CHECK-LIST GRATUITE · ARNAQUES ET NUMÉRIQUE

La santé en ligne, pas à pas : compte ameli, Mon espace santé, rendez-vous et téléconsultation

Les actions du guide, à cocher au fur et à mesure. Les explications, les délais et les lettres prêtes à adapter sont dans le guide complet.

Pour : _____

Remis par : _____ le _____

Pour me joindre : _____

Partie 1. Les outils, et ce qu'il vous faut

Ce qu'il faut préparer

- [ ] Ma carte Vitale
- [ ] Mon numéro de sécurité sociale (il est sur la carte Vitale et sur mes relevés de remboursement)
- [ ] Mon relevé d'identité bancaire (RIB), celui que ma caisse connaît
- [ ] Mon adresse e-mail, et de quoi lire mes e-mails pendant que je me connecte

Partie 4. Qui voit quoi : c'est vous qui décidez

Les réglages à faire une fois

- [ ] Choisir si le médecin du Samu peut consulter mes données lors d'un appel d'urgence

- [ ] Choisir si les autres soignants peuvent y accéder en cas d'urgence
- [ ] Bloquer un soignant, ou le débloquer
- [ ] Masquer un document précis

Partie 5. Trouver un soignant et prendre rendez-vous

Les sites de rendez-vous

- [ ] Je tape moi-même l'adresse du site, ou j'installe l'application officielle
- [ ] Je lis ce qu'on me demande, et je ne donne que le nécessaire
- [ ] Je vérifie si le médecin est conventionné et s'il pratique des dépassements

Partie 8. Les faux messages

Si vous recevez un message douteux

- [ ] Je ne clique pas, je ne réponds pas
- [ ] Je ferme le message et je me connecte moi-même à mon compte, pour vérifier
- [ ] Au moindre doute, j'appelle le 36 46
- [ ] Je signale le SMS en le transférant au **33 700** (gratuit)
- [ ] Je signale l'e-mail sur Signal Spam

Partie 9. Aider un proche

Ce que vous pouvez faire

- [ ] M'asseoir à côté de la personne et la laisser taper elle-même
- [ ] L'aider à faire les réglages d'urgence (partie 4)
- [ ] Lui montrer comment reconnaître un faux message (partie 8)

Votre mémo

- [ ] Adresse du compte ameli : assure.ameli.fr
- [ ] Adresse de Mon espace santé : monespacesante.fr
- [ ] Assurance Maladie : 36 46

- [ ] Mon espace santé : 34 22

Le guide complet

La santé en ligne, pas à pas : compte ameli, Mon espace santé, rendez-vous et téléconsultation : 23 pages, en PDF et en EPUB, 7,90 €.

Chaque étape y est expliquée, avec ses délais, les sources officielles et des lettres prêtes à adapter.

https://lesguidesuniques.com/fr/arnaques-numerique/sante-en-ligne/

Auteur : Yvan (micro-entreprise, Bastia). Mis à jour le 30 octobre 2026. Ce guide ne remplace pas un avocat ou un conseiller.