



CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Utiliser

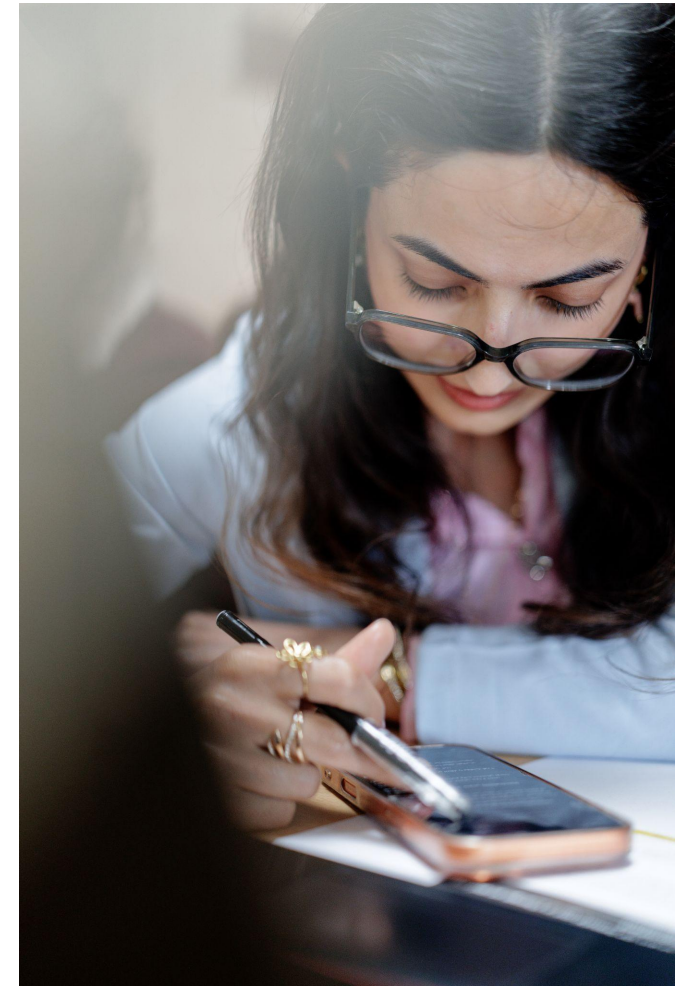
LES APPLICATIONS DE SANTÉ

ATELIER 7 • Inclusion numérique en santé



Programme des séances

Séance 1	Documents de santé Retrouver, partager et contrôler mes documents
Séance 2	Rendez-vous en ligne Prendre rendez-vous via Doctolib et les plateformes
Séance 3	Droits du patient Connaître et faire valoir mes droits de santé
Séance 4	Téléconsultation Échanger avec un soignant à distance
Séance 5	Infos fiables Distinguer une info santé fiable d'une fausse
Séance 6	Données de santé Protéger mes données personnelles de santé
Séance 7	Applications santé Utiliser des applis pour prendre soin de moi



Au programme aujourd'hui

1. Situation de départ

Monsieur Chérif et son podomètre

10 min

2. Débat collectif

Quels sont les bénéfices et les limites des applis de santé ?

25 min

3. Ce qu'on doit savoir

Critères, types, ressources de Mon Espace Santé

20 min

4. Mise en pratique et mission de la semaine

Je choisis mon niveau et je m'engage

25 min

Avant de commencer : Bilan de départ

Objectif : Situer chacun avant l'atelier



Bilan de départ

“Je sais lire une autorisation sur mon téléphone.”

Niveau 0 : Pas du tout

Niveau 1 : Un peu

Niveau 2 : Oui !

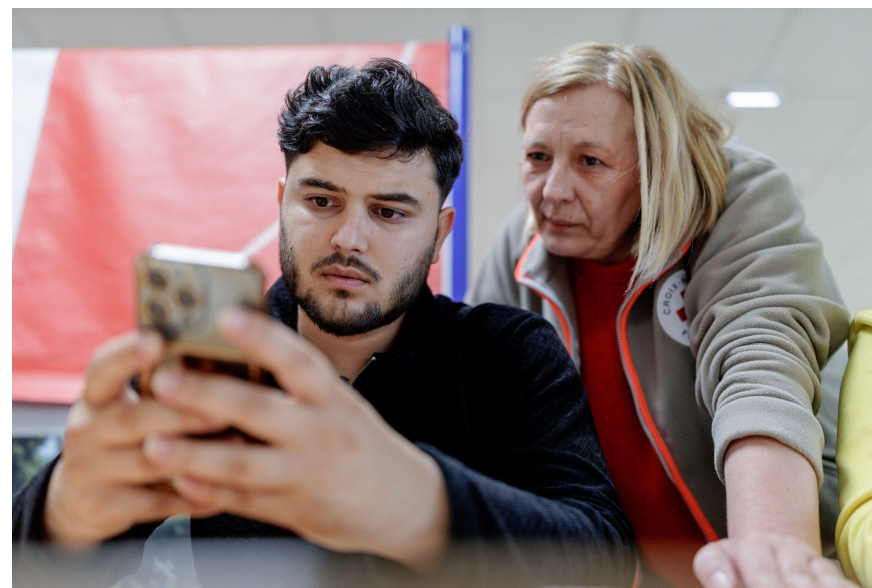
Retenez votre réponse, nous y reviendrons à la fin de l'atelier !



Situation : Monsieur Chérif

Monsieur Chérif, 67 ans, a installé une application de marche sur son téléphone. Elle lui dit qu'il a fait 3 200 pas aujourd'hui — mais il a l'impression d'en avoir fait bien plus. Il se demande si ces chiffres sont exacts et si son médecin pourrait s'en servir.

- Qui utilise une appli de santé ?
- Ces données vous aident elles ou vous inquiètent elles ?





Débat collectif

Quels sont les bénéfices et les limites des applis de santé ?

Bénéfices	Limites
Suivre mon activité et mes progrès	Les mesures ne sont pas toujours exactes
Me motiver au quotidien	Mes données peuvent être vendues
Partager des infos avec mon médecin	Risque de stress ou d'obsession
Mieux comprendre mon corps	Pas un diagnostic médical
Détecter un problème tôt	Tout le monde n'a pas de smartphone



CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Une appli de santé n'est pas un médecin.

Elle peut vous aider à suivre votre activité ou vos mesures. Mais elle ne peut pas vous faire un diagnostic, vous prescrire un traitement ou remplacer une consultation médicale.





Quels types d'applications de santé ?

Activité physique :
Podomètre,
running, vélo...

Suivi de constantes :
Poids, tension,
glycémie...

Sommeil :
Analyse des
cycles de
nuit...

Santé mentale :
Méditation, gestion
du stress...

Dossier médical :
Ordonnances,
résultats, carnet...

Alimentation :
Calories,
hydratation...



6 critères pour choisir une appli de santé

1

L'éditeur

Qui a créé cette appli ? Un hôpital, un labo, un particulier ?

2

La base scientifique

Est-elle recommandée par des médecins ou des institutions de santé ?

3

La confidentialité

Quelles données sont collectées ? Sont-elles vendues à des tiers ?

4

Le partage

Puis-je choisir de ne pas partager mes données ?

5

La gratuité

Si c'est gratuit, qu'est-ce que je "paye" ? Avec mes données ?

6

La nécessité

Les données que j'entre : tout est-il nécessaire ?

Cas concrets et question clé

1

Cas 1 – Petit Bambou

Méditation. Éditeur français identifié, modèle freemium. Que deviennent mes données émotionnelles ?

2

Cas 2 – Cycle menstruel

Clue, Flo... Date des règles essentielle MAIS humeur, flux, rapports, contraception : nécessaire ?

3

Question clé

Où sont stockées ces données ? Si je veux arrêter, comment je supprime ?

4

Risque US

Ces données peuvent être consultées par des tiers dans certains contextes juridiques (cas documentés).

Mon espace santé : la ressource de confiance



C'est quoi ?

Mon Espace Santé est un service public gratuit créé par l'Assurance Maladie. Il propose un store officiel d'applications de santé vérifiées, sélectionnées selon des critères de sécurité et de confidentialité.

monespacesante.fr

Pourquoi c'est plus sûr ?

- Les applis sont examinées avant d'être proposées
- Les conditions de confidentialité sont contrôlées
- Le service est géré par l'Etat, pas par une entreprise privée
- Le service est accessible même sans smartphone (via ordinateur)

Au programme aujourd'hui

25mn - en binômes - sur smartphone

Etape 1 : 12mn

- Choisir une appli dans Mon Espace Santé
- L'installer (ou simuler sans smartphone)
- Lire les autorisations demandées
- Refuser ce qui n'est pas nécessaire
- Paramétrer la confidentialité

Etape 2 - 15mn

- Lancer l'appli et observer les données affichées
- Remplir la fiche participant : 5 critères vus + verdict
- Partager son ressenti avec le groupe
- Questions libres



CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Les limites des objets connectés

Mesure approximative

Un bracelet connecté ou un podomètre n'est pas un appareil médical certifié. L'écart peut être de 20 à 30 % par rapport à la réalité.

Effets du contexte

La qualité du sommeil, le stress ou la température ambiante influencent les résultats. Deux jours identiques peuvent donner des chiffres très différents.

Risque de surinterprétation

Un chiffre inquiétant ne signifie pas forcément un problème. En cas de doute, parler à son médecin reste la seule voie fiable.

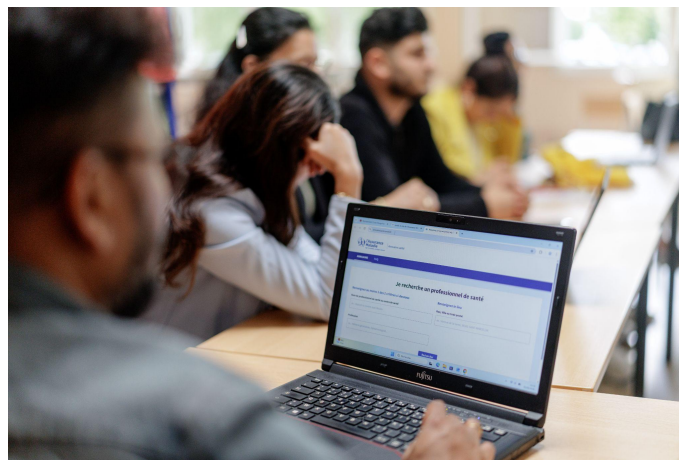


CROIX-ROUGE FRANÇAISE

A retenir

Une application ne remplace jamais un médecin, même partiellement

1. Il existe des applications multiples, certaines offrent plus de sécurité que d'autres
2. Le principe d'appli de santé comporte des avantages et des limites
3. Mon Espace Santé est mon espace officiel : C'est le service public de référence qui certifie les applications





CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Ma mission de la semaine

Je choisis mon niveau

NIVEAU 1

Débutant : Je visite le store Mon Espace Santé (monespacesante.fr) sans rien installer. Je note une appli qui m'intéresse.

NIVEAU 2

Intermédiaire : J'installe une appli du store Mon Espace Santé. Je lis les autorisations et je refuse celles que je ne veux pas donner.

NIVEAU 3

Engagé : J'évalue une appli déjà installée sur mon téléphone avec les 5 critères. Je décide si je la garde ou si je la désinstalle.

Remplissez votre fiche participant et partagez votre choix avec le groupe avant de partir.

Ce que j'ai retenu : Bilan de fin

Objectif : Mesurer le chemin parcouru



*Avez-vous progressé depuis le début ?
Partagez avec le groupe.*

Reprenez votre réponse du début

“Je sais lire une autorisation sur mon téléphone.”

Niveau 0 : Pas du tout

Niveau 1 : Un peu

Niveau 2 : Oui !

Ressources utiles

Référencement des applis

monespacesante.fr

Droits sur les données de santé

cnil.fr

Dispositifs médicaux
numériques

ansm.sante.fr





CROIX-ROUGE FRANÇAISE

MERCI *

**Vos questions sont les bienvenues*

Crédits photo Alex Bonnemaïson