

Liste de sources d'information fiable pour le patient sur la COVID-19

Mise à jour 11/2021

Voici d'abord quelques principes de base sur la science médicale.

Les médecins canadiens et ailleurs dans le monde pratiquent l'*evidence based medicine*, c'est-à-dire la médecine basée sur les évidences scientifiques disponibles. Ces connaissances proviennent des études scientifiques, qui sont réalisées partout dans le monde et publiées dans des revues scientifiques. Elles sont très nombreuses. Par exemple, il y a au-dessus de 2000 études qui sont publiées par semaine sur la COVID-19. Le médecin doit cibler les meilleures et ajuster sa pratique en conséquence. On comprend donc que si, avec le temps, les conseils et les traitements prescrits par les médecins changent, c'est parce que les connaissances sont meilleures et qu'ils ont plus d'informations disponibles pour prendre des décisions.

Comment sait-on si une étude est bonne?

Nous devons l'analyser. Les médecins et les autres professions scientifiques apprennent comment détecter les **biais** (risques d'erreurs) dans les études. Ils déchiffrent les schémas, déterminent si les résultats sont statistiquement significatifs, si les conclusions s'appliquent à leur population et reconnaissent les limites d'une dite étude.

Comment se retrouver dans cette avalanche constante de données?

Il y a heureusement des systèmes en place permettant aux médecins d'être à jour. D'abord, il y a la hiérarchie des preuves scientifiques. Une méta-analyse, qui sélectionne, combine et étudie les autres études sur un sujet donné, représente un niveau de preuve beaucoup plus solide qu'une étude seule ou qu'une opinion d'expert. L'EUFIC présente une image qui résume très bien le niveau de preuve scientifique: <https://www.eufic.org/fr/comprendre-la-science/article/la-hierarchie-des-preuves-scientifiques-infographie/>. De plus, il existe des revues scientifiques de renommée qui sélectionnent, pour leurs lecteurs, les méta-analyses et les études les mieux réalisées, avec le moins de risque de biais et sur les sujets les plus pertinents.

J'ai rencontré un expert médical qui se prétend à jour au niveau des connaissances scientifiques et pourtant, son opinion diverge de celui de la communauté scientifique. Que se passe-t-il?

Cette question est très bien répondue par cet article de vulgarisation du Pharmachien « Comment faire dire tout ce qu'on veut à une étude clinique » <https://lepharmachien.com/etude-clinique/> et « Quand les scientifiques dérapent » <https://lepharmachien.com/derape/>

Vous comprenez maintenant le caractère évolutif de la littérature, le défi de son interprétation et les pièges intellectuels auxquels même les scientifiques peuvent succomber s'ils délaissent leur **esprit critique**.

J'ai sélectionné les ressources suivantes pour mes patients qui sont **ouverts à la discussion** sur le SARS-COV-2, la COVID-19 ou la vaccination. Je cherche aussi à aider les patients qui se sentent submergés d'information et qui cherchent des sources fiables et recommandées par un médecin.

Si vous avez lu les articles du Pharmachien présentés ci-haut (je les recommande ++), vous comprenez les **biais potentiels** d'un tel document.

1. Mon expertise est celle de la médecine familiale, pas celle de la science biomédicale ou de la virologie. Mes notions d'épidémiologie sont issues de mon doctorat en médecine et non d'études postdoctorales.
2. La littérature est en constante évolution, alors que ce papier ne l'est pas. Il représente une vue de moins en moins bonne des connaissances actuelles à chaque semaine qui passe, sauf pour les liens dynamiques qui se tiennent à jour.

Je n'ai aucun conflit d'intérêts en lien avec le contenu présenté ici. Je juge ces sources d'informations fiables, mais sachez que certaines présenteront des évidences à la fois pour et à l'encontre de vos croyances sur la COVID. C'est normal. L'interprétation requiert une vue d'ensemble de ce qui se fait dans le domaine pour observer les tendances. De plus, rien ne remplace votre esprit critique.

Les banques d'études (Cocrane, Pubmed) requièrent une licence médicale et coûtent plusieurs centaines de dollars par année et leur utilisation nécessite un cours. De plus, la plupart des revues scientifiques sont payantes. Les ressources ci-bas sont donc des outils pour le grand public et offrent un niveau de vulgarisation qui diffère de l'un à l'autre.

New England Journal

Une revue scientifique médicale de grande renommée. Depuis la pandémie, la section sur la COVID-19 est gratuite et accessible au public. On y retrouve des études à l'état brut: elles n'ont pas été interprétées ou vulgarisées pour vous. Si vous avez une formation en lecture critique, vous pourrez rester à l'affût des dernières avancées sur le sujet. Sinon, il est tout de même intéressant de voir à quoi ressemblent les données avant qu'on tente de leur faire dire n'importe quoi. Attention, vous devez analyser la méthode et les résultats, pas la conclusion des auteurs.

https://www.nejm.org/coronavirus?query=main_nav_lg

MedCram

Dr Roger Seheult est un expert en médecine interne, en maladie infectieuse pulmonaire et en soins critiques. Il offre gratuitement des cours pour les étudiants en médecine et, depuis la pandémie, a commencé une série sur la COVID-19 pour le grand public. Le

contenu est vulgarisé, mais le jargon médical est introduit au cours de la série de sorte que si on débute au dernier épisode, certains termes pourraient nous être étrangers.

<https://www.medcram.com/pages/instructors>

Il est aussi disponible sur YouTube.

Épisode suggéré: 10 COVID 19 Vaccine Questions, Rumors, and Myths with Drs. Rhonda Patrick and Roger Seheult (Part 1 & 2)

Démystifier les croyances sur les risques de la vaccination

Les vaccins à ARN messenger peuvent-ils modifier notre code génétique? Ces vaccins peuvent-ils représenter des risques en lien avec leur développement rapide? Pourquoi se faire vacciner si on peut vaincre la COVID-19 naturellement? Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19? Les réponses vous sont offertes ici par des professionnels de la santé sous forme de courts vidéos.

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/demystifier-les-croyances-sur-les-risques-de-la-vaccination>

12 questions sur la vaccination en 15 minutes avec Alex Carignan

Dr Carignan en entrevue pour la page Facebook de la Faculté de médecine et des sciences de la santé (20/09/2021)

<https://www.facebook.com/watch/?v=577234226927429>

La page Facebook de Cons'Aide

« Accueillir, informer et référer les personnes qui ont des proches ou des gens de leur entourage qui adhèrent aux théories du complot ».

On y retrouve aussi des articles sur l'activité physique et la santé mentale, les lignes d'écoutes, des stratégies de communication pour discuter de la pandémie et plusieurs autres.

Site du Gouvernement du Canada

La page d'accueil offre un tableau, en temps réel, des cas actifs, des décès et de la couverture vaccinale. On y retrouve aussi les dernières annonces gouvernementales sur le sujet.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Ce deuxième lien mène directement à la page couvrant les vaccins. Quelle est la fréquence des effets secondaires? Quels sont-ils? Visitez cette page pour un portrait factuel de la vaccination au Canada.

<https://sante-infobase.canada.ca/covid-19/securite-vaccins/>