



LE PATIENT PARTENAIRE

DES OUTILS SIMPLES POUR UN GRAND CHANGEMENT

GILLES TOUSIGNANT

Donner au patient les moyens de suivre, de noter et de comprendre ses données de santé lui permet de se mobiliser. Au Québec, la grande majorité des adultes possèdent un téléphone intelligent¹, qui facilite l'accès à des outils pour améliorer la communication patient-médecin et permettre à chacun de se prendre en charge. Dans cet article, nous présentons des outils simples qui favorisent la transformation du patient en patient partenaire.

1 – CARNET SANTÉ QUÉBEC

Il est clairement démontré que les patients qui ont accès à leurs données de santé comprennent mieux leur état et peuvent donc s'impliquer pleinement dans leurs propres soins². Au Québec, nous avons la chance d'avoir le Carnet santé Québec. Les patients peuvent alors visualiser leurs données cliniques et leurs résultats d'examen. Cet accès leur permet de formuler à l'avance les questions qu'ils se posent et, ainsi, d'arriver mieux préparés à leurs consultations médicales.

L'inscription à ce carnet de santé en ligne peut être un peu difficile pour les personnes moins familières avec l'informatique, et c'est pourquoi nous suggérons de recommander à ces personnes d'obtenir de l'aide. L'outil devient rapidement indispensable pour assurer le partage d'informations précises entre n'importe quel professionnel consulté. Tous les Québécois devraient s'y inscrire.

2 – TENIR UN JOURNAL QUOTIDIEN

Une autre façon pour le patient de bien se préparer à sa rencontre avec son médecin est de prendre quelques minutes chaque jour pour décrire ses symptômes, pour noter son évolution et pour préparer ses questions. Cette préparation représente un gain de temps pour les médecins et pour le patient, ainsi qu'une occasion de bien comprendre son état et de s'impliquer dans la prise en charge de santé.

Nos essais démontrent que dicter chaque jour ses symptômes et ses questions à son téléphone s'avère la façon la plus simple de tenir un journal. Il faut bien prévenir le patient de ne pas faire une note quotidienne qui dépasse une minute. Il est également préférable d'utiliser une application qui transcrit la parole en texte, ce qui facilite le suivi et le partage. Voici nos suggestions :

**Speechnotes****Pour Android, gratuite ou moins de 10 \$**

Chez Android, c'est très simple de transcrire automatiquement la parole en texte. L'application gratuite Speechnotes est très facile à utiliser et, à notre

avis, très efficace. Elle conviendra à tous les utilisateurs, et ses fonctions de base satisferont la majorité. Pour plus de fonctions, une version Premium est disponible à moins de 10 \$.

**Just Press Record****Pour iOS et Android, 9,99 \$**

Chez Apple, c'est plus dispendieux, car beaucoup d'applications nécessitent un abonnement payant.

Cela dit, Just Press Record est offert à un prix d'achat, sans abonnement. L'application est très simple et transcrit fidèlement la parole en texte. À notre avis, c'est un bon choix pour les patients. Notons qu'avec un appareil Apple, la fonction Dictée (micro intégré au clavier) permet la transcription dans toutes les applications de prise de notes.

3 – APPLICATION POUR LE SUIVI DE LA PRISE DE MÉDICAMENT

**MyTherapy****Pour iOS et Android, gratuite**

Cette très belle application permet de programmer sans limites des rappels pour la prise de médicaments. Elle enregistre un journal complet, qui peut être consulté par les médecins. Elle offre également le suivi des symptômes, ainsi que de la pression artérielle, du poids, de la glycémie et de la température. L'interface est conviviale.

Pour conclure, le partenariat patient peut devenir une réalité s'il est soutenu par des outils numériques simples et accessibles, tels que ceux présentés dans cet article. Bientôt, l'intelligence artificielle viendra contribuer à cet objectif. ■

BIBLIOGRAPHIE

1. Centre d'études sur les médias. *Équipements* [En ligne]. Québec : Université Laval ; [mise à jour en décembre 2025 ; cité en janvier 2026]. Disponible au <https://bit.ly/équipements-et-usages>.
2. Arjan D, auteur ; Medicaï, éditeur. *Pourquoi l'accès aux données est important pour impliquer les patients dans leur propre soin* [En ligne]. Bucarest : Medicaï USA [publié le 1^{er} juillet 2025 ; cité en janvier 2026]. Disponible au <https://bit.ly/accès-aux-données>.

M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.