APP INCLUS

MA SANTÉ, L'IA ET MOI

GÉRER MON CAPITAL SANTÉ À L'ÈRE DE L'IA



Ouverture — Le troisième interlocuteur

Il est tard. Votre téléphone vibre : les résultats de votre prise de sang sont arrivés. Vous ouvrez le fichier. Trois valeurs sont en rouge. Votre regard ignore aussitôt toutes les autres lignes et se fixe sur ces trois-là.

Le cabinet est fermé. Votre prochain rendez-vous est dans dix jours.

Alors vous faites ce que presque tout le monde fait : vous tapez le nom de l'analyse dans un moteur de recherche. Dix minutes plus tard, sept onglets sont ouverts. Vous avez découvert trois maladies dont vous n'aviez jamais entendu parler. Votre sérénité, elle, a quitté la pièce.

Pendant très longtemps, il n'y avait que deux façons de sortir de cette soirée : attendre, ou s'inquiéter.

Aujourd'hui, il en existe une troisième.

Ce qui a changé

Pendant longtemps, le patient a surtout reçu : une information, une ordonnance, un rendez-vous de contrôle. Le savoir et le temps restaient de l'autre côté du bureau.

Cela change. Pas parce que vous deviendriez médecin. Pas parce que vous pourriez vous passer de lui. Mais parce que vous avez maintenant, avant, pendant et après la consultation, un outil qui vous aide à chercher, à comprendre, à préparer et à vous souvenir.

Cet outil, c'est l'intelligence artificielle conversationnelle : ces assistants auxquels on écrit ou on parle comme à une personne, et qui répondent en quelques secondes.

Reprenons notre soirée. Au lieu des sept onglets, vous ouvrez votre assistant. Et vous ne lui demandez pas « qu'est-ce que j'ai ? » Vous lui

posez d'autres questions, plus modestes et beaucoup plus utiles : celles que ce livre va vous apprendre.

L'IA ne vous dira pas ce que vous avez. Ce n'est pas son rôle. Mais elle peut empêcher qu'une ligne de laboratoire devienne, dans votre tête, la bande-annonce d'un film catastrophe. Le chiffre rouge reste rouge. Il cesse simplement d'occuper tout l'écran.

Un patient mieux équipé

Ce livre parle d'un patient mieux équipé. On l'appelle parfois le « patient augmenté ». Il ne s'agit pas d'un patient couvert de capteurs, sûr d'avoir raison parce qu'un écran lui a répondu. Il s'agit d'une personne qui comprend mieux sa situation, garde la mémoire de son parcours, prépare ses questions et participe aux décisions qui la concernent. L'outil aide. Les choix restent les vôtres.

Une IA peut vous aider à comprendre un compte rendu rempli de jargon. À mettre de l'ordre dans des documents dispersés. À repérer qu'une ordonnance et une lettre du spécialiste n'indiquent pas la même dose. À suivre un symptôme sans vous fier à votre seule mémoire. À arriver chez le médecin avec trois bonnes questions plutôt qu'onze questions en désordre.

Vous rencontrerez Claire, qui avait onze questions dans son téléphone et en a gardé trois. Paul, arrivé chez son médecin avec quarante-sept pages impeccables, qui a dû chercher la réponse à la toute première question en page 23. Julien, à qui un petit conditionnel a évité de croire qu'on avait arrêté son traitement. Vous verrez aussi pourquoi, dans un livre entièrement consacré à l'intelligence artificielle, l'un des outils les plus utiles tient sur une feuille de papier.

Le revers de la médaille

Il y a pourtant un piège, et il faut le regarder en face dès maintenant.

Une IA parle bien. Très bien, même. Elle reprend vos mots, comprend vos phrases incomplètes, reconnaît votre inquiétude, présente sa réponse avec soin. Notre cerveau adore ça : il a l'habitude de faire confiance à ceux qui parlent avec assurance.

Or parler intelligemment n'est pas la même chose qu'avoir raison.

Imaginez que vous demandiez à votre IA de résumer un compte rendu. Elle vous rend dix points clairs. Neuf sont parfaits. Au dixième, elle écrit que votre traitement a été « arrêté », alors que le document dit « à discuter lors du prochain contrôle ».

Le résumé paraît excellent. C'est justement le problème : les neuf bons points donnent confiance au dixième.

Une IA peut aussi inventer une référence scientifique. Elle peut lire « 5 » là où une photo montre « 0,5 ». Elle peut ressortir une ancienne dose, des mois après qu'elle a changé. Elle peut vous donner raison simplement parce que vous semblez y tenir. Et elle peut le faire avec la même voix calme et polie que lorsqu'elle a raison.

Il existe un autre piège, plus discret : reposer la même question, encore et encore, à une IA puis à une autre, jusqu'à obtenir la réponse qui rassure. Passé un certain point, ce n'est plus de l'information que l'on cherche, mais du réconfort.

Ce livre ne vous demande pas de vous méfier de tout. Il vous apprend à reconnaître les quelques endroits où les erreurs aiment se cacher, et les réflexes simples qui les font sortir de leur cachette.

Trois interlocuteurs

Le principe de ce livre tient en une image.

Il y a vous, avec votre histoire, vos sensations, vos valeurs et vos décisions.

Il y a le professionnel de santé, avec son savoir, l'examen qu'il fait de vous et sa responsabilité.

Et il y a l'IA, capable de vous aider à comprendre, organiser et préparer.

Le but n'est pas de faire disparaître l'un des trois. Le but est de rendre la conversation entre eux plus utile. L'IA peut devenir un troisième interlocuteur entre le patient et le soignant, sans avoir les mêmes responsabilités que l'un ou l'autre, et sans jamais prendre leur place.

Elle n'est pas neutre pour autant. Elle répond selon ce qu'on lui donne, selon la façon dont on l'a fabriquée et selon les choix de ceux qui la financent ou la proposent. Elle peut vous rendre plus autonome, ou plus dépendant. Elle peut améliorer le dialogue avec votre médecin, ou donner à une réponse fluide l'apparence d'une certitude. Rien de cela n'est écrit d'avance. Tout dépend de la place que vous lui donnez, selon quelles règles, et au bénéfice de qui.

Ce dont vous n'avez pas besoin

Vous n'avez pas besoin de savoir programmer. Ni de comprendre les mathématiques qui font tourner une IA. Ni de connaître le nom des modèles à la mode.

Vous avez peut-être entendu parler de « prompts », d'« ingénierie de prompts », de formules secrètes qui transformeraient une IA en génie. Oubliez ce vocabulaire. Un prompt, c'est simplement ce que vous demandez à l'IA. Si vous savez expliquer à quelqu'un ce que vous voulez, vous savez déjà commencer.

Ce que vous allez apprendre est plus simple, et plus utile. Ce qu'il faut lui dire. Ce qu'il vaut mieux garder pour vous. Comment vérifier ce qu'elle répond. Et à quel moment c'est à une personne de reprendre la main.

12 — Comprendre une prise de sang

Vous connaissez cette soirée depuis l'ouverture du livre : trois valeurs rouges, et votre cerveau oublie aussitôt toutes les autres lignes. Mais le rouge dit seulement qu'un chiffre sort de l'intervalle de référence, la fourchette normale indiquée par le laboratoire. Une flèche rouge n'est pas un diagnostic.

Sophie a une valeur un peu trop haute. Elle demande : « Qu'est-ce que j'ai ? » L'IA énumère des causes. Sophie l'arrête et change de question :

> EXEMPLE — Vous pouvez dire : « Voici mes résultats avec unités et intervalles du laboratoire. Commence par vérifier la transcription. Explique ensuite ce que mesure chaque analyse et ce qu'une valeur isolée ne permet pas de conclure. »

L'IA ne cherche plus une maladie : elle aide à comprendre. Puis Sophie ajoute : « Mets ces quatre dates dans un tableau. Décris uniquement l'évolution, sans chercher la cause. » Parfois, le bouton le plus intelligent est le frein.

1. Vérifiez la copie des résultats.
2. Pour chaque ligne, regardez le nom exact de l'analyse, la valeur, l'unité, la fourchette du laboratoire et la date.
3. Avant de comparer avec un ancien résultat, vérifiez qu'il s'agit de la même analyse, dans des unités comparables.

Nora voit un écart énorme entre deux séries… puis remarque que les unités diffèrent. Elle demande à l'IA ce qui se compare directement et ce qui demande une conversion ou une vérification. Et deux résultats tracent une ligne sans prouver une évolution stable : décrivez d'abord, sans aller plus loin que les chiffres.

19 — Préparez votre rendez-vous

Paul arrive avec 47 pages générées par l'IA, impeccables. Le médecin demande : « qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ? » Paul cherche la réponse page 23.

Une bonne synthèse se juge aussi à ce qu'elle ose laisser de côté. Pour vous, gardez tous les détails. Pour le rendez-vous, ne gardez que ce qui sert le motif de la consultation. Si vous venez pour un nouveau problème, vingt lignes sur un ancien problème stable sont peut-être vraies, mais peu utiles. Votre dossier peut rester à portée de main sans être posé sur la table.

Trier ses questions sans laisser l'IA choisir

Claire a onze questions dans son téléphone, toutes importantes à ses yeux. Elle demande d'abord à l'IA de les classer. Ce n'est pas idéal : l'IA ne connaît pas forcément les priorités médicales de sa situation. Elle reformule :

> *— Regroupe les questions qui parlent du même sujet. Aide-moi à les rendre plus courtes. Puis demande-moi lesquelles sont les trois plus importantes pour moi. Ne choisis pas à ma place.*

Onze questions deviennent six ; Claire en choisit trois. Le jour venu, elle n'a pas besoin de lire sa page mot à mot : elle sait où elle veut aller. Et, miracle moderne, la question la plus importante ne lui revient pas dans l'ascenseur.

Votre préparation en quatre étapes

1. Préparez une phrase d'ouverture : « Depuis trois semaines, j'ai X qui s'aggrave surtout dans telle situation ; ma question principale est Y. »
2. Relevez trois changements depuis la dernière consultation. Une amélioration peut compter autant qu'une aggravation.

3. Faites regrouper vos questions comme Claire, puis choisissez vous-même vos trois priorités.
4. Demandez : « si je n'avais que deux minutes, qu'est-ce qui est essentiel dans mes notes ? » Vérifiez ensuite ce que l'IA a gardé, et qu'elle n'a rien supprimé d'important.

Vous pouvez tout demander en une fois :

> EXEMPLE — Vous pouvez dire : « Aide-moi à préparer cette consultation. Résume en une page maximum ce qui a changé, regroupe mes questions et demande-moi de choisir mes trois priorités. »

Une préparation qui peut aider à se sentir plus prêt

En septembre 2026, une étude a comparé deux façons de préparer 268 patients à une opération pour un cancer de la prostate. Certains recevaient les explications habituelles. D'autres pouvaient d'abord obtenir des réponses personnalisées d'une IA utilisée dans l'hôpital, puis parler avec le médecin. Ces derniers disaient ressentir moins d'anxiété après l'échange, et être plus satisfaits. [E7]

Cela ne veut pas dire que n'importe quelle IA aura le même effet pour n'importe quelle maladie : l'outil servait dans un cadre précis, et l'entretien médical avait toujours lieu. Mais le résultat appuie une idée simple : arriver avec des questions mieux comprises peut rendre la conversation plus utile. Avant le rendez-vous, demandez : « aide-moi à distinguer ce que j'ai compris, ce qui m'inquiète et ce que je veux demander ». Vérifiez le résumé ; le médecin pourra le compléter ou le corriger.

30 — Alimentation

L'IA vous propose saumon, brocoli vapeur et graines exotiques. Mais vous détestez le brocoli, vous ne cuisinez jamais à midi et l'épicerie du quartier n'a pas la moitié des ingrédients. Sur le papier, le menu existe ; dans la vraie vie, il est déjà mort.

L'IA ne connaît ni vos goûts, ni votre budget, ni votre cuisine. Décrivez-lui une journée typique, pas la journée idéale, avec vos contraintes, votre temps et le nombre de personnes à table. « Je cuisine le soir, j'aime les plats épicés, je veux simple et je n'aime pas tel aliment » : voilà une information très utile.

L'IA est surtout bonne pour adapter. Donnez-lui une recette que vous aimez à modifier, ou ce que vous avez sous la main :

> EXEMPLE — Vous pouvez dire : « Voici ce que j'ai dans le réfrigérateur. Propose trois repas simples compatibles avec mes contraintes. »

Évitez les plans héroïques : sept recettes nouvelles lundi, et mercredi, fatigué, tout s'effondre. Demandez quelques repas faciles à refaire, des options rapides et un plan B, puis une liste de courses regroupée avec des quantités réalistes. Quand les quantités comptent, précisez-le : une recette peut convenir en une portion et beaucoup moins en trois.

Votre assiette n'est pas un bulletin scolaire. Si le ton devient culpabilisant, corrigez-le.

> **À retenir** — Partez de ce que vous mangez, aimez et êtes prêt à cuisiner : un menu parfait que vous n'appliquerez jamais ne vaut pas grand-chose.

32 — Sommeil et fatigue

Vous vous réveillez plutôt bien. L'application affiche : score 54, nuit « mauvaise ». Soudain, vous vous sentez plus fatigué qu'avant de regarder.

Le score est une donnée parmi d'autres ; votre ressenti et votre forme dans la journée comptent aussi. Notez parfois votre ressenti avant d'ouvrir l'application : vous gardez une mesure indépendante, vous. Une phrase libre (« réveillé reposé », « tête lourde », « énergie correcte jusqu'à midi ») en dit parfois plus que des stades de sommeil estimés.

Commencez simple : coucher, lever, réveils importants, sensation au réveil, fatigue dans la journée, événements inhabituels. N'ajoutez une donnée que si elle répond à une vraie question.

« Je suis fatigué » peut vouloir dire envie de dormir, manque d'énergie, faiblesse, tête dans le brouillard ou épuisement après un effort. Demandez à l'IA de vous aider à trouver le mot juste : votre prochain échange sera bien plus utile. Et si vous dormez moins bien certains jours, vérifiez que cela se répète et ce qui change d'autre avant d'y voir une cause.

N'analysez pas votre sommeil au point d'en perdre le sommeil.

> **À retenir —** Votre ressenti est une mesure à part entière : notez-le avant de regarder le score.

Outils : Formulaire F14 (suivre un symptôme) · Formulaire F19 (mesures et capteurs) · Application Ma santé avec l'IA Pages : F14 p. 154 ; F19 p. 159