-il que leur conception visuelle et leur gamme de services ne soient pas encore au point ? Est-ce que ce sont surtout des personnes déjà en santé qui se les procurent, lesquelles finissent par abandonner la technologie sans pour autant négliger leur santé ? Certaines personnes se contentent-elles de recueillir des données sur leur santé sans avoir l'intention d'en faire quelque usage que ce soit (et laissent tomber la technologie dès qu'elles en ont accumulé suffisamment) ?

Qu'en pense M. Adler ?



À l'heure actuelle, il y a beaucoup de tape-à-l'œil sur le marché : des gadgets qui en mettent plein la vue mais qui, au fond, ont peu de substance. Les technologies qui tireront leur épingle du jeu à long terme seront fondées sur des méthodologies éprouvées, comme la thérapie cognitivo-comportementale et les techniques d'entretien motivationnelle. En fait, pour durer, les technologies devront utiliser d'une manière nouvelle des méthodologies traditionnelles qui existent depuis des décennies. Pour employer une image que j'aime bien, il ne s'agit pas de réinventer la roue mais de fixer un moteur haute technologie à la roue qui fait avancer la science à l'heure actuelle. »

Dans notre boule de cristal

Comme ça semble toujours être le cas quand on parle de technologie, l'avenir recèle une foule de possibilités. Cela dit, autant que nous puissions en juger, l'avenir est aux technologies de la santé qui seront ancrées dans le monde physique – suivant en cela la tendance actuelle –, et elles auront une portée de plus en plus grande. Par exemple, les technologies capables de déceler des changements dans l'état physiologique seront de plus en plus en mesure d'agir sur l'environnement immédiat de l'utilisateur ; pensons notamment à un appareil qui, d'après l'analyse du sommeil d'une personne, peut faire démarrer la cafetière à son réveil.

On peut aussi s'attendre à ce que la réalité virtuelle dépasse le cadre du divertissement et des jeux et qu'elle soit plus présente dans le domaine de la santé et de la médecine. Il existe par exemple un vélo stationnaire qui est ni plus ni moins qu'un périphérique de jeu : l'appareil est doté de manettes, avec accès à une gamme de jeux et à un logiciel. Le cycliste a aussi besoin d'un casque de réalité virtuelle et d'un ordinateur. Une fois installé, il est prêt à s'envoler virtuellement sur les ailes de Pégase, rompant ainsi avec la monotonie d'un entraînement cardiovasculaire classique.

Une approche universelle

n'est pas nécessairement gagnante

Pour avoir l'heure juste sur la situation, les auteurs d'une récente étude ont interrogé 193 personnes ayant abandonné la technologie Fitbit ou les outils de suivi de leurs finances⁵. Bon nombre de participants à l'étude n'ont remarqué aucune différence significative dans leur vie après avoir laissé tomber ces outils. En revanche, d'autres se sont sentis coupables de l'avoir fait, ou encore soulagés de ne plus avoir à s'en servir.

Les chercheurs ont également constaté que cette renonciation avait différentes causes. « Certaines personnes n'aiment pas l'information que leur montre Fitbit ou l'outil de suivi de leurs finances. D'autres trouvent la collecte de données fastidieuse, ne savent pas trop quoi faire de l'information qu'ils reçoivent ou prennent tout simplement acte de l'information qui les intéresse sur leurs habitudes et passent à autre chose⁶. »

Poussant plus loin leur analyse, les chercheurs se sont attardés aux 141 personnes qui ont cessé d'utiliser Fitbit⁷. Pour évaluer si elles seraient stimulées par des approches nouvelles et intéressantes, les chercheurs leur ont montré sept identités visuelles différentes et manières de présenter des données déjà recueillies.

Selon les résultats obtenus, la plupart des gens préfèrent qu'on leur soumette des comparaisons qui les avantagent par rapport à leurs pairs. Par exemple, ils aiment mieux qu'on leur dise « vous avez marché plus que 70 % des gens » plutôt que « 30 % des gens ont marché plus que vous⁸. » En somme, les chercheurs concluent qu'en voulant concevoir un outil universel, on rate des occasions de s'adapter aux besoins de différents types d'utilisateurs.

« Les nouvelles technologies seront mieux intégrées à la vie quotidienne de l'utilisateur et auront ainsi une incidence directe sur sa santé et son mode de vie », soutient M. Adler. « Par exemple, compte tenu du fait que la majorité des soins de santé sont prodigués à l'extérieur du bureau du médecin, nous verrons de plus en plus de technologies capables d'intégrer la prestation de soins à la vie des gens; un peu comme des robots qui facilitent la mobilité. Dans un premier temps, ces technologies repéreront les risques auxquels la personne fait face au quotidien et dans son environnement. Elles élaboreront ensuite des solutions sur mesure pour prévenir ces risques, que ce soit à domicile, au travail ou dans la vie en général. »

L'éventail de problèmes de santé pouvant être pris en charge plus facilement grâce à la technologie s'élargira lui aussi à l'avenir. M. Adler estime par exemple que lorsque les technologies seront plus à même de personnaliser les interactions et de mobiliser les gens, elles pourraient s'avérer particulièrement efficaces pour aider les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. MEMOTEXT collabore actuellement avec le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour mettre au point une technologie capable d'aider les personnes atteintes de schizophrénie à prendre en charge leur maladie.

M. Adler croit que de façon générale, l'évolution des technologies contribuera à rendre le patient plus autonome et amènera celui-ci à jouer un rôle plus actif dans la prise en charge de sa maladie. « Ça signifie que des ajustements devront être faits, dans les processus et de la part des professionnels de la santé, pour que le patient collabore à son traitement. »

Une catégorie de technologies hors pair

La bonne nouvelle, c'est que les technologies de la santé qui sont fondées sur des données probantes ne seront pas simplement une version techno des tendances loufoques qu'on a pu observer dans le passé (comme le régime à base de biscuits – sérieusement? – ou les chaussures censées vous faire des jambes et des fesses d'athlète sans que vous ayez à transpirer le moindre centimètre). C'est plutôt l'inverse : ces technologies, dont les possibilités sont illimitées, ont le potentiel de former une catégorie hors pair en aidant les gens à prendre leur santé en main. Celles qui auront une réelle incidence sur la santé des gens ne seront pas seulement des gadgets clinquants : elles seront fondées sur des données scientifiques. Comme l'a déjà dit Steve Jobs : « Le design n'est pas qu'une affaire d'apparence et de style. Le design, c'est aussi comment quelque chose fonctionne⁹. »

Sources :

¹ « A Shocking Way (Really) to Break Bad Habits », *The New York Times*, *Wired Well*, Jennifer Jolly, le 2 mai 2016. Consulté en septembre 2016 : <http://well.blogs.nytimes.com/2016/05/02/a-shocking-way-really-to-break-bad-habits/>.

² « Shares of Fitbit rise on signs its fitness trackers were hot sellers for Christmas », *CTV News*, Joseph Pisani, le 28 décembre 2015. Consulté en septembre 2016 : <http://www.ctvnews.ca/business/shares-of-fitbit-rise-on-signs-its-fitness-trackers-were-hot-sellers-for-christmas-1.2716124>.

^{3,4} « Fitness Bands and Smartwatches: Where are they now? » *Toronto Star Touch*, Jennifer Van Grove, le 21 août 2016. Consulté en septembre 2016 : http://star-touch.thestar.com/screens/7c64642a-fb80-4803-a9de-f834750b5c9c%7C_0.html.

^{5,6,7,8} « Life after Fitbit: Appealing to those who feel guilty vs. free », site Web de l'Université de Washington, News and Information, Jennifer Langston, le 8 septembre 2016. Consulté en septembre 2016 : <http://www.washington.edu/news/2016/09/08/life-after-fitbit-appealing-to-those-who-feel-guilty-vs-free/>.

⁹ Brainy Quote, Steve Jobs Quotes, consulté en septembre 2016 : <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/s/stevejobs169129.html>.

CHEZ VOUS ET AILLEURS... DES ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

Sommet sur la santé mentale de 2016 – Le 8 novembre 2016

Fairmont Royal York, Toronto (Ontario)

www.benefitscanada.com/conferences/mental-health-summit-toronto

PROGRAMME DES DONS COMMUNAUTAIRES

VOICI COMMENT NOUS CONTRIBUONS À L'INTÉRÊT COMMUN...



Tracer la voie pour un avenir plus prometteur

Voici comment les organismes que nous finançons font une différence

Les soins de première ligne – notamment les soins dentaires, soins de la vue, médicaments d'ordonnance, services de gestion de la maladie et services de soutien en santé mentale – peuvent être un catalyseur du changement. C'est pourquoi le Programme des dons communautaires de GSC s'attache à aider les organismes et initiatives qui fournissent des soins de première ligne aux personnes sous-assurées ou non assurées. Tous les organismes financés incluent une composante « intervenant pivot » – ce qui signifie un changement positif en dirigeant les personnes vulnérables vers des services supplémentaires susceptibles d'améliorer leur situation.

Les soins de première ligne à l'œuvre dans les Maritimes

GSC

soins  de première ligne^{MD}

Clinique Salvus, Moncton – Intervenant pivot

Située à Moncton, au Nouveau-Brunswick, la clinique Salvus est un établissement qui sort de l'ordinaire : en plus d'offrir des soins de première ligne aux personnes vulnérables touchées par la pauvreté, par des problèmes de santé mentale et par des dépendances, elle donne de l'espoir et du soutien aux gens qui ont le sentiment d'être dans une impasse. À la clinique, les clientèles vulnérables bénéficient d'un accès facile aux examens médicaux réguliers, aux vaccins et aux analyses de laboratoire. Elles peuvent aussi y recevoir des services de consultation, de prise en charge des dépendances et de prévention des problèmes de santé ainsi que des recommandations à des spécialistes; des séminaires spécialisés sont également présentés. La clinique a une approche globale de la personne : elle reconnaît que des problèmes de santé simples peuvent devenir quasi impossibles à prendre en charge quand nos besoins fondamentaux – comme manger et avoir un toit sur la tête – ne sont pas comblés. C'est pourquoi, en collaboration avec des partenaires locaux, la clinique a aménagé deux immeubles où elle peut loger des patients éprouvant diverses difficultés, et leur offrir du soutien. Le soutien financier de GSC a permis à la clinique d'embaucher un intervenant pivot et, par le fait même, de consolider son approche axée sur le client. L'intervenant pivot collabore avec chaque client en l'aidant à répondre à ses besoins précis – et, bien souvent, complexes – pour veiller à ce qu'il reçoive les soins holistiques, ou « enveloppants », qui l'empêcheront de passer entre les mailles du filet. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site www.salvusclinic.com.

Maison Veith – Thérapeute conseiller agréé

Souvent décrite comme un carrefour communautaire, la maison Veith – qui a déjà été un orphelinat – offre des services et des ressources aux résidents de Halifax et rassemble la population pour créer un milieu de vie plus sain et plus dynamique. L'établissement propose par exemple un programme d'éducation préscolaire, un camp de jour estival, des rencontres autour d'un café libres à tous, des séances de yoga abordables et libres à tous, des occasions de faire du jardinage communautaire et de cuisiner en groupe, des locaux pour d'autres organismes à but non lucratif et un service de tutelle (qui consiste à offrir des services de gestion financière et de soutien budgétaire aux clients qui bénéficient d'une aide au revenu). De plus, un travailleur social agit à titre de porte-parole, d'intervenant pivot et de conseiller pour les clients ayant des problèmes de santé mentale et ceux qui ont besoin du service de tutelle. Récemment, la maison a collaboré avec des partenaires communautaires pour lancer une entreprise à vocation sociale qui recrute, embauche, forme et supervise des jeunes en vue de fournir certains services d'entretien – racler les feuilles et pelleter, par exemple – aux personnes âgées de Halifax. Cette entreprise a bénéficié du soutien d'autres membres de la collectivité qui veulent dynamiser leur quartier et aider les jeunes du coin. Grâce au financement de GSC, la maison embauchera un nouvel employé qui pourra offrir plus de services de prévention et de prise en charge des problèmes de santé mentale. Ce financement permettra aux clients de l'établissement d'accéder sans frais aux services d'un thérapeute conseiller agréé dans le cadre d'une thérapie individuelle intensive, services qui auraient été difficilement – voire pas du tout – accessibles auparavant. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site www.veithhouse.com.

NOUVEAUTÉS

DE NOUVELLES ÉTUDES NOUS AMÈNENT À ACTUALISER NOS CONNAISSANCES

Les données scientifiques, c'est dans leur nature, évoluent continuellement en fonction de facteurs sociétaux, de percées technologiques et de nouvelles connaissances. Quand des chercheurs font de nouvelles découvertes, ils les présentent dans des revues évaluées par les pairs : ces publications donnent souvent lieu à de nouvelles études. Au fur et à mesure que le corpus de connaissances sur un sujet évolue, le point de vue dominant change. Les deux études suivantes, publiées récemment, constituent un bon exemple de la façon dont de nouvelles données scientifiques peuvent modifier un courant de pensée.

Débat sur le vaccin antigrippal pour pulvérisation intranasale

Aux États-Unis, les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ont recommandé de ne pas administrer le vaccin antigrippal pour pulvérisation intranasale pour la saison 2016-2017 en raison du manque de données attestant son efficacité. D'après les études des CDC, ce vaccin n'a « aucun effet protecteur ». Or, les résultats d'une étude canadienne publiée dans *Annals of Internal Medicine* contredisent les conclusions des CDC. À la lumière des résultats de l'étude canadienne – et en dépit de la recommandation des CDC –, le gouvernement de l'Ontario soutient qu'il continuera à offrir le vaccin antigrippal pour pulvérisation intranasale aux enfants. Face à ces résultats contradictoires, bon nombre de chercheurs ont souligné qu'un éventail de variables s'appliquent aux deux études et que l'analyse du vaccin antigrippal est un exercice particulièrement complexe. Le caractère divergent des données des deux études pourrait donner lieu à de plus amples travaux. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site d'*Annals of Internal Medicine* à <http://annals.org/article.aspx?articleid=2543271>.

Controverse sur les statines

À la lumière de l'examen des résultats de plusieurs études comparatives à répartition aléatoire d'envergure menées sur les statines – des médicaments qui abaissent le taux de cholestérol dans le sang et, ce faisant, aident à prévenir les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) –, des chercheurs concluent que le traitement par une statine est efficace et sans danger. D'après les résultats de cet examen, qui ont été publiés dans *The Lancet*, les études menées précédemment présentaient divers problèmes, comme des failles dans la méthodologie, et exagéraient les risques et les effets indésirables associés aux statines. Certains médecins se sont montrés en désaccord avec ces conclusions et indiquent que la prise de statines peut être dangereuse. En somme, la publication de cet article ravive le débat visant à déterminer si les bienfaits des statines l'emportent sur les risques. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site de *The Lancet* à [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31357-5/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31357-5/abstract).

GAGNANT DU TIRAGE D'UN FITBIT

Toutes nos félicitations à **C. MACLEOD-BOUCHER, North Vancouver, Canada**, gagnant de notre tirage mensuel d'un Fitbit. Dans le cadre de ce concours, le nom d'un membre sera tiré au sort parmi les membres du régime qui se sont inscrits aux Services en ligne des membres du régime.