

# LIVRET RÉCAPITULATIF – NUMÉRIQUE & SANTÉ

---

## 1. Introduction

Le numérique peut vous aider pour :

- Prendre des rendez-vous
- Gérer vos documents médicaux
- Suivre vos remboursements

Pas besoin d'être expert : on avance **pas à pas**, ensemble, sans stress.

## 2. Les applications santé indispensables

Les principales applications :

- **Ameli** : remboursements, attestations, démarches
- **Mon Espace Santé** : ordonnances, résultats, messagerie
- **Carte Vitale** : carte Vitale sur le téléphone
- **Mutuelle** : remboursements complémentaires, devis, factures
- **Doctolib / Maiaia / Keldoc** : prise de rendez-vous médicaux

**Installer une application**

1. Ouvrir **Play Store** (Android) ou **App Store** (iPhone)
2. Chercher l'application
3. Vérifier qu'elle est **officielle**
4. Appuyer sur **Installer**, puis **Ouvrir**

## 3. Applications de prise de rendez-vous

Ce que l'on peut faire :

- S'inscrire
- Se connecter
- Chercher un médecin
- Prendre un rendez-vous
- Modifier ou annuler un rendez-vous

**Exemple : Doctolib**

- Télécharger l'application
- Créer un compte



- Chercher un professionnel
- Choisir un créneau
- Confirmer le rendez-vous

## 4. Mon Espace Santé

### À quoi ça sert ?

- Retrouver ses **ordonnances**
- Voir ses **résultats d'examens**
- Lire ses **comptes-rendus**
- Utiliser la **messagerie sécurisée**
- Ranger ses documents médicaux

### Comment ça fonctionne ?

- **Tout le monde a déjà un compte**  
→ Il est créé automatiquement  
→ Il suffit **de l'activer une fois**
- Accessible via le site ou l'application
- Permet d'ajouter ou consulter des documents

## 5. Application Carte Vitale (apCV)

### À quoi ça sert ?

- Présenter sa carte Vitale sans l'avoir physiquement
- Éviter les pertes / oublis
- Avoir une carte toujours à jour
- Fonctionne même si la carte plastique est abîmée

### Comment l'activer ?

- Télécharger l'application
- Se connecter
- Vérification d'identité
- Activation en quelques minutes

### Comment l'utiliser ?

- Ouvrir l'application
- Présenter le **QR code** au professionnel
- Le professionnel scanne → c'est validé

## 6. Application Ameli

### À quoi ça sert ?



- Voir ses remboursements
- Télécharger ses attestations
- Envoyer des documents
- Contacter l'Assurance Maladie

### Comment se connecter ?

- Avec son **compte Ameli**
- Ou via **FranceConnect**

## 7. La mutuelle

### À quoi ça sert ?

- Suivre les remboursements complémentaires
- Comprendre le reste à charge
- Télécharger les attestations
- Consulter les garanties
- Envoyer des devis (opticien, dentiste...)
- Envoyer des factures pour remboursement
- Contacter la mutuelle via la messagerie

### Comment accéder à son compte ?

- Sur le **site** de la mutuelle
- Ou via l'**application mobile**
- Connexion : email + mot de passe (+ code SMS si demandé)

### Application mobile

- Plus simple et rapide
- Envoi de documents en quelques secondes
- Notifications en cas de remboursement

## 8. Scanner, ranger et retrouver ses documents

### Scanner un document

- Ouvrir une application de scan (ex : CamScanner)
- Choisir **Scan / Document**
- Photographier
- Ajuster
- Enregistrer en PDF ou image

### Où sont les fichiers ?

- Dans l'application **Fichiers**
- Dossier :



- Documents
- Téléchargements
- Récents
- Ou Images

## Renommer un document

- Ouvrir **Fichiers**
- Appui long → **Renommer**
- Donner un nom clair :
  - “Facture dentiste janvier 2025”
  - “Ordonnance Dr Martin 12-03-2026”

# 9. Autres applications utiles du quotidien

## L’agenda du téléphone

- Ajouter un rendez-vous
- Mettre une alerte
- Ajouter l’adresse et des notes
- Synchronisation automatique

## Les alarmes / rappels

- Utiliser l’application **Horloge**
- Créer une alarme quotidienne
- Très simple et efficace

## MyTherapy

- Application gratuite
- Rappels de médicaments
- Suivi du traitement
- Agenda intégré
- Très utile pour les traitements réguliers

# Conclusion

Le numérique peut vraiment vous simplifier la vie :

- Moins de papiers
- Moins d’oubli
- Plus d’autonomie
- Plus de clarté dans vos démarches santé