



SE FORMER

ATELIERS NUMÉRIQUES



SANTÉ & NUMÉRIQUE

mediathequesludotheques.grandorlyseinebievre.fr

Médiathèque Simone de Beauvoir - Novembre 2024



**Grand
Orlyseine
bievre**

Agir pour et avec vous

SANTÉ & NUMÉRIQUE

Novembre 2024

DES SITES ET DES APPLIS UTILES, PRATIQUES, LUDIQUES SUR LE SUJET

Préambule important : sujet sensible, attention aux sites et applications peu sérieuses, trompeuses, complotistes ou autres. Ce qui est présenté dans ce document est vérifié, publié par des éditeurs sérieux et s'appuie sur des sources normalement sûres. Si l'un des liens présentés vous paraît suspect, merci de nous contacter.

Une petite vidéo à ce sujet, évoqué dans l'émission Télématin :

https://www.youtube.com/watch?v=wVniwe0WN1Y&ab_channel=T%C3%A9l%C3%A9matin

Attention, certains sites et applications de ce document peuvent proposer des services payants (achats de l'application ou dans l'application, abonnements, etc.).

Vous pouvez également consulter notre dossier « Sport et numérique » dont certaines ressources pourraient aussi vous intéresser :

<https://www.mediathequesludotheques.grandoryseinebievre.fr/Default/sport-et-numerique.aspx>

SERVICE PUBLIC ET SITES INSTITUTIONNELS

Mon espace santé.fr : le service public pour gérer sa santé - données et suivi de santé, ordonnances et autres documents médicaux, agenda, etc.

<https://www.monespacesante.fr/>

Propose aussi un catalogue de services numériques de confiance, utiles et qualitatifs, vérifiés et évalués par l'Etat et les autorités compétentes.

<https://www.monespacesante.fr/questions-frequentes/synchroniser-services-catalogue>

Malheureusement ce catalogue est visible uniquement par les personnes ayant créé leur espace Santé. Nous présentons et répertorions certaines de ces applications ci-dessous (marquées « **CERTIFIÉ** »).

Améli, site de l'Assurance maladie / CPAM (« Compte Améli » sur tablettes et smartphones) **CERTIFIÉ**

<https://www.ameli.fr>

Site du Service Public d'information en santé :

<https://www.santé.fr> **CERTIFIÉ**

INSERM : « Créé en 1964, l'Inserm est un établissement public à caractère scientifique et technologique, placé sous la double tutelle du ministère de la Santé et du ministère de la Recherche. Dédié à la recherche biologique, médicale et à la santé humaine, il se positionne sur l'ensemble du parcours allant du laboratoire de recherche au lit du patient. Sur la scène internationale, il est le partenaire des plus grandes institutions engagées dans les défis et progrès scientifiques de ces domaines. »

S'y trouvent des informations pour tous public ou pour les professionnels, des dossiers thématiques, un magazine, des podcasts, des ressources pédagogiques, des informations utiles pour assister aux événements santé ou expositions que l'établissement propose, etc.

<https://www.inserm.fr/>

Exemple, page « Dossiers thématiques » : <https://www.inserm.fr/dossier/>

Cf. aussi leur chaîne Youtube, plus bas dans ce document.

OMS, Organisation mondiale de la Santé :

<https://www.who.int/fr>

Cité des sciences et de l'industrie – Cité de la santé : un site très riche en informations, documents ou liens audio et vidéo – podcasts, webdocumentaires, événements filmés, etc. –, sélections documentaires, jeux, etc. La Cité de la santé peut également répondre à vos questions et propose de nombreux événements (journées d'informations, tables rondes, conférences, rencontres, expositions...).

<https://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/cite-de-la-sante/>

<https://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/cite-de-la-sante/ecouter-voir-jouer/jeux-serieux>

MÉDICAL PRATIQUE

RDV, consultations et téléconsultations :

Maiia : rendez-vous et téléconsultation avec vos professionnels de santé. **CERTIFIÉ**

<https://www.maiia.com/>

Doctolib : rendez-vous médicaux et autres services liés. **CERTIFIÉ**

<https://www.doctolib.fr/>

Livi : consulter un médecin en ligne en quelques minutes. **CERTIFIÉ**

<https://www.livi.fr/>

Accès aux soins :

Libheros.fr : faciliter l'accès aux soins et à la santé pour tous (patients, professionnels de santé, laboratoires, etc.). **CERTIFIÉ**

<https://www.libheros.fr/>

Dôme : un portail client pour les personnes ayant besoin d'aide (à domicile...) ainsi que pour les proches aidants. C'est aussi un portail de coordination et de communication pour les services médico-sociaux, coordinateurs et partenaires. **CERTIFIÉ**

<https://www.domicilien.fr/>

Suivis médicaux, aides et mesures diverses :

Appfine (Openxtrem) : un portail patient d'accompagnement durant un parcours de soins. **CERTIFIÉ**
<https://www.appfine.fr/>

VIDAL Ma santé : application compagnon pour gérer ses traitements dans la vie quotidienne. **CERTIFIÉ**
<https://www.vidalfrance.com/solutions/vidal-ma-sante>

Malo : application pour suivre l'évolution des bébés (progrès, conseils, etc.). **CERTIFIÉ**
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kelindi.malo&hl=fr>
<https://apps.apple.com/fr/app/malo-suivi-%C3%A9volution-b%C3%A9b%C3%A9/id1535908879>

Mémo Santé Enfant (MSA) : suivre la santé de ses enfants avec conseils santé, suivi des rendez-vous médicaux, rappel des prochains vaccins... **CERTIFIÉ**
<https://www.memo-sante-enfant.fr/home>

Mes médicaments chez moi (Groupe La Poste) : comme son nom l'indique, par facteur ou coursier. **CERTIFIÉ**
<https://www.mesmedicamentschezmoi.com/>

FreeStyle LibreLink (Abbott) : permet de mesurer le taux de glucose en temps réel via application sur smartphone. **CERTIFIÉ**
<https://www.freestyle.abbott/lu-fr/products/connected-care/freestylelibrelinkapp.html?srltid=AfmBOoq6C6ROVGcmZS6i1Ely-a2UMhIG49kquXVO-w7QZ1Xj6K1srJRp>

Autimo : propose des jeux d'identification afin d'apprendre à reconnaître les émotions et expressions du visage.
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.auticiel.autimo&hl=fr>
<https://apps.apple.com/fr/app/autimo-amikeo-apps/id495565736>

Sleepzy : analyse son cycle de sommeil, sa qualité, et peut faire office de réveil intelligent.
<https://apps.apple.com/fr/app/sleepzy-r%C3%A9veil-intelligent/id1064910141>
Equivalent sur le Playstore : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sleepmonitor.aio&hl=fr>

Hôpital :

DigiHOSP : se préparer à une hospitalisation en toute sécurité. **CERTIFIÉ**
<https://patient.digihosp.fr/login>

Qualiscope : informations sur le niveau de qualité et de sécurité des soins dans tous les hôpitaux et cliniques de France. Mesure réalisée par la Haute Autorité de Santé. **CERTIFIÉ**
https://www.has-sante.fr/jcms/c_1725555/fr/qualiscope-qualite-des-hopitaux-et-des-cliniques

AP-HP espace patients : assistance publique Hôpitaux de Paris. **CERTIFIÉ**

Portail patient Arnault Tzanck (Softway médical) : pour les patients de cet hôpital privé. **CERTIFIÉ**

MyGHT Limousin (Exolis) : propre au CHU de Limoges, pour le suivi de son e-santé dans cet établissement. **CERTIFIÉ**

Pro et divers :

Medaviz : site d'aide pour les professionnels de santé. **CERTIFIÉ**

<https://www.medaviz.com>

Handi connect : site destiné aux professionnels de santé afin que la santé soit plus accessible et inclusive, avec nombreuses fiches conseil à télécharger, formations, expertise...

<https://handiconnect.fr/>

Masimo SafetyNet : plateforme sécurisée conçue pour aider les fournisseurs à gérer à distance les soins aux patients (surveillance, mesures, etc.). Les patients reçoivent capteurs et/ou appareils, en plus d'un accès à l'application mobile Masimo SafetyNet. **CERTIFIÉ**

<https://www.masimo.fr/products/hospital-automation/masimo-safetynet/>

Withings Health Mate : commerce de balances, montres connectées, tensiomètres... pour scanner le cœur. **CERTIFIÉ**

<https://www.withings.com/fr/fr/>

INFORMATIONS, CONSEILS, SENSIBILISATION...

WhyDoc : vidéos de santé par un médecin. **CERTIFIÉ**

<https://www.whysdoc.fr/>

<https://www.youtube.com/@WhyDoc>

Mapatho : trouver des informations, des soignants et des témoignages sur une pathologie. **CERTIFIÉ**

<https://www.mapatho.com/>

Tabac Info Service : pour se motiver à arrêter de fumer et obtenir de nombreuses informations sur le sujet. **CERTIFIÉ**

<https://www.tabac-info-service.fr/>

Allergy insider : mieux comprendre les allergies (symptômes, déclencheurs...) et informations sur les tests et la prise en charge. **CERTIFIÉ**

<https://www.thermofisher.com/allergy/fr/fr/home.html>

Depist&vous : prévention et dépistage des cancers. **CERTIFIÉ**

<https://www.depistetvous.fr/>

Yuka : l'application classique pour obtenir des informations (graisses, sucres, sel, additifs, etc.) sur les produits alimentaires.

<https://apps.apple.com/fr/app/yuka-scan-de-produits/id1092799236>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=io.yuka.android>

Santé bd : « des bandes-dessinées pour comprendre la santé avec des images et des mots simples ». Celles-ci sont destinées aux patients, parents, aidants ou professionnels pour leur communication. Des versions en langues étrangères sont également disponibles.

<https://santebd.org/>

Pour les jeunes :

<https://www.parlons-sexualites.fr/> (sexualité)

<https://epsykoi.com/#Pr%C3%A9sentation> (santé mentale)

Des jeux vidéo parlant de santé mentale :

<https://www.jeuxvideo.com/news/1922646/6-excellents-jeux-video-pour-mieux-comprendre-notre-sante-mentale.htm>

Sur Youtube :

Playlist documentaires Santé sur Arte TV :

https://www.youtube.com/watch?v=9mrwbjayMzE&list=PLCwXWOyIR22sUQ0yWcpNJBq6GyX3il3D&ab_channel=ARTE

Votre santé, un trésor très convoité (Les GAFAM et la médecine) :

https://www.youtube.com/watch?v=rIVKHtOHiko&ab_channel=ARTE

INSERM (cf. plus haut) : pour les citer : « *L'Inserm est le seul organisme de recherche public français entièrement dédié à la santé humaine. Notre objectif : améliorer la santé de tous par le progrès des connaissances sur le vivant et sur les maladies, l'innovation dans les traitements et la recherche en santé publique.* »

<https://www.youtube.com/channel/UCIqFi2jwZl4TIs1hNZz18Mw>

Allo docteurs : chaîne qui propose notamment des vidéos d'émissions dédiées à la santé de France

Télévisions : Mag de la Santé, Enquête de Santé et Prenez soin de vous.

<https://www.youtube.com/@alldocteurs/videos>

Quotidiens d'informations / rubriques Santé :

(non exhaustif, vous trouverez facilement la rubrique Santé de votre journal préféré)

<https://www.lemonde.fr/sante/>

<https://www.ouest-france.fr/sante/>

<https://www.francetvinfo.fr/sante/>

<https://www.leparisien.fr/societe/sante/>

<https://www.huffingtonpost.fr/sante/>

Les émissions de Radio France sur la Santé, à écouter :

<https://www.radiofrance.fr/societe/sante>

REMISE EN FORME, BIEN ÊTRE, DÉTENTE, ETC.

Petit BamBou : application pour méditer et bien respirer. **CERTIFIÉ**

<https://www.petitbambou.com/fr>

Vivoptim : construire son programme santé en choisissant un axe de travail thématique (facteurs personnels, alimentation, activité physique, stress, sommeil). Partenariat avec sa mutuelle. **CERTIFIÉ**

<https://www.vivoptim.com/gp/>

Runmotion coach : application de running avec plan d'entraînement personnalisé.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=fr>

<https://apps.apple.com/fr/app/runmotion-coach-running/id1370327708>

Yoga Down dog (et toutes les autres applications similaires du même éditeur : méditation, yoga prénatal, HIIT, etc.) : exercices de Yoga à travers des séances variées et sur mesure.

<https://apps.apple.com/us/app/yoga-down-dog/id983693694>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.downdogapp>

5 minutes de Yoga : comme son nom l'indique, une autre application de Yoga.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveMinYoga&hl=fr>

<https://apps.apple.com/fr/app/5-minutes-de-yoga/id362093404>

Cognifit : évaluation, stimulation, entraînement et jeux cérébraux (ingéniosité, calcul mental, casse-tête et jeux d'apprentissage).

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cognifit.app&hl=fr>

<https://apps.apple.com/fr/app/cognifit-entra%C3%AEnement-c%C3%A9r%C3%A9bral/id528285610>

Neuronation : entraînement cérébral avec plus de 30 exercices (jeux de mémoire, de logique, concentration...). Programme personnalisé.

<https://www.neuronation.com/?lang=fr>

<https://apps.apple.com/fr/app/neuronation-m%C3%A9moire-logique/id821549680>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.nn.mobile.app.main&hl=fr>

Stevy Says ultimate, Simon Says ou encore **Lumières** : applications trouvables sur les stores des smartphones et tablettes, reproduisant un vieux jouet bien connu proposant d'exercer sa mémoire. Pour les nostalgiques !

Brain Yoga : divers jeux de réflexion dans une ambiance relaxante.

<https://apps.apple.com/fr/app/brain-yoga-brain-training-game/id660526568>

Respirelax + : permet de travailler sa respiration.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&hl=fr

<https://apps.apple.com/fr/app/respirelax/id515900420>

Flower (existe sur ipad, consoles de jeu vidéo et PC) ou **Abzu** (consoles de jeu et PC) sont de très beaux jeux « expérience », contemplatifs, idéals pour se détendre.

<https://apps.apple.com/us/app/flower/id1279174518>

I love Hue : application très agréable pour jouer avec les couleurs.

<https://apps.apple.com/fr/app/i-love-hue/id1081075274>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zutgames.ilovehue&hl=fr>

Photo en couverture : Valeria Ushakova sur le site <https://www.pexels.com>
<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/femme-faisant-du-yoga-a-l-interieur-d-une-piece-3094215/>