

L'IA, C'EST SIMPLE

HVK ÉDITIONS

Docteur, j'ai une question

*Comprendre vos documents médicaux et
préparer vos rendez-vous avec l'IA.*



Les résultats du vendredi soir

Trois lignes en gras sur une feuille d'analyses, onze jours avant le rendez-vous, et une nuit qu'on aurait pu éviter.



I. LE MESSAGE DU LABORATOIRE • VENDREDI, 19 H 12

Bernard a soixante-huit ans. Il a conduit des bus pendant trente ans, il jardine, et il fait une prise de sang tous les ans parce que son médecin le lui demande. Ce vendredi soir, un message arrive sur son téléphone : ses résultats sont disponibles. Il ouvre le document.

Deux pages de mots qu'il ne connaît pas, des chiffres, des unités, et une colonne de « valeurs de référence ». Trois lignes sont imprimées en gras, avec un petit astérisque. Le rendez-vous chez son médecin traitant est dans onze jours.

Onze jours, c'est long, quand on a trois lignes en gras.

II. LA RECHERCHE DE MINUIT • VENDREDI, 23 H 40

Bernard n'arrive pas à dormir. Il tape le nom de la première ligne dans un moteur de recherche, suivi du mot « élevé ». Les premiers résultats parlent de maladies graves du foie. Un forum raconte l'histoire terrible d'un inconnu. Un site vend un complément alimentaire « détox ». À une heure du matin, Bernard est persuadé d'être très malade.

Il n'a appris qu'une chose : un moteur de recherche ne connaît ni son âge, ni ses autres résultats, ni sa vie. Il répond à des mots, et les mots qui font peur sont ceux qu'on lit le plus.

III. LA MÉTHODE DE SOPHIE · SAMEDI, 15 H

Le lendemain, sa fille Sophie passe le voir. Elle utilise une intelligence artificielle pour son travail, et elle lui propose d'essayer autrement. Mais avant de taper quoi que ce soit, elle pose une règle : **on ne donne rien qui permette de savoir que c'est lui.**

Pas de document entier. Pas de nom, pas de date de naissance, pas de numéro de sécurité sociale, pas d'adresse, pas de nom de laboratoire. Sophie recopie seulement les trois lignes en gras : le nom de l'analyse, le chiffre, l'unité, et les valeurs de référence imprimées par le laboratoire. Elle ajoute « homme, la soixantaine ». Rien d'autre.

Puis elle demande à l'IA d'expliquer, avec des mots simples, à quoi servent ces trois analyses, ce que veut dire un résultat un peu au-dessus de la référence, et quelles questions poser au médecin. Elle précise : « ne fais pas de diagnostic ».

La réponse est calme. Elle explique chaque mot. Elle rappelle qu'un résultat légèrement en dehors des valeurs de référence est fréquent, qu'il a souvent des causes banales, et qu'il ne veut rien dire tout seul : seul le médecin peut le lire avec le reste du bilan, l'examen et les antécédents. Elle propose cinq questions.

Sophie remarque pourtant une erreur. Pour une des analyses, l'IA cite une « valeur normale » qui n'est pas celle du laboratoire. Elle le fait remarquer, et l'IA corrige. Bernard retient la leçon : **c'est la feuille du laboratoire qui fait foi**, pas la mémoire d'une machine.

Le lundi, Sophie appelle quand même le cabinet pour demander si les résultats peuvent attendre le rendez-vous. Le médecin les a déjà vus : oui, ils peuvent attendre.

Bernard recopie les questions à la main, sur une feuille pliée en quatre. Il dort bien, cette nuit-là.

IV. LE RENDEZ-VOUS · ONZE JOURS PLUS TARD

Dans le cabinet, Bernard sort sa feuille. Le médecin la lit, sourit, et répond aux questions une par une. Il regarde l'ensemble des résultats, pose deux questions sur les médicaments et les habitudes de Bernard, et propose de refaire un dosage dans quelques mois. Le rendez-vous a duré le même temps que d'habitude. Mais cette fois, Bernard a tout compris, et il n'a rien oublié de demander.

En rentrant, il pense à ce qu'il a donné à la machine : trois chiffres, sans nom. Et à ce qu'il a gardé pour lui : tout le reste. Ses données de santé sont parmi les plus sensibles qui existent. Elles disent ce dont on souffre, ce qu'on prend, ce qu'on craint. Elles n'ont rien à faire sur les serveurs d'une entreprise, sauf ce qu'on a choisi d'y mettre, et sans son nom.

L'IA ne remplace pas votre médecin. Elle peut vous aider à arriver au rendez-vous avec les bonnes questions.

Un traducteur, pas un médecin

Beaucoup de gens posent déjà leurs questions de santé à une IA. Ce guide vous apprend à le faire de façon utile et prudente : pour comprendre vos documents, préparer vos rendez-vous et mieux suivre ce que dit votre médecin, sans jamais livrer votre santé à n'importe qui.

Ce que vous pourrez faire

- Comprendre les mots d'une prise de sang
- Lire un compte rendu de radio ou d'échographie
- Déchiffrer une lettre de spécialiste
- Comprendre une ordonnance et une notice
- Préparer vos questions avant un rendez-vous
- Résumer votre parcours de soins en une page
- Repérer les signes d'une réponse douteuse
- Le faire sans donner votre nom ni vos numéros

Ce que ce guide ne fera pas

Ce livre n'est pas écrit par un médecin, et l'IA n'en est pas un non plus. Vous n'y trouverez **aucun diagnostic, aucun conseil de traitement, aucune dose**. Vous y trouverez une méthode pour comprendre ce qui est écrit sur vos papiers, et pour en parler mieux avec les professionnels qui vous soignent : votre médecin, votre pharmacien, votre infirmière, votre spécialiste.

En cas d'urgence, n'ouvrez pas une IA : appelez.

15 : SAMU, urgence médicale. **112** : numéro d'urgence européen, depuis n'importe quel téléphone. **114** : urgences par SMS, pour les personnes sourdes, malentendantes ou qui ne peuvent pas parler. **3114** : prévention du suicide, jour et nuit, gratuit. **116 117** : médecin de garde le soir, le week-end et les jours fériés ; s'il n'existe pas dans votre département, appelez le 15. Douleur dans la poitrine, difficulté à respirer, visage qui se déforme, bras ou jambe qui ne répond plus, confusion soudaine : chaque minute compte.

Ce dont vous avez besoin

ÉLÉMENT	CE QU'IL FAUT
Un appareil	Un ordinateur, une tablette ou un téléphone, avec Internet. Rien de puissant.
Vos documents	Une prise de sang, un compte rendu, une ordonnance : sur papier ou en PDF.
Un crayon	Pour noter vos questions. Le papier passe partout, même au cabinet.
Argent	Rien : les services présentés ont tous une version gratuite.
Connaissances	Aucune, ni en informatique ni en médecine. Chaque mot est expliqué.

Ce qu'il faut savoir, honnêtement

L'IA se trompe, et elle le fait avec aplomb

Une IA conversationnelle écrit des phrases plausibles. Elle ne vérifie pas ce qu'elle dit, elle ne vous examine pas, et elle ne connaît de vous que ce que vous lui écrivez. Elle peut inventer une valeur, confondre deux médicaments, ou vous rassurer à tort. Ce guide vous apprend à **vérifier chaque réponse** : sur la feuille du laboratoire, dans la notice officielle, et auprès d'un professionnel.

Vos données de santé sont les plus sensibles

La loi européenne les classe parmi les données « sensibles », protégées plus fortement que les autres. Mais une IA grand public n'est pas un cabinet médical : ce que vous lui envoyez part sur les serveurs d'une entreprise, peut être gardé, relu, parfois utilisé pour entraîner ses futures versions. La règle de ce guide est simple : **l'IA reçoit des chiffres et des mots, jamais votre identité**. Le chapitre 3 vous montre comment préparer un document en cinq minutes.

Votre médecin reste au centre

Rien de ce que dit une IA ne justifie d'arrêter, de commencer ou de modifier un traitement, ni de retarder une consultation. En revanche, un patient qui comprend ses papiers et arrive avec trois questions claires fait gagner du temps à tout le monde. C'est cela que vous allez apprendre.

Ce que contient le guide complet

- | | |
|---|--|
| 01 Ce que l'IA sait faire en santé, et ce qu'elle ne sait pas | 06 Comprendre un compte rendu ou une lettre |
| 02 Vos données de santé : qui les voit, où elles vont | 07 Ordonnances, notices et médicaments |
| 03 Préparer un document sans vous dévoiler | 08 Préparer le rendez-vous, et bien en sortir |
| 04 Où poser vos questions, et avec quels réglages | 09 Les pièges à connaître |
| 05 Comprendre une prise de sang | 10 Ranger vos documents et faire valoir vos droits |
| | 11 20 demandes prêtes à copier |
| | 12 Vos listes de contrôle |

L'auteur n'est pas professionnel de santé. Ce guide est une aide pratique et générale : il ne remplace pas une consultation, un diagnostic ou un traitement. Les réponses d'une IA peuvent être fausses. Ne commencez, ne modifiez et n'arrêtez jamais un traitement sans avis médical. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.