



DOSSIER THÉMATIQUE

Votre santé sur le web

Bibliothèque
francophone
multimédia
bfm.limoges.fr

Juillet 2024

*Une question sur votre santé ? Internet répond de façon immédiate à vos interrogations et à vos inquiétudes.
Du moins, en apparence ...*

Le web propose de nombreuses ressources qu'il faut apprendre à sélectionner pour ne pas se noyer dans un océan d'informations peu fiables et anxiogènes.

Avant de consulter un site de santé, posez-vous 4 questions :

- **Qui s'adresse à moi ?** : médecin, journaliste, association de malades, blogueur, site officiel (administration, ministère, hôpital...)
- **Cet auteur** est-il facilement identifiable ? Vous inspire-t-il confiance ?
- **Quelles sont ses intentions** : informer, créer un espace de dialogue, vendre un produit...
- Certaines données médicales se périssant très vite, **la date de publication ou de mise à jour est-elle indiquée ?**

En résumé, soyez vigilant : comparez les informations, recherchez plusieurs avis et n'oubliez pas que le web ne remplacera jamais une consultation médicale : l'autodiagnostic à partir d'internet peut parfois causer de grandes frayeurs...



Cliquez sur le logo de chaque site pour avoir accès directement à son contenu.



Sites d'information générale

VIDAL®

Retrouvez sur ce site toutes les informations utiles sur les médicaments et les produits de parapharmacie, les maladies, la santé des patients, la prise en charge médicale.

 **passport
santé**

Pour devenir acteur de votre santé et de votre bien-être : maladies et traitements, santé naturelle, nutrition, grossesse, petite enfance ...

**ALLO
DOC+EURS**

Toute l'info santé en vidéo : des spécialistes répondent à vos questions avec pédagogie et humour.



Sous forme de newsletters et de podcasts, des conseils faciles pour prendre soin de votre santé et être en forme.



Droits des patients



Ameli est le site en ligne de l'Assurance maladie : actualités de santé, droits et démarches, remboursements, prestations et aides, annuaire pour trouver un praticien ou un établissement de soins, conseils santé.



Pour vous informer sur les droits des patients, consultez Service-Public.fr, le site officiel de l'administration française.



Le site de la Fédération hospitalière de France propose un annuaire des services hospitaliers.

Avec des dossiers d'information sur les droits des patients à l'hôpital, les formalités pratiques (admission, transport médical ...) et un dictionnaire médical.



France Assos Santé est l'organisation de référence pour représenter les patients et les usagers du système de santé et défendre leurs intérêts.



Maladies et problèmes de santé



Comprendre le cœur et ses maladies pour protéger sa santé et réduire les risques de maladies cardiovasculaires.



S'informer sur le cancer, prévenir et dépister la maladie, se faire soigner ou aider un proche.



La rhumatologie pour tous : connaître les maladies les plus fréquentes (polyarthrite, arthrose, ostéoporose, fibromyalgie, mal dos...) et les soigner.



La Fédération française des diabétiques (FFD) accompagne, informe et défend les malades et leur entourage.



Le site d'information grand public de la Société française de dermatologie : pour mieux connaître les maladies de peau et leur traitements.



*Les formes de l'endométriose, leurs symptômes et leurs traitements.
Avec la possibilité de prendre contact avec des bénévoles par courrier ou par mail.*



*Comprendre les troubles de l'autisme et accompagner les personnes qui en sont atteintes.
Avec des actualités sélectionnées pour vous : nouveaux dispositifs, aides et droits, événements...*



La Société française d'étude et de traitement de la douleur vous propose des informations pour mieux la comprendre et la maîtriser, des adresses de structures spécialisées et d'associations de patients.



*Le portail des maladies rares et des médicaments orphelins.
Avec de nombreux répertoires : associations et services aux patients, centres experts, projets de recherche en cours...*



Propose une information accessible sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits des patients.



Préserver sa santé



Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit. Avec un test de niveau d'activité physique et de sédentarité.



La table de composition nutritionnelle des aliments du Centre d'information sur la qualité des aliments fournit les teneurs en lipides, acides gras, glucides, sucres... de 3185 aliments consommés en France.



*Vous dormez mal ?
Le Réseau Morphée vous aide à comprendre les troubles du sommeil et à trouver des solutions pour mieux dormir.*



Au fil des âges



S'informer sur le projet d'enfant, la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, l'enfance, l'adolescence.



De la grossesse aux deux ans de l'enfant, des conseils pour mieux vivre sa nouvelle vie de parent, se faire accompagner, découvrir son enfant.



La rubrique « La santé des enfants » du site d'information médicale Vidal aborde de nombreux sujets : développement de l'enfant, hospitalisation, maladies chroniques, handicap, sommeil, prévention des accidents...



Le Fil santé jeunes est un dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans.

The logo for Santé.fr features the word "Santé" in a blue, sans-serif font with a stylized 'S' that has a white dot, followed by ".fr" in a smaller, plain blue font.

Sur Santé.fr, connectez-vous à la rubrique « J'agis pour ma santé », précisez si vous êtes un homme ou une femme, rentrez votre âge et retrouvez les conseils vous concernant.

The logo for agevillage consists of a yellow speech bubble icon with a simple smiley face, followed by the word "agevillage" in a green, lowercase, sans-serif font.

Le site d'infos des seniors et des aidants

Épaulée par son réseau d'experts (médecins, juristes, directeurs d'établissements...), l'équipe d'Agevillage cherche, vérifie et met en ligne chaque semaine toutes les actualités utiles aux seniors.

The logo for maisons de retraite.fr features a blue roofline icon above the word "maisons" in a purple, lowercase, sans-serif font, followed by "-de-retraite.fr" in a smaller, plain purple font. Below this, the text "Les EHPAD publics et associatifs" is written in a blue, lowercase, sans-serif font.

Un site créé par la Fédération hospitalière de France pour évaluer la perte d'autonomie, rester à domicile, bien choisir sa maison de retraite, faciliter les démarches et connaître les aides financières.

The logo for Fin de vie Soins Palliatifs features a circular graphic composed of many small, overlapping, colorful dots in shades of blue, green, and yellow. To the right of the graphic, the text "Fin de vie Soins Palliatifs" is written in a bold, black, sans-serif font, with "CENTRE NATIONAL" in a smaller, plain black font below it.

Toutes les informations sur les droits et les dispositifs relatifs à la fin de vie et aux soins palliatifs.



En savoir plus



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Le site officiel du Gouvernement dédié à la santé publique et à la cohésion sociale : études et statistiques, prévention en santé, soins et maladies, système médico-social...



**Organisation
mondiale de la Santé**

Le rôle de l'OMS est de promouvoir la santé, de préserver la sécurité sanitaire mondiale et de protéger les populations vulnérables.



Inserm

La science pour la santé
From science to health

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale a pour mission l'étude de la santé humaine.

Le site propose de nombreux dossiers et rapports thématiques.



**INSTITUT
PASTEUR**

L'Institut Pasteur contribue à la prévention et au traitement des maladies, en priorité infectieuses, par la recherche, l'innovation, l'enseignement, et des actions de santé publique.

VIDAL



**ALLO
DOC+EURS**

PSYCOM
Santé Mentale Info

**France
Assos
Santé**
La voix des usagers

 **Fédération
Française de
Cardiologie**



 **Réseau
Morphée**

**dermato
INFO**
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE DERMATOLOGIE

 **AUTISME
INFO SERVICE**

 **EndoFrance**
Association française
de lutte contre l'endométriose
Soutenir • Informer • Agir

1000
**PREMIERS
JOURS.fr**

 **Inserm**
La science pour la santé
From science to health