LIORA IA DIGITAL

ChatGPT et votre santé

15 prompts pour devenir un patient mieux informé



Le guide pratique du patient à l’ère de l’IA

La chaîne des esprits curieux

ÉDITION GRATUITE • 2026

BIENVENUE

Une nouvelle alliée pour votre santé

Vous sortez d’une consultation et, à peine la porte du cabinet refermée, vous vous souvenez de la question que vous aviez absolument prévu de poser. Vous recevez des analyses dont certains chiffres apparaissent en rouge. Vous ouvrez la notice d’un médicament et vous vous demandez si vous n’étiez pas finalement en meilleure santé avant de la lire…

Après plusieurs décennies d’exercice de la médecine, j’ai pu constater combien il est parfois difficile de comprendre, mémoriser et restituer les informations concernant sa propre santé. Le vocabulaire médical, l’inquiétude et le temps limité des consultations compliquent parfois le dialogue.

Une intelligence artificielle conversationnelle peut expliquer un terme, organiser des informations ou aider à préparer un rendez-vous. Elle possède aussi une qualité appréciable : vous pouvez lui demander dix fois la même explication sans qu’elle manifeste le moindre signe d’impatience.

Encore faut-il savoir lui parler.

INTRODUCTION

L’art de poser les bonnes questions

Un prompt est simplement une instruction formulée en langage courant pour expliquer à une intelligence artificielle ce que vous attendez d’elle. Une demande précise, assortie de limites, favorise une réponse mieux structurée, sans en garantir l’exactitude.

Ce guide propose quinze situations concrètes. Copiez le prompt correspondant dans votre assistant, puis adaptez les questions à vos besoins. Vous pouvez demander une reformulation ou une explication supplémentaire.

Un assistant, pas un médecin

L’IA peut produire des informations inexactes, dépassées ou formulées avec une assurance trompeuse. Elle ne vous examine pas et ne remplace pas le jugement clinique. Ne modifiez jamais vos traitements sur sa seule recommandation.

Notre ambition est de vous aider à mieux comprendre votre santé et à dialoguer avec les professionnels qui vous accompagnent, sans renoncer à votre confidentialité.

CONFIDENTIALITÉ • 1

Avant de cliquer sur Envoyer

Une conversation avec une intelligence artificielle ne bénéficie pas automatiquement des mêmes garanties qu’une consultation médicale. Selon le service et ses paramètres, les informations peuvent être conservées ou traitées sur des serveurs distants.

Ne communiquez jamais :

• Nom, prénom, date de naissance complète, adresse, téléphone ou courriel personnel.

• Numéro de Sécurité sociale, de dossier médical, de mutuelle ou carte Vitale.

• Pièce d’identité, coordonnées bancaires, identifiants et mots de passe.

• Documents médicaux confidentiels ou photographies identifiantes.

Privilégiez les questions générales. Si vous souhaitez comprendre un terme, recopiez ce terme plutôt que le document entier. Ne transmettez pas votre dossier médical à un assistant grand public.

CONFIDENTIALITÉ • 2

Les informations cachées

Les ordonnances, analyses, courriers médicaux et comptes rendus contiennent souvent des références administratives. Les QR codes, codes-barres et liens peuvent donner accès à des informations confidentielles. Les fichiers d’imagerie et photographies peuvent également contenir des métadonnées identifiantes.

Supprimer un nom ne suffit pas toujours : une maladie rare, une profession inhabituelle et des dates précises peuvent permettre de reconnaître une personne. Masquer visuellement un texte dans un PDF ne garantit pas sa suppression réelle.

Respectez aussi la vie privée de vos proches. Ne partagez pas leurs documents confidentiels, notamment ceux des enfants ou personnes vulnérables. Évitez les photographies intimes et les images médicales originales.

Préférez des exemples fictifs ou des questions générales. Si une information médicale personnelle est indispensable, discutez-en avec votre professionnel de santé dans un cadre adapté.

CONFIDENTIALITÉ • 3

Comprendre les garanties

Vérifiez les conditions du service : conservation des conversations, utilisation pour améliorer les modèles, mémoire, applications externes et possibilités de suppression. Désactiver l’entraînement ne signifie pas nécessairement que les données ne sont plus conservées.

Le RGPD accorde une protection particulière aux données de santé. En France, le secret professionnel et, dans certains contextes, les exigences d’hébergement HDS encadrent leur traitement. Une application grand public n’offre pas automatiquement ces garanties.

Pour aller plus loin :

CNIL — www.cnil.fr (lien cliquable)

Agence du numérique en santé (lien cliquable)

RGPD — texte européen (lien cliquable)

En cas de symptômes graves ou soudains, contactez les secours sans attendre une réponse de l’IA : 15 ou 112 en France.

SOMMAIRE

Quinze situations pratiques

01 Préparer une consultation médicale · 8
02 Organiser ses antécédents médicaux · 9
03 Décrire précisément ses symptômes · 10
04 Comprendre ses analyses sanguines · 11
05 Comprendre un compte rendu médical · 12
06 Mieux connaître ses médicaments · 13
07 Comprendre les effets indésirables · 14
08 Préparer une consultation spécialisée · 15
09 Organiser son suivi médical · 16
10 Préparer une hospitalisation · 17
11 Comprendre une maladie chronique · 18
12 Préparer une intervention chirurgicale · 19
13 Comprendre les recommandations nutritionnelles · 20
14 Préparer une consultation psychologique ou psychiatrique · 21
15 Accompagner un proche · 22

PROMPT 01 / 15

Préparer une consultation médicale

Vous souhaitez arriver au rendez-vous avec des questions bien organisées.

Votre prompt à copier

Aide-moi à préparer une consultation médicale. Propose-moi, une par une, des questions générales sur les symptômes, leur évolution, les antécédents et les traitements à noter dans une fiche que je remplirai hors de cette conversation. Aide-moi à hiérarchiser mes préoccupations et prépare un modèle de synthèse à remettre au médecin. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 02 / 15

Organiser ses antécédents médicaux

Votre histoire médicale est dispersée entre plusieurs documents.

Votre prompt à copier

Crée un modèle de fiche chronologique à remplir hors ligne : maladies passées et actuelles, interventions, hospitalisations, allergies, antécédents familiaux et traitements. Prévois des cases pour les dates approximatives et les informations à vérifier. Ne complète aucune case à ma place. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 03 / 15

Décrire précisément ses symptômes

Il est parfois difficile de trouver les mots justes.

Votre prompt à copier

Prépare une grille pour décrire des symptômes : apparition, localisation, intensité, fréquence, durée, évolution, facteurs déclenchants ou soulageants et manifestations associées. Explique comment remplir cette grille hors ligne. Rappelle les signes généraux qui justifient une aide urgente, sans prétendre exclure une urgence. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 04 / 15

Comprendre ses analyses sanguines

Vous souhaitez comprendre le vocabulaire du laboratoire.

Votre prompt à copier

Explique les principaux paramètres d’une analyse sanguine, leurs unités et le rôle des intervalles de référence. Utilise des exemples fictifs. Explique pourquoi une valeur isolée ne permet pas de conclure et propose des questions à poser au médecin. Ne me demande pas mes résultats personnels. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 05 / 15

Comprendre un compte rendu médical

Certains termes techniques vous semblent obscurs.

Votre prompt à copier

Explique les termes médicaux généraux que je souhaite comprendre, sans demander le compte rendu original. Distingue observations, conclusions et recommandations. Propose des questions à poser au professionnel qui a rédigé le document. Ne déduis rien de ma situation personnelle. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 06 / 15

Mieux connaître ses médicaments

Vous souhaitez comprendre le rôle général d’un médicament.

Votre prompt à copier

Explique comment lire une notice officielle : indication, mécanisme, précautions, interactions et modalités de prise. Si je mentionne un médicament à titre général, utilise les sources officielles disponibles et précise si tu ne peux pas les vérifier. Ne propose aucun changement de traitement. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 07 / 15

Comprendre les effets indésirables

Une notice peut être difficile à interpréter.

Votre prompt à copier

Explique la différence entre effets indésirables fréquents, rares et graves, et entre association temporelle et causalité. Propose une fiche à remplir hors ligne pour noter les manifestations et leur chronologie. Indique quand solliciter rapidement un médecin ou pharmacien, sans attribuer un symptôme à un médicament. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 08 / 15

Préparer une consultation spécialisée

Vous souhaitez profiter au mieux du rendez-vous.

Votre prompt à copier

Prépare une liste générale des documents à apporter et des questions à poser lors d’une consultation spécialisée. Demande uniquement la spécialité à titre général. Organise les questions par priorité et propose une fiche récapitulative à compléter hors ligne. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 09 / 15

Organiser son suivi médical

Les rendez-vous et examens se multiplient.

Votre prompt à copier

Crée un modèle de calendrier de suivi à remplir hors ligne avec les dates de rendez-vous, examens, consignes reçues et documents à préparer. Distingue les recommandations confirmées des points à vérifier. N’invente aucune fréquence de surveillance. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 10 / 15

Préparer une hospitalisation

Vous voulez éviter les oublis avant votre départ.

Votre prompt à copier

Prépare une liste générale des documents et affaires à emporter à l'hôpital. Ajoute les questions à poser sur l'admission, les traitements habituels, le séjour et le retour à domicile. Rappelle que les consignes de l'établissement priment sur les conseils généraux. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N'invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L'IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 11 / 15

Comprendre une maladie chronique

Vous souhaitez mieux comprendre les explications reçues.

Votre prompt à copier

Explique, à titre général, le fonctionnement d’une maladie chronique que je nommerai sans préciser si elle me concerne. Présente les objectifs habituels des traitements, le suivi et les incertitudes scientifiques. Propose des questions à poser au médecin, sans personnaliser la prise en charge. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 12 / 15

Préparer une intervention chirurgicale

Vous souhaitez préparer les échanges avec l’équipe.

Votre prompt à copier

Propose une liste de questions à poser au chirurgien et à l’anesthésiste sur les bénéfices, risques, alternatives, anesthésie, récupération et suites opératoires. Ne donne aucune instruction personnalisée sur le jeûne ou l’arrêt des médicaments. Ces consignes relèvent de l’équipe médicale. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 13 / 15

Comprendre les recommandations nutritionnelles

Vous souhaitez mieux comprendre les principes alimentaires.

Votre prompt à copier

Explique les principes généraux d’une alimentation équilibrée et propose des exemples de repas variés et économiques. Explique comment adapter ces exemples aux consignes déjà reçues avec un professionnel. Évite les régimes extrêmes et les promesses de guérison. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 14 / 15

Préparer une consultation psychologique ou psychiatrique

Certains sujets sont difficiles à aborder.

Votre prompt à copier

Propose une fiche de réflexion à remplir en privé sur les émotions, le sommeil, les difficultés quotidiennes et les sujets à aborder avec un psychologue ou psychiatre. Ne demande pas de récit intime. Rappelle qu'en cas de danger immédiat, une aide humaine urgente est nécessaire. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N'invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L'IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

PROMPT 15 / 15

Accompagner un proche

Vous souhaitez aider sans décider à sa place.

Votre prompt à copier

Propose des outils généraux pour organiser les rendez-vous, démarches et questions à poser aux professionnels. Explique comment respecter l’autonomie et le consentement du proche et préserver son équilibre d’aidant. Ne demande aucune information confidentielle concernant cette personne. Ne me demande aucune donnée médicale personnelle, aucun identifiant ni document confidentiel. N’invente rien, précise tes incertitudes et rappelle que tu ne remplaces pas mon médecin. Ne recommande aucune modification de traitement.

IMPORTANT — Votre santé, votre confidentialité

Ne transmettez aucune donnée médicale personnelle ou confidentielle. L’IA peut se tromper et ne remplace jamais votre médecin. Ne modifiez aucun traitement sans avis médical. En cas d’urgence, appelez le 15 ou le 112 en France.

LIORA IA DIGITAL

Restons en contact

Retrouvez nos guides et nos ressources pour mieux comprendre la médecine et l’intelligence artificielle.

Accéder aux ressources gratuites LIORA

Lien cliquable — cliquez pour ouvrir la page.

Abonnez-vous à la chaîne et partagez ce guide gratuitement avec vos proches.

La chaîne des esprits curieux