



## Choisissez qui écouter

Être votre propre défenseur, avec l'aide de sources fiables

### N'oubliez pas de vérifier vos sources avant de prendre des décisions éclairées.

- Vérifiez toujours les références de la personne que vous écoutez
- Vérifiez les faits par rapport à leur source d'origine
- Recherchez en dehors des réseaux sociaux
- Créez une liste de ressources fiables pour vérifier rapidement les informations

Trouver des informations de santé précises et fiables est devenu plus déroutant que jamais pour les patients. Les connaissances peuvent sans aucun doute aider à prendre des décisions importantes concernant notre santé. Mais si les informations que nous absorbons sont inexactes, elles peuvent également être préjudiciables.

### Une récente enquête américaine de Patients like me met en évidence la gamme de sources en ligne que les patients utilisent lorsqu'ils recherchent des conseils et des recommandations sur leurs problèmes de santé :

- Actualités (NBC, CNN, FOX, etc.) - 16 %
- Réseaux sociaux (Facebook, X, etc.) - 11 %
- Moteurs de recherche (Google, Bing, etc.) - 39%
- Sites Web d'information sur les symptômes (WebMD, Mayo Clinic, etc.) - 34 %

Bien que ces canaux puissent avoir différents degrés de fiabilité, il est toujours préférable de consulter les sites Web les plus fiables pour obtenir des informations sur la santé, tels que des organismes de bienfaisance reconnus, le service de santé national ou des sites gouvernementaux.

Les infirmières cliniciennes spécialisées, ou un autre membre de votre équipe de spécialistes, pourront vous donner des informations sur les services d'assistance locaux que vous pourriez trouver utiles. Il est important de demander conseil et d'obtenir des informations auprès de sources fiables afin d'éviter les informations erronées.

Les associations caritatives nationales de lutte contre le cancer offrent un soutien et des informations sur le cancer du rein. Ces associations de patients peuvent travailler en étroite collaboration avec vous et votre famille pour vous fournir un soutien et des ressources. En plus de fournir des informations de haute qualité aux personnes atteintes de cancer, ces organisations de patients disposent souvent de lignes d'assistance téléphonique et de forums de discussion.

## Lorsque vous recherchez des informations en ligne, les informations sont-elles :

- claires
- exactes
- impartiales
- basées sur des preuves
- à jour
- revues régulièrement

Par exemple, le **PIF Tick** est une marque



Forum d'information pour les patients

de qualité pour les informations de santé à l'échelle du Royaume-Uni, ce qui permet aux organisations du NHS, aux organismes de bienfaisance et aux sociétés de santé de démontrer que les informations de santé qu'ils créent et publient répondent à certains critères.<sup>i</sup> Faites attention à cela lorsque vous vérifiez si une source est fiable et digne de confiance. Veuillez vérifier auprès de votre membre affilié à l'IKCC quelles marques de qualité rechercher dans votre pays.

Si vous ne parcourez pas la littérature scientifique, comme les revues à comité de lecture et les articles médicaux, voici quelques vérifications simples que vous pouvez effectuer pour évaluer si les informations que vous absorbez sont susceptibles d'être d'un niveau élevé similaire<sup>i</sup> :

### 1. Quand a-t-il été publié ?

Les informations qui étaient exactes il y a quelques années, voire quelques mois, peuvent maintenant être obsolètes, et les avis médicaux changent pour refléter cela. Vérifiez la date du document pour connaître sa date de publication.

### 2. Qui l'a écrit ou publié ?

Pensez à savoir si l'auteur ou l'éditeur a un objectif pour partager les informations. Ils essaient peut-être de promouvoir ou de vendre quelque chose, auquel cas il existe un risque que le document soit biaisé. Si l'information est parrainée, elle est moins susceptible d'être impartiale.

### 3. Est-ce pertinent pour moi ?

Vérifiez que les informations s'appliquent à vous et sont pertinentes par rapport à votre situation. Deux personnes atteintes de la même maladie de longue durée n'auront pas nécessairement les mêmes expériences, donc évaluez si les informations sont basées sur l'opinion de quelqu'un ou si elles énoncent des faits, et si les conseils qu'elles donnent reflètent cela.

### 4. Cite-t-il des sources de preuves ?

Des informations de santé de bonne qualité énuméreront les sources de preuves utilisées pour les produire.

Pour plus d'informations, veuillez suivre ce lien vers le site de l'Organisation Mondiale de la Santé, qui fournit des conseils sur l'utilisation d'internet et des médias pour obtenir des informations sur la santé.

<sup>i</sup> Informations sur les patients. 2020. Comment trouver des informations fiables en ligne. Disponible en anglais à l'adresse : <https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

<sup>ii</sup> Des patients comme moi. 2024. Informations sur la santé : À quelles sources les gens font-ils confiance ? Disponible en anglais à l'adresse : <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>