


Le conseil du Président

Conseils pour bien choisir une application HTA en fonction de ses besoins et des recommandations des experts.



infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
Février 2021

Pr Xavier GIRERD
Président de la FRHTA

LE CONSEIL DU PRÉSIDENT
Choisir une application pour suivre son HTA

- Applications pour la prise en charge d'une maladie : m-santé
- Exclure les app qui proposent de mesurer la tension en posant un doigt sur l'écran ou le capteur photo
- App donnant des informations sur l'hypertension et/ou inscription des tensions sur un tableau : nombre d'étoile et commentaires utilisateurs permet de faire son choix
- App destinée à l'usage d'un tensiomètre automatique : score MARS (Mobile App Rating Scale) permet de faire son choix
- **depistHTA** pour l'autodépistage et **suiviHTA** pour l'automesure : score MARS > 4. Recommandé par la FRHTA

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologique à l'Assistance Publique à Paris.

Dans ce numéro d'infos@tension, je souhaite vous aider à choisir une application, si vous êtes hypertendu.

Au cours des dernières années, les hypertendus ont bénéficié de nombreuses innovations en particulier concernant la santé numérique.

L'usage d'applications pour smartphone ou tablette, permettant d'aider au diagnostic, au traitement ou à la prise en charge d'une maladie correspond à la catégorie des outils numériques de la m-santé.

La recherche sur les stores Apple et Google avec le mot-clef «Hypertension» ou «Blood pressure» conduit à obtenir des centaines d'applications, en majorité gratuites, dont la plus populaire a eu plusieurs millions de téléchargement.

Pour choisir une app pour le suivi de son Hypertension, il faut d'emblée exclure toutes les applications qui proposent de mesurer directement la tension en posant un doigt sur l'écran ou sur le capteur photo du smartphone. En effet, les tensions affichées sont fantaisistes et le dépistage d'une hypertension ou d'une hypotension n'est absolument pas fiable.

Pour choisir une app qui donne des informations médicales sur l'hypertension, ou qui permet d'inscrire des tensions sur un tableau, le classement par nombre d'étoile et la lecture des commentaires des utilisateurs permettra de faire son choix.

Enfin, si l'app recherchée est destinée à aider à utiliser

un tensiomètre automatique, pour effectuer un autodépistage ou une automesure, le choix devrait être basé sur la connaissance du score MARS (Mobile App Rating Scale) qui comporte une évaluation de la qualité du référencement médical des algorithmes.

depistHTA et suiviHTA, les app proposées par Solutions Santé Digitale et recommandées par plusieurs sociétés savantes dont la FRHTA, ont un score MARS supérieur à 4, sur une échelle allant de 1 à 5. Elles sont gratuites et utilisables avec tous les tensiomètres automatiques sans aucun transfert des données médicales vers le serveur du fabricant de tensiomètre.

depistHTA est utile pour réaliser un autodépistage de la tension, analyse les chiffres de tensions et donne un conseil personnalisé.

suiviHTA aide à réaliser l'automesure de la tension, analyse les chiffres de tensions et donne un conseil personnalisé.

BIBLIOGRAPHIE :

- Stoyanov SR, Hides L, Kavanagh DJ, et col. Mobile app rating scale: a new tool for assessing the quality of health mobile apps. JMIR Mhealth Uhealth. 2015 Mar 11;3(1):e27. doi: 10.2196/mhealth.3422.
- Jamaladin H, van de Belt TH, Luijpers LC, et col. Mobile Apps for Blood Pressure Monitoring: Systematic Search in App Stores and Content Analysis. JMIR Mhealth Uhealth. 2018 Nov 14;6(11):e187. doi: 10.2196/mhealth.9888.
- Nilay Kumar, Monica Khunger, Arjun Gupta, et col. A content analysis of smartphone-based applications for hypertension management. J Am Soc Hypertens. 2015 Feb;9(2):130-6. doi: 10.1016/j.jash.2014.12.001. Epub 2014 Dec 11.