

Six applis santé incontournables

Il existe des centaines de milliers d'applications santé qui promettent toutes d'aider les utilisateurs à prendre soin d'eux. Mais face aux catalogues en ligne très fournis, il est parfois difficile de faire son choix. Pour faire le tri, voici une sélection de six programmes utiles au quotidien.



Sante.fr

Proposée par l'Agence française de la santé numérique, l'Asip Santé se présente comme le moteur de recherche qui répond à toutes les questions ayant trait à la santé : « Je ne me suis pas protégé hier soir, que faire ? », « Je suis proche du burn-out : quel professionnel de santé pour m'aider ? », etc. Elle délivre une information fiable issue de « sources de référence sélectionnées par le service public d'information en santé ». Un service de géolocalisation des professionnels de santé y est également intégré, mais il n'est pour l'heure opérationnel qu'en l'Île-de-France, dans le Grand-Est et dans les Pays-de-la-Loire.



DMP

Le dossier médical partagé (DMP) est un carnet de santé numérique que l'utilisateur peut consulter à tout moment. Il regroupe les antécédents médicaux, l'historique des soins, les résultats d'examens, les comptes-rendus d'hospitalisations et les coordonnées des proches à prévenir en cas d'urgence. Il contient aussi les directives anticipées, c'est-à-dire les volontés du patient sur les soins en fin de vie. Ce carnet permet de gérer son suivi médical plus facilement et d'avoir toutes les informations nécessaires à portée de main.



L'appli qui sauve : Croix-Rouge

En France, moins d'une personne sur deux a suivi une formation aux premiers secours. Or, ces gestes peuvent sauver des vies. Avec son application, la Croix-Rouge permet de s'initier ou de rafraîchir ses connaissances. Des vidéos et des illustrations expliquent comment réagir face à un malaise cardiaque, à une brûlure ou à un étouffement par exemple. Des quiz permettent de se tester et de suivre sa progression. En cas d'urgence, L'appli qui sauve accompagne le témoin d'un accident dans toutes les étapes.



Yuka

Savoir, directement dans le rayon du supermarché, si son achat est bon pour la santé : c'est ce que propose Yuka. En scannant le code-barres, l'utilisateur accède à une fiche qui détaille la composition du produit et évalue sa qualité nutritionnelle. Si les résultats sont « mauvais » ou « médiocres », un produit équivalent, mais plus sain, est recommandé. L'application fonctionne également avec les produits cosmétiques et d'hygiène.



Pill'oops

Le Planning familial a mis au point ce petit programme pour aider les femmes à gérer leur contraception. Très facile à utiliser, Pill'oops permet de suivre sa prise de pilule sur un calendrier, mais aussi de noter les dates de ses rapports sexuels ou encore de ses règles. Il est également possible de programmer des rappels à heure fixe. Si malgré ces précautions un oubli survient, des conseils pratiques sont délivrés pour savoir comment réagir.



Brosse-toi les dents avec Ben le koala

Se laver les dents deux fois par jour, matin et soir, pendant deux minutes n'est pas toujours facile, surtout pour les enfants. Heureusement, ils peuvent compter sur le soutien de Ben le koala qui va leur montrer, en vidéo et en musique, les gestes de base d'une bonne hygiène bucco-dentaire. Cet outil ludique participe à la motivation de l'enfant qui va imiter les mouvements du personnage. L'association lilloise Signes de sens, qui œuvre pour l'accessibilité pour tous et qui a créé Ben le koala, propose d'autres applications pédagogiques pour apprendre à se laver les mains, à s'habiller seul ou encore à fabriquer un avion en papier.

Toutes ces applications sont gratuites et disponibles sur Google play et sur l'Apple store.

