

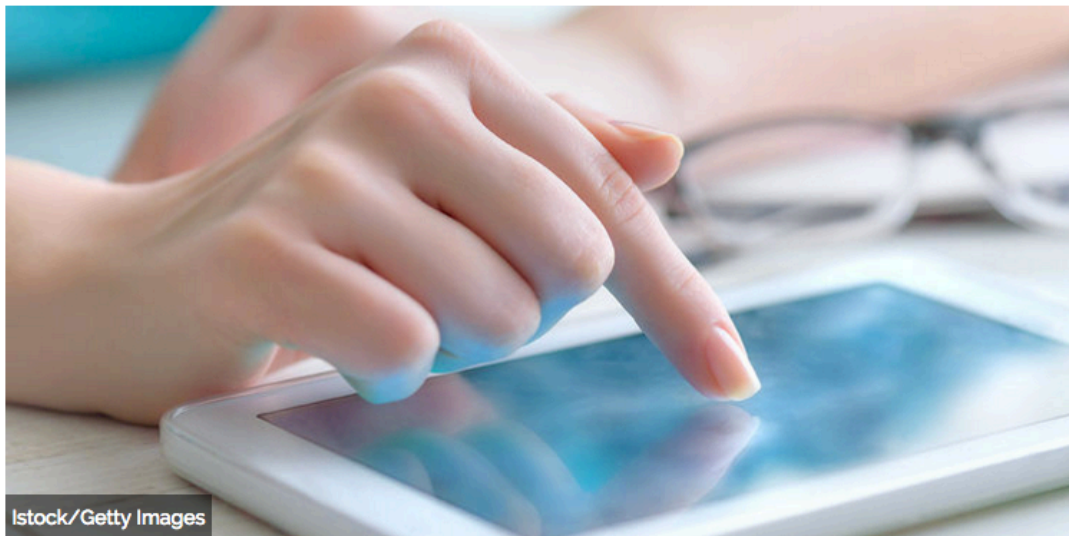
<http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/comment-le-numerique-nous-aide-a-prendre-en-charge-notre-san-36070>

ACCUEIL > SANTÉ > SANTÉ PRATIQUE

## Comment le numérique nous aide à prendre en charge notre santé



🕒 le 23 janvier 2017



**Applications dédiées à la prévention, sites de conseils, objets connectés... A l'heure du tout digital, le monde de la santé subit de profondes mutations. Une chance pour les soignants comme pour les patients.**

Applications dédiées à la prévention, sites de conseils, objets connectés... A l'heure du tout digital, le monde de la santé subit de profondes mutations. Une chance pour les soignants comme pour les patients.

Les innovations ne manquent pas dans le domaine médical : vous pouvez désormais surveiller votre fréquence cardiaque avec une simple montre, déterminer votre Indice de masse corporelle (IMC) en montant sur la balance, ou encore mesurer la qualité de votre sommeil grâce à votre oreiller (ix21 Smart Pillow). Ces évolutions jouent un rôle majeur dans la prévention et le suivi de certaines maladies, et contribuent à améliorer la qualité de vie des patients. L'application **Gluci-Chek**, par exemple, permet aux personnes diabétiques de calculer la quantité de glucides dans leur assiette et de suivre l'évolution de leur glycémie sur un journal mensuel.

### VOS RENDEZ-VOUS À PORTÉE DE CLIC

Plus besoin de passer un coup de fil pour prendre rendez-vous chez le médecin : vous pouvez le faire depuis votre ordinateur. Si le site le plus connu est **doctolib.fr**, d'autres plateformes proposent un service similaire : **mondocteur.fr**, **keldoc.com**, etc.

Le principe est simple : indiquez le nom du professionnel de santé ou la spécialité recherchée, votre commune, puis lancez la recherche. Sélectionnez le praticien, les date et heure souhaitées du rendez-vous, remplissez un formulaire de renseignements (nom, prénom, adresse email, téléphone...), puis validez. Vous recevez un email de confirmation puis, un ou deux jours avant le rendez-vous, un SMS de rappel.

## MIEUX S'INFORMER, MIEUX SE SOIGNER

Gagner du temps, s'informer, être conseillée... : zoom sur les sites et applications qui vous simplifient la vie.

- Trouver une pharmacie proche de chez vous et commander des médicaments sur **mesoigner.fr**. Le truc en plus ? Des conseils pour choisir les produits les mieux adaptés à vos besoins, avec une livraison dans la journée.
- Besoin d'un avis médical ? Posez votre question à des médecins qualifiés sur **mesdocteurs.com** et recevez votre réponse dans les quarante-huit heures, moyennant 3,90 €. Bon à savoir : la première question est gratuite.
- Au ski comme à la plage, tenez-vous informée de l'intensité du rayonnement solaire selon votre localisation grâce à l'application **PeauCible**. Pratique : un timer qui vous rappelle quand il faut remettre de la crème solaire.
- Localiser les points de vente de préservatifs et les centres de dépistage les plus proches sur l'appli **TUP**. Avec, en plus, des conseils pratiques sur l'usage du préservatif (bien le choisir, où le ranger, que faire en cas de rupture, etc.).
- Manque de temps, budget limité... Pas facile de démarrer une thérapie. L'application **Boddy** vous propose des consultations avec des psychologues diplômés par tchat ou en visio, sans rendez-vous. Le truc en plus ? Des consultations 7 jours sur 7, à un tarif abordable.
- Ne pas oublier les vaccinations grâce à **Vaximum** et son calendrier, ses rappels automatiques... La bonne idée : des jeux pour distraire les enfants avant ou après l'épreuve de la piqûre.

## LA SANTÉ PAR LE JEU

Parce qu'on apprend parfois mieux en s'amusant, les *serious games* envahissent le domaine de la santé. Ces jeux vidéo sont utiles pour la formation du personnel médical et la rééducation des patients qui doivent surmonter les troubles associés à diverses maladies (Parkinson, Alzheimer...). L'outil interactif **Objectif Mobilité** permet aux enfants et adolescents handicapés mentaux de déjouer les dangers sur leurs trajets et d'acquérir l'autonomie nécessaire à leurs déplacements. Ces jeux visent aussi le grand public. Ainsi, **CINACity** forme aux gestes des premiers secours à travers des mises en situation réalistes. Les plus jeunes ne sont pas oubliés : la brosse à dents connectée **Kolibree** devient une manette de jeu et aide vos enfants à acquérir les bons gestes du brossage.

## LES OBJETS CONNECTÉS AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

L'an dernier, les bracelets connectés ont fleuri autour des poignets. **Fitbit, Jawbone, iHealth, Withings...** Liés à une application, ils regroupent diverses fonctionnalités : podomètre, estimation des dépenses énergétiques, mesure de la fréquence cardiaque, appréciation de la qualité du sommeil, etc. Mais les innovations vont encore plus loin, faisant progresser la médecine tout en démocratisant l'accès aux soins. Ainsi, un étudiant de l'Institut de Technologie du New Jersey a pu créer son propre appareil dentaire à l'aide d'une imprimante 3D et seulement 53 € de matériaux. Un pari couronné de succès ! Autre ambition de la technologie : offrir aux personnes handicapées une meilleure mobilité. Un enjeu bien compris par l'entreprise Cambridge Bio-Augmentation Systems, qui a mis au point un adaptateur universel de prothèse permettant de réduire la douleur des patients.

## PEUT-ON FAIRE CONFIANCE AUX INFORMATIONS SUR LE WEB ?

« Les sites spécialisés dans le domaine médical affichant le logo HONcode (Health On The Net Foundation) sont en général les plus fiables. Cela signifie qu'ils adhèrent à une charte qui les engage à respecter certaines règles, notamment en terme de vérifiabilité de l'information », explique le Dr Déborah Cohen Rouah, généraliste à Levallois-Perret. C'est notamment le cas des sites **Ameli-santé** ou **Allodocteur**. La liste complète est disponible sur **hon.ch**.

• • • •