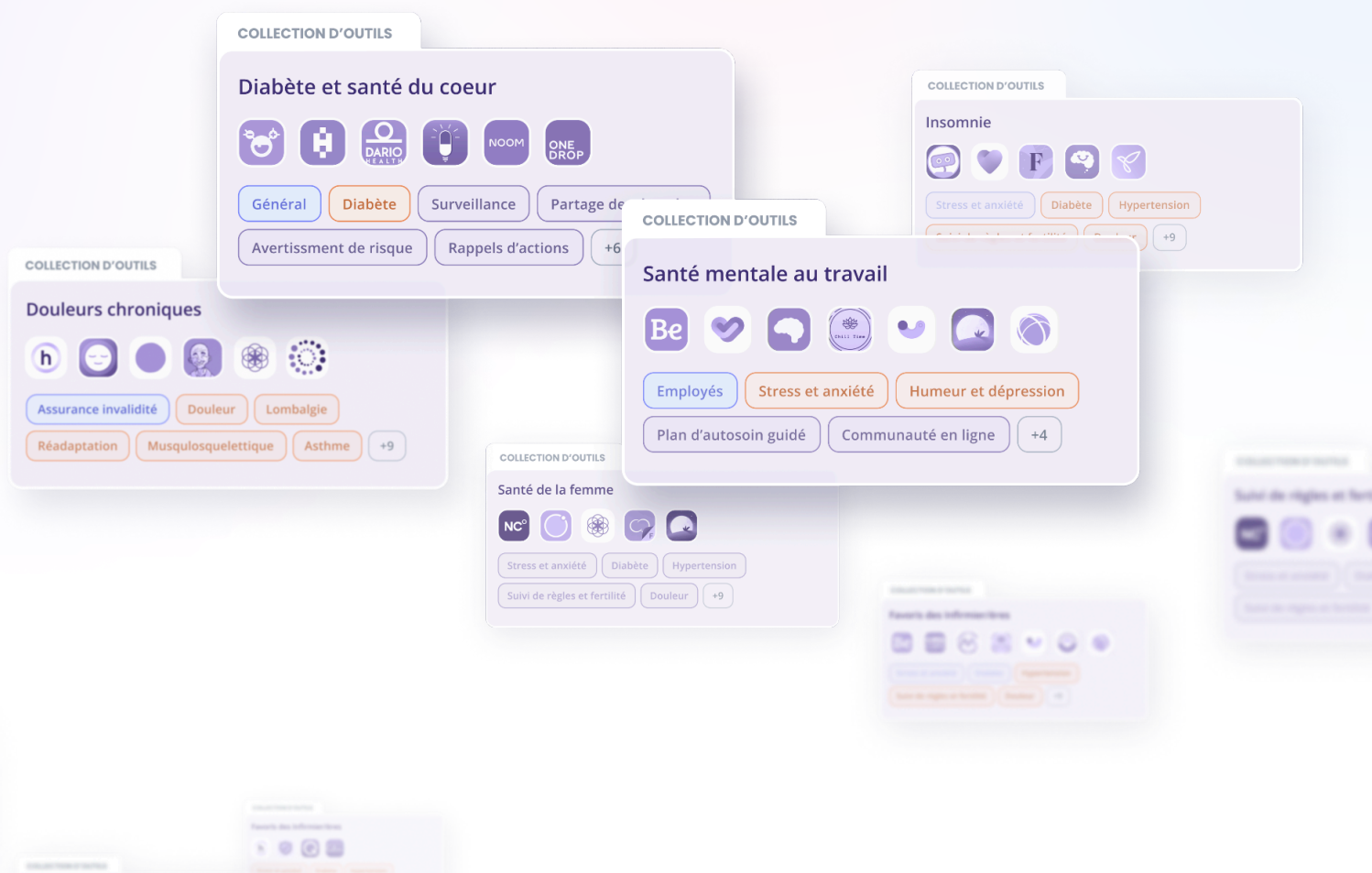


Solution québécoise pour orienter les citoyens vers des outils numériques d'autosoins sécuritaires

Soumission dans le cadre de l'appel à contribution à la Stratégie nationale de prévention en santé



Titre : Donner aux citoyens du Québec un accès sécuritaire et personnalisé aux bons outils d'autosoins numériques

Soumis par : Michaël Cardinal, pharmacien, conférencier universitaire et PDG TherAppX

Date : 15 avril 2025

Je vous adresse cette contribution à titre de professionnel de la santé et entrepreneur engagé dans l'innovation responsable en santé numérique. Pharmacien de formation, je dirige l'entreprise québécoise TherAppX, qui évalue plus de 350 000 outils numériques de santé via notre plateforme AppGuide. Je collabore activement avec des partenaires publics au Québec, à l'international (Label2Enable, Alberta Innovates), ainsi qu'au sein de l'ISO (norme 82304-2) par l'intermédiaire du Conseil canadien des normes. Je suis également chargé de cours à l'Université de Montréal sur l'évaluation des technologies de santé numérique. Mon souhait est de favoriser l'innovation centrée patient pour appuyer les stratégies de prévention en santé des systèmes de santé.

Cette lettre vise à appuyer le MSSS dans la définition de nouvelles orientations en prévention, en mettant en lumière un levier encore trop peu structuré : les outils numériques d'autosoins.

On estime qu'il existe plus de 350 000 applications et sites Web de santé accessibles depuis le Canada. Pourtant, ces outils ne sont ni filtrés ni validés par le réseau public, et leur efficacité, leur confidentialité ou leur pertinence pour les Québécois ne sont jamais garanties.

Les risques sont multiples :

- Patients mal orientés ou surexposés à des contenus anxiogènes;
- Solutions efficaces ignorées faute de visibilité ou d'encadrement;
- Cliniciens dépourvus de solutions simples pour recommander des outils;
- Données personnelles potentiellement exposées ou mal protégées.

Sans balises claires, le recours aux outils numériques peut compromettre la sécurité des patients et engendrer des coûts inutiles pour le système. Or, bien orientés, ces mêmes outils peuvent prévenir l'aggravation de conditions, éviter des consultations évitables et soutenir les soins à distance.

Nous recommandons que la Stratégie nationale de prévention prévoie l'implantation d'un répertoire numérique public et validé d'outils d'autosoins, mis à jour en continu et facilement accessible via les canaux du MSSS (Carnet santé, Votresante.ca, GAP, 811).

Ce répertoire doit :

- Permettre une curation clinique et une vérification de la sécurité des outils accessibles aux Québécois;
- Faciliter la recommandation par les professionnels (pharmaciens, 811, GMF);
- Être adapté aux contextes régionaux et aux profils de populations prioritaires;
- Générer des données sur l'utilisation et l'impact pour enrichir les tableaux de bord MSSS;
- Soutenir des campagnes de prévention ciblées, numériques et mesurables.

TherAppX a développé AppGuide, une plateforme qui :

- Compte plusieurs milliers d'utilisateurs professionnels de la santé;
- A été déployée dans le programme "J'arrête, j'y gagne" (santé publique) et dans un projet de santé mentale pendant la pandémie;
- Est actuellement en discussions d'intégration avec des GMF et les services du 811;
- A démontré une augmentation de l'activation des usagers (24 % de téléchargement vs 3-5 % attendu);
- A réduit de plus de 5 minutes le temps de consultation des pharmaciens dans certains cas;
- A été soulignée par l'INESSS et s'aligne sur les meilleures pratiques européennes.

Notre base de données permet d'accéder à plusieurs milliers de ressources validées couvrant des enjeux clés de la stratégie :

- Santé mentale : >1 200 outils (anxiété, humeur, stress);
- Habitudes de vie : >2 500 outils (alimentation, activité physique, sommeil);
- Santé des jeunes et parentalité : >800 ressources pertinentes;
- Vieillesse active : >600 outils ciblés.

Nos clients décident de quels outils sont rendus disponibles à la population, soutenus par nos données d'évaluation et notre expertise, et nos plateformes de diffusion.

Ces projets démontrent que des outils sécuritaires, bien présentés et validés, peuvent générer un retour sur investissement tangible en allégeant les soins de première ligne et en évitant des épisodes de soins coûteux.

Cette approche permettrait :

- De renforcer la prévention autonome pour les jeunes, les aînés, les personnes en régions ou vulnérables;
- De réduire la pression sur les premières lignes (jusqu'à 15 % de consultations évitables);

- De centraliser l'évaluation d'outils sans créer un système à double vitesse entre régions;
- D'accélérer la prise de décision basée sur des données locales et anonymes;
- De maximiser l'impact des campagnes de prévention grâce à des solutions mesurables et traçables.

Le MSSS a l'occasion unique de se positionner comme leader en prévention numérique en s'appuyant sur une solution créée au Québec, testée avec ses propres acteurs de première ligne, et alignée avec les standards internationaux. Cette approche est déjà déployée dans d'autres systèmes de santé canadiens, et à l'international.

TherAppX effectue une vigie continue de ses projets, et serait donc heureux de partager nos réflexions et connaissances sur ces projets inspirants, en toute impartialité et transparence, indépendamment de sa solution AppGuide.

Nous sommes également disponibles pour partager notre méthodologie d'évaluation, les résultats des projets pilotes, afin de soutenir l'état des connaissances en lien avec toute démarche du MSSS visant à faire de la littératie numérique en santé un levier de transformation positive, sécuritaire et rentable.