



Smartphone et Santé

Fonctions et applications pour smartphone

Sommaire

- 1 **Urgences & sécurité**
SOS, fiche médicale, 114
- 2 **Ameli**
Appli sécurité sociale
- 3 **Doctolib**
Prendre rendez-vous médical en ligne
- 4 **Mon Espace Santé**
Carnet de santé numérique en ligne
- 5 **Fonctions santé natives**
Podomètre, suivi d'activité
- 6 **Yuka**
Scanner et comprendre les produits alimentaires
- 7 **Autres outils utiles**
Alarmes, téléconsultation



Pourquoi utiliser son smartphone pour sa santé ?



Accessible

Tout dans la poche :
rendez-vous,
ordonnances,
rappel.



Pratique

Plus besoin d'appeler ni
se déplacer pour
certaines démarches.



Sécurisant

En cas d'urgence, le
téléphone peut
prévenir
les proches et secours.

1

Urgences & sécurité

SOS, 114, fiche médicale, informations d'urgence



La fonction SOS d'urgence



iPhone

On appuie rapidement **5 fois** sur le **bouton latéral**.

Le téléphone lance un compte à rebours, puis appelle automatiquement les services d'urgence. Il prévient vos contacts d'urgence avec votre position GPS.

Réglages > Appel d'urgence



Android

On appuie rapidement **5 fois** sur le **bouton d'alimentation**.

Un compte à rebours s'affiche, puis le téléphone appelle les secours et envoie un SMS avec votre localisation à vos contacts d'urgence.

Paramètres > Sécurité > SOS Urgence

TP 1

Le SOS d'urgence

Sur votre téléphone, trouvez où se règle la fonction SOS d'urgence. Utilisez la **loupe/recherche** dans les paramètres pour trouver le bon menu

→ *iPhone : Réglages >*

→ *Android : Paramètres >*

1 Trouvez le menu
urgence sur le téléphone

2 Vérifiez que la fonction
est bien activée

3 Repérez le bouton à
utiliser en cas d'urgence

Le 114 : urgences par SMS

Numéro d'urgence accessible aux personnes malentendantes ou ayant du mal à parler

Qu'est-ce que c'est ?

Le **114** est le numéro national d'urgence par écrit. Il permet de **contacter les secours par SMS** ou via l'application « 114 ». Utile si vous ne pouvez pas parler (trouble auditif, danger, perte de voix...).

Comment l'utiliser ?

- Envoyez un SMS au **114**
- Décrivez votre urgence + adresse
- Un opérateur vous répond par écrit
- **Disponible 24h/24, 7j/7**

 **Enregistrez le 114 dans vos contacts.** Il peut servir même si vous entendez bien, dans une situation où parler est impossible.

Le 114

Ajoutez le **114** dans vos **contacts téléphoniques**.

Étapes :

1 Ouvrez
l'application
Contacts

2 Créez un
nouveau
contact

3 Nom ou
organization :
"Urgences SMS
114"

4 Numéro :
114

La fiche médicale d'urgence

Accessible même téléphone verrouillé

Que contient cette fiche ?

- Votre nom et date de naissance
- Groupe sanguin - Allergies connues
- Traitements en cours
- Contacts d'urgence

Pourquoi c'est important?

Si vous êtes incapable de parler, les secours peuvent accéder à cette fiche SANS déverrouiller votre téléphone.



iPhone

Réglages > App > Santé >

Fiche médicale et Renseignements médicaux



Android

Paramètres > Sécurité >

Informations d'urgence ou sécurité et urgence

La fiche médicale

Ouvrez cette fiche et vérifiez qu'elle contient au moins les informations critiques

- *iPhone : Réglages > App Santé >*
- *Android : Paramètres > Sécurité >*

Complétez :

2. Vos contacts d'urgence (nom du contact + son numéro)
3. Une allergie connue, une maladie, problème cardiaque, etc



Cette fiche est lisible sans déverrouiller le téléphone.

2

Ameli

La Sécurité sociale dans votre poche



Application Ameli : que fait-elle ?

L'application officielle de l'Assurance Maladie vous permet de voir vos remboursements, vos droits et vos démarches administratives de santé



Remboursements

Suivez vos remboursements en temps réel



Attestation

Téléchargez votre attestation de droits



Carte Vitale

Accédez à votre carte Vitale dématérialisée



Médecin traitant

Vérifiez ou déclarez votre médecin traitant

Les étapes clés

1

Téléchargez « Ameli » depuis
l'App Store ou le Play Store ... Attention aux pubs !

Puis chez vous :

2

Connectez-vous avec votre numéro
de Sécurité sociale et votre mot de passe ou avec France connect.

3

Si vous n'avez pas de compte,
créez-en un sur **ameli.fr** (avec l'ordinateur de préférence)

4

Consultez vos remboursements,
téléchargez vos attestations etc



Vous pouvez activer les notifications de l'app pour être alerté de chaque remboursement.

TP 3 Ameli

TP pour ceux qui ont déjà l'application **Ameli** fonctionnelle.

Ceux qui ne l'ont pas : téléchargez la depuis **l'App Store** ou le **Play Store** pour plus tard

Directives :

- 1 Ouvrez (ou installez) l'application Ameli
- 2 Rendez-vous dans la section « Remboursements »
- 3 Trouvez comment télécharger votre attestation de droits

3

Doctolib

Prendre rendez-vous médical en ligne



Doctolib : qu'est-ce que c'est ?

Application gratuite

Doctolib permet de prendre **rendez-vous** chez un médecin, spécialiste, dentiste, kiné... depuis votre téléphone

Ce qu'on peut y faire

- Chercher un praticien par spécialité
- Voir les créneaux disponibles
- Réserver et recevoir un rappel
- Transmettre des documents au soignant

Exemple concret

Vous avez besoin d'un rendez-vous chez l'ophtalmologue. Plutôt que d'appeler et de tomber sur un répondeur, vous ouvrez Doctolib, tapez « ophtalmologue » + votre ville, et vous voyez tous les créneaux libres et pouvez choisir.

Les étapes clés

- 1 **Téléchargez Doctolib** depuis l'**App Store** (iPhone) ou le **Play Store** (Android)
- 2 **Créez votre compte** avec votre adresse e-mail et votre numéro de téléphone
- 3 **Cherchez un praticien** par spécialité et par lieu (ex. : « Ophtalmologue Massy »)
- 4 **Choisissez un créneau libre** et confirmez votre rendez-vous
- 5 Recevez un **rappel automatique** par SMS et notification. Vous pouvez déplacer un Rdv : le faire suffisamment à l'avance

TP 4

Doctolib

Ouvrez l'app Doctolib (ou doctolib.fr) et effectuez juste une recherche

1 Tapez une spécialité : « Généraliste » ou « Ophtalmologue »

2 Ajoutez votre ville

3 Voyez les créneaux disponibles

Voyez s'il y a :

- ☐ Au moins un praticien trouvé dans votre ville
- ☐ Des créneaux disponibles qui s'affichent



Sur l'application, le bouton « Prendre RDV » est en bas de la fiche du praticien.

4

Mon Espace Santé

Votre carnet de santé numérique officiel



Mon Espace Santé : qu'est-ce que c'est ?

Un service public gratuit créé par l'Assurance Maladie et le Ministère de la Santé. Il rassemble en un seul endroit vos **informations médicales** : ordonnances, résultats d'analyses, comptes-rendus d'hospitalisation, carnet de vaccination...



Dossier médical

Tous vos documents de santé regroupés



Messagerie sécurisée

Échangez avec vos professionnels de santé



Ordonnances

Les retrouver en ligne



Agenda santé

Rappels de vaccins, dépistages, bilans

Mon Espace Santé : comment l'activer

1

Allez sur **monespacesante.fr**
ou **téléchargez l'application**

2

Munissez-vous de votre **carte Vitale**
et **d'un code provisoire** reçu par courrier ou e-mail

3

Créez votre compte
en suivant les instructions

4

Vos **documents médicaux**
se rempliront automatiquement au fil du temps



Vos médecins alimenteront “peut-être” votre dossier après chaque consultation

Mon Espace Santé

- 1** Rendez-vous sur monespacesante.fr depuis votre téléphone (navigateur ou application).
- 2** Connectez-vous si vous avez déjà un compte, sinon créez en un
- 3** Explorez la section « Mon dossier médical ».

 *Si vous avez votre carte Vitale sous la main, c'est le moment !*

Récapitulatif :

Ameli —> guichet administratif de la Sécu

Consulter ses remboursements, télécharger ses attestations, contacter la CPAM, déclarer perte carte Vitale

Doctolib —> Rdv en ligne

Trouver un soignant, téléconsultation, envoyer des messages. Ne liste que les soignants pros abonnés à la plateforme.

Mon Espace Santé —> Dossier médical

Consulter ses ordonnances, résultats d'examens, comptes-rendus d'hospitalisation, ordonnances pour le pharmacien, directives anticipées (don d'organe), désigner ses contacts d'urgence.

5

Fonctions santé natives

Le podomètre et le suivi d'activité intégrés



Le podomètre

Qu'est-ce que c'est ?

Votre smartphone contient un **capteur de mouvement** qui compte automatiquement vos pas chaque jour.



iPhone

Application « **Santé** »
(icône cœur blanc sur fond rouge)



Android

Application « Samsung Health »,
« **Google Fit** » ou « Health Connect »
selon le fabricant

Le podomètre : comment l'utiliser

1 Ouvrez l'application **Santé** (iPhone) ou **Google Fit** (Android)

2 Vos **pas du jour** s'affichent
automatiquement sur l'écran d'accueil

3 Consultez l'**historique** pour voir
vos pas par jour, semaine ou mois

4 Fixez un **objectif quotidien** (ex. : 6 000 pas par jour)



Gardez votre smartphone dans votre poche pour un comptage précis !

TP 6

Le podomètre

Ouvrez l'application de santé /podomètre et trouvez le nombre de pas faits aujourd'hui.

***iPhone** : App Santé (icône cœur rouge)*

***Android** : Samsung Health, **Google Fit** ou Health Connect*

Objectif :

Vous avez trouvé votre
compteur de pas du jour

Vous avez consulté
l'historique sur 3 jours

Vous savez comment fixer
un objectif de pas

6

Yuka

Scanner et comprendre vos produits alimentaires



Yuka : qu'est-ce que c'est ?

Un scanner de produits

Yuka est une **application** française qui **analyse la qualité** de vos produits alimentaires et cosmétiques en **scannant leur code-barres**.

Comment ça marche ?

Vous obtenez une **note** de 0 à 100 avec un code couleur simple :

-  Excellent (75-100)
-  Médiocre (50-74)
-  Mauvais (25-49)
-  Mauvais (0-24)

Exemple concret :

Vous hésitez entre deux paquets de biscuits. Vous scannez le code-barres de chacun : l'un affiche 72/100 (correct), l'autre 28/100 (mauvais). Yuka vous dit pourquoi (trop de sucre, additifs).

Yuka : les étapes clés

1

Téléchargez Yuka depuis
l'App Store ou le Play Store (gratuit)

2

Ouvrez l'application
et autorisez l'accès à la caméra

3

Scannez le code-barres d'un produit
en le plaçant devant la caméra

4

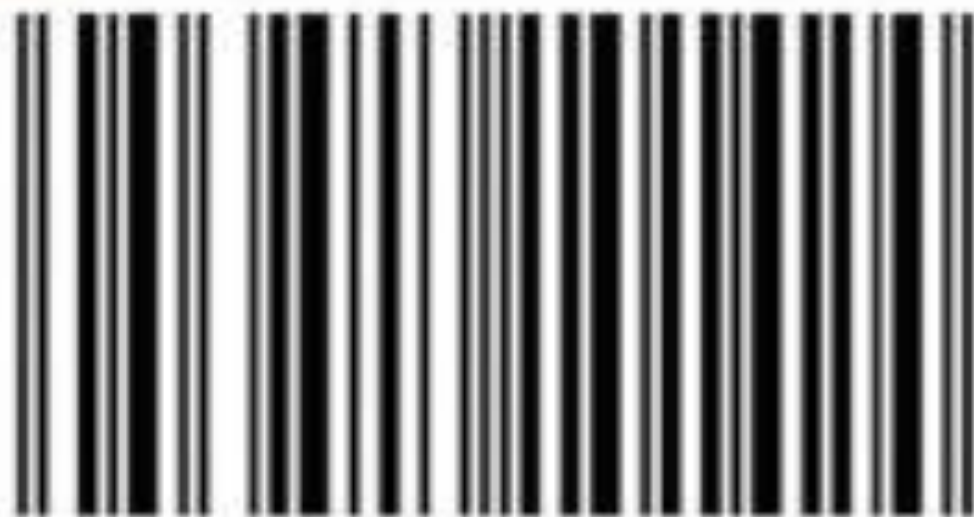
Lisez la note, les détails
et les éventuelles alternatives proposées



La version gratuite suffit largement pour un usage quotidien.



Score Yuka



**Scannez le code barre
pour connaître le score Yuka**

TP 7

Yuka

Scannez le code-barres avec Yuka

Étapes :

- 1 Ouvrez Yuka
- 2 Appuyez icône scanner (appareil photo)
- 3 Pointez l'appareil sur le code-barres

Résultat à obtenir :

- ✓ Une note sur 100 avec code couleur s'affiche
- ✓ Vous voyez les raisons de cette note
- ✓ Vous vérifiez si Yuka propose une alternative

A propos de Yuka :

- L'appli utilise une méthode pas toujours très scientifique pour les scores.
- **Quel risque ?** Etre parfois induit en erreur.
- Mais les tentatives de manipulation sont plutôt du côté d'**applis concurrentes** financées par les lobbies.
Yuka reste un outil **utile**, à condition de le voir comme un repère **simplifié**.
- Une prochaine fois, nous parlerons de l'outil de l'association « **Que choisir** ». Outil + rigoureux mais moins « facile » d'approche.

7

Autres outils utiles

Alarmes médicaments et téléconsultation



L'alarme (rappel médicaments ou rdv)

Utiliser les rappels intégrés au smartphone



Le smartphone possède déjà une application **Horloge** avec une fonction « **Alarme** » ou « **Rappel** ». On peut créer une **alarme récurrente** à heure fixe



iPhone

- Ouvrir l'app **Horloge**
- Onglet « Alarme » > bouton +
- **Régler l'heure**, cocher les jours
- **Nommez la** « ex : Médicament »



Android

- Ouvrez l'app **Horloge**
- Onglet « Alarme » > bouton +
- **Réglez l'heure** et la récurrence
- **Nommez la** “ex : Médicaments”

TP 8

- Ouvrez l'application “**Horloge**” ou clic sur l’heure s’affichant sur telephone
- Créez une nouvelle alarme.

Heure : 8h00 (ou l'heure de votre choix)

Réurrence : Tous les jours

Nom : "Médicament matin"

La téléconsultation en France

Consulter un médecin en vidéo, depuis chez vous



Depuis la pandémie, on peut consulter un soignant par vidéo. La téléconsultation est remboursée par la sécu dans les mêmes conditions qu'en cabinet, à condition d'utiliser une plateforme agréée.

Les principales plateformes en France

Doctolib

La plus connue — vidéo intégrée à la prise de RDV

Qare

Sans RDV possible, 50+ spécialités, 7j/7

Livi

Agréée, généralistes + santé mentale

Medadom

Première plateforme agréée, aussi en pharmacie (cabine au Plessis-pâté)

Récapitulatif

	Fonctions SOS	Appeler les secours, fiche médicale	Intégré
	Ameli	Gérer vos remboursements	Gratuit
	Doctolib	Prendre rendez-vous médical	Gratuit
	Mon Espace Santé	Centraliser vos documents médicaux	Gratuit
	Podomètre	Compter vos pas au quotidien	Intégré
	Yuka	Scanner vos produits alimentaires	Gratuit
	Alarme médic.	Rappels de prise de médicaments	Intégré
	114 / Télécons.	Urgences SMS, consultation vidéo	Gratuit

Toutes ces applications sont gratuites et disponibles sur iPhone et Android.



Des questions ?

N'hésitez pas !