

Vous croyez avoir besoin de certains examens, traitements et interventions? Pensez-y bien.

Choisir avec soin est une campagne visant à aider les médecins et les patients à amorcer la conversation au sujet de l'utilisation excessive de tests, de traitements et d'interventions, et à appuyer les efforts que font les médecins pour aider leurs patients à faire des choix intelligents et efficaces afin d'assurer la prestation de soins de grande qualité. Ce programme se concentre sur les tests, les traitements et les interventions pour lesquels il existe des preuves concrètes indiquant qu'ils ne présentent aucun avantage pour les patients.

Le nombre de tests, de traitements et d'interventions disponibles est imposant et il augmente sans cesse. Or, ce n'est pas simplement parce que quelque chose est disponible que nous devrions l'utiliser. Et pourtant, cela est plus facile à dire qu'à faire. Il faut souvent à un médecin moins de temps pour prescrire un test que pour expliquer pourquoi la meilleure option est de ne rien faire. Les médecins peuvent parfois acquiescer aux demandes des patients, et certains patients peuvent avoir le sentiment que leur médecin ne s'est pas vraiment occupé d'eux s'il ne leur a pas donné une ordonnance ou s'il n'a pas prescrit un test.

Des tests, des traitements et des interventions inutiles n'ajoutent pas de valeur aux soins. En fait, ils peuvent même être nocifs pour la santé des patients. Par exemple, les radiographies et la tomodensitométrie exposent les patients à des rayonnements qui sont potentiellement cancérogènes et elles peuvent entraîner des examens de suivi et des traitements qui comportent des risques supplémentaires.

Choisir avec soin cherche à dissiper la perception erronée que « plus de soins égalent une meilleure prise en charge ». Ses objectifs sont de promouvoir la communication entre les médecins et leurs patients afin que les



soins dispensés soient véritablement centrés sur le patient et qu'ils ne causent pas de préjudices.

En partenariat avec l'Association médicale canadienne, la campagne *Choisir avec soin* est dirigée par des médecins canadiens par l'entremise de leurs sociétés de spécialistes. Ces sociétés ont dressé une liste des "cinq examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger" qui, selon elles, sont prescrits excessivement. Voici cinq exemples puisés de ces listes. Pour en savoir plus, veuillez consulter le site Internet ChoisirAvecSoin.org.

1 ECG (électrocardiogramme)

Le problème : Un ECG est une représentation graphique de l'activité électrique du cœur au repos. Il mesure le rythme et la fréquence cardiaque et peut détecter un accroissement de la taille du cœur (hypertrophie cardiaque) causé par la pression artérielle élevée (hypertension) ou par une crise cardiaque antérieure (infarctus du myocarde).

Les risques : L'ECG est sans danger. Cependant, il peut parfois détecter de légères anomalies

imprécises qui ne sont pas dues à une maladie cardiaque sous-jacente, mais qui causent de l'inquiétude et qui peuvent vous amener à subir d'autres tests et à avoir des traitements dont vous n'avez pas besoin.

Quand devriez-vous envisager de subir un ECG? Vous devriez subir ce test si vous avez des facteurs de risque d'hypertrophie cardiaque, comme l'hypertension artérielle, ou des symptômes de maladie cardiaque, comme une douleur thoracique, un essoufflement, un rythme cardiaque irrégulier (arythmie) ou de forts battements de cœur. Vous pouvez aussi avoir besoin de subir ce test si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de maladie cardiaque, de diabète ou d'autres risques.

2 Examens d'imagerie pour les douleurs au bas du dos

Le problème : Subir une radiographie, une tomodensitométrie (TDM) ou une imagerie par résonance magnétique (IRM) peut sembler une bonne idée si vous avez des douleurs au bas du dos. Or, la plupart des personnes qui souffrent de telles douleurs se sentent mieux un mois plus tard, qu'elles aient passé un test ou non. D'ailleurs, selon une étude, les

personnes souffrant de douleurs au dos qui ont subi des tests d'imagerie pendant le premier mois étaient huit fois plus susceptibles d'être opérées, mais ne s'étaient pas rétablies plus rapidement.

Les risques : Les radiographies et les TDM vous exposent à des rayonnements, ce qui peut augmenter le risque de développer un cancer. Les TDM et les radiographies du bas du dos sont particulièrement inquiétantes pour les hommes et les femmes en âge de procréer, car ils peuvent exposer les testicules et les ovaires à un rayonnement considérable. De plus, les tests révèlent souvent des anomalies qui ne sont pas associées à la douleur au dos. Ces résultats peuvent causer des inquiétudes inutiles et donner lieu à des tests de suivi, à des interventions inutiles et, parfois même, à une chirurgie.

Quand devriez-vous envisager de subir une TDM ou une IRM? Il peut être pertinent de subir ces tests si vous présentez des signes de lésions nerveuses ou si vous avez un problème sous-jacent grave comme un cancer ou une infection de la moelle. Les signaux d'alerte peuvent inclure des antécédents de cancer, une perte de poids inexplicable, une récente infection, la perte de contrôle de la vessie ou des intestins, des réflexes anormaux, une perte de la force musculaire ou de sensations dans les jambes.

3 Examens d'imagerie pour des céphalées (maux de tête)

Le problème : Plusieurs personnes qui ont des maux de tête veulent subir une TDM ou une IRM pour savoir si leurs maux de tête sont causés par

Il peut y avoir des tests, des traitements ou des interventions dont vous pensez avoir besoin, mais qui ne sont pas vraiment nécessaires.

Pensez-y deux fois avant d'agir.

Dès aujourd'hui, amorcez une conversation à ce sujet avec votre médecin.

une tumeur au cerveau ou par une autre maladie grave. Les médecins acquiescent souvent à leur demande pour les rassurer. Cependant, tout ce qui est habituellement nécessaire est l'examen des antécédents médicaux et un examen neurologique. Une TDM ou une IRM aide rarement à soulager la douleur.

Les risques : Une TDM cérébrale utilise une faible dose de rayonnement. Cela peut augmenter légèrement le risque d'effets néfastes comme le cancer. Puisque les risques liés à l'exposition au rayonnement peuvent s'additionner, il est préférable que vous les évitiez lorsque c'est possible. Les résultats de votre TDM ou de votre IRM peuvent également être flous. Cela peut vous mener à subir des examens supplémentaires et même à recevoir des traitements dont vous n'avez pas besoin.

Quand devriez-vous envisager de subir ces examens d'imagerie? Il est souvent justifié de subir ces examens si vous avez un résultat anormal à un examen neurologique ou si votre médecin ne peut pas diagnostiquer le problème en fonction de vos symptômes et de votre examen médical. Consultez un médecin si vous développez une céphalée soudaine et très sévère, si vos céphalées sont différentes de celles que vous avez habituellement, si elles apparaissent après un épuisement, si elles sont accompagnées de fièvre, de convulsions, de vomissements, de perte de coordination ou encore d'un changement dans la vision, la parole ou la vigilance.

4 Examen de densité osseuse (DEXA)

Le problème : Plusieurs personnes subissent régulièrement un examen de densité osseuse. Appelé DEXA, l'examen est une densitométrie osseuse par radiographie. S'il détecte l'ostéoporose, ce test peut vous aider et votre médecin à décider quel traitement est approprié. Toutefois, dans bien des cas, il ne s'agit que d'une perte osseuse bénigne (appelée ostéopénie) et le risque d'une fracture osseuse est faible.

Les risques : Un examen de densité osseuse émet une petite quantité de rayonnement. Or, une certaine quantité de rayonnement peut être néfaste pour votre santé. Un diagnostic

d'ostéopénie entraîne souvent un traitement avec des médicaments tels le Fosamax (alendronate) et l'Actonel (risédronate), qui présentent de nombreux risques. Ces médicaments occasionnent des maux d'estomac, de la difficulté à avaler et des brûlures d'estomac. Pourtant, il existe peu de preuves sur l'aide réelle qu'apportent ces médicaments.

Quand devriez-vous envisager de subir une ostéodensitométrie? Les femmes devraient subir une densitométrie osseuse à l'âge de 65 ans, et les hommes, à 70 ans. Si vous êtes une jeune femme ou un homme âgé de 50 à 69 ans, vous devriez envisager de subir cet examen si vous présentez des facteurs de risque comme une fracture causée par un traumatisme mineur, la polyarthrite rhumatoïde, un faible poids corporel, un niveau de vitamine D très faible, un parent qui s'est fracturé la hanche, ou si vous avez utilisé des corticostéroïdes pendant une longue période, que vous buvez trop d'alcool ou que vous fumez. La nécessité de subir des tests de suivi dépend des résultats de l'examen initial.

5 Antibiotiques pour une sinusite

Le problème : On prescrit souvent des antibiotiques aux personnes atteintes de sinusite – congestion combinée à un écoulement nasal et à des douleurs faciales. En fait, 15 % à 21 % de toutes les prescriptions d'antibiotiques pour les adultes sont destinées au traitement de la sinusite. Toutefois, la plupart de ces personnes n'ont pas besoin de médicaments, car les infections des sinus proviennent presque toujours d'une infection virale et non bactérienne, et les antibiotiques sont inefficaces contre les virus.

Les risques : Environ une personne sur quatre qui prend des antibiotiques ressent des effets indésirables comme des éruptions cutanées, des étourdissements ou des problèmes d'estomac. Dans de rares cas, les antibiotiques peuvent causer des réactions allergiques graves. L'abus d'antibiotiques favorise également la croissance de bactéries qui ne peuvent être contrôlées facilement par des médicaments. Cela rend les personnes plus vulnérables aux infections résistantes aux antibiotiques, ce qui nuit à l'efficacité de ces derniers pour combattre d'autres infections.

Quand devriez-vous envisager de prendre des antibiotiques?

Vous devriez prendre des antibiotiques uniquement lorsque vos symptômes durent plus d'une semaine, qu'ils commencent à s'améliorer, puis s'aggravent ou lorsqu'ils sont très sévères. Les symptômes inquiétants qui peuvent justifier un traitement immédiat aux antibiotiques comprennent une fièvre de plus de 38,6 °C, une douleur extrême et une sensibilité des sinus ou les signes d'une infection de la peau, comme une éruption cutanée rouge et vive qui se propage rapidement.

Posez-vous ces questions :**Ai-je vraiment besoin de ce test, de ce traitement ou de cette intervention?**

La réponse devrait être simple et directe. Les tests devraient vous aider ainsi que votre médecin à décider comment traiter votre malaise. Les traitements et les interventions devraient vous permettre de vivre une vie plus longue et en meilleure santé.

Quels sont les inconvénients?

Parlez à votre médecin des risques ainsi que de la possibilité de résultats flous ou d'anomalies qui ne causeront jamais de symptômes, mais qui pourraient nécessiter des tests supplémentaires. Pesez le pour et le contre des complications et des avantages possibles ainsi que des symptômes de la maladie comme telle.

Y a-t-il des options plus simples et plus sécuritaires?

Parfois, il suffit de changer son mode de vie pour apporter un soulagement notable.

Qu'advient-il si je ne fais rien?

Demandez à votre médecin si votre état pourrait s'aggraver – ou s'améliorer – si vous ne subissez pas le test ou l'intervention maintenant.