# Fiche Pratique N°90 : Protégez vos données de santé V1.0

15 nov, 2026 · @Gabriel

***Objectif :*** *savoir où se trouvent vos données de santé (applications de suivi des règles, montres connectées, applications de sport, Mon espace santé), choisir ce que vous partagez et avec qui, et passer à des outils qui gardent ces données sur votre téléphone.*

- ***Public visé :*** *débutant*
- ***Temps estimé :*** *20 minutes*
- ***Difficulté :*** ★☆☆☆☆ *(Très facile)*
- ***Prérequis :*** *un téléphone ; un compte Mon espace santé si vous l'utilisez (France)*
- ***Fiches associées :*** *N°52 (confidentialité du téléphone), N°60 (objets connectés), N°64 (téléphone sans Google), N°42 (Aurora Store), N°50 (récupérer ses données), N°53 (utiliser l'IA sans livrer sa vie privée), N°88 (IA locale), N°18 (double authentification)*

## PARTIE 1 : LES BASES (pour débutants)

### 1. Le problème : des données très intimes, très convoitées

Votre cycle menstruel, votre sommeil, votre rythme cardiaque, votre poids, vos traitements : ce sont des données de santé. Le RGPD les classe parmi les **données sensibles**, les plus protégées. Pourtant, beaucoup d'applications gratuites les collectent, et certaines les ont déjà transmises à des géants de la publicité.

| Situation | Conséquence |
|---|---|
| Vous suivez vos règles avec une application gratuite liée à un compte | Des informations sur votre fertilité ou une grossesse peuvent sortir du téléphone |
| Votre montre connectée envoie tout au cloud du fabricant | Votre sommeil, votre cœur et vos trajets sont stockés chez une entreprise étrangère |
| Vous collez un compte rendu médical dans un assistant d'IA en ligne | Vos données de santé quittent votre contrôle |
| Vous n'avez jamais ouvert les réglages de Mon espace santé | Vous ne savez pas qui consulte votre dossier, ni comment masquer un document |
| Vous acceptez « Partager avec des partenaires » en installant une application de sport | Vos données peuvent servir à vous profiler |

**Un exemple réel :** en août 2025, un jury californien a jugé que Meta avait collecté illégalement, via l'application de suivi des règles Flo, des données sur les cycles et les projets de grossesse de ses utilisatrices. Flo et Google avaient transigé avant le verdict.

**Une image pour comprendre :** vos données de santé, c'est votre carnet de santé. Vous le montrez à votre médecin, pas au premier venu. Une application qui l'envoie à ses « partenaires », c'est un carnet photocopié et distribué dans la salle d'attente.


gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

# Fiche Pratique N°90 : Protégez vos données de santé V1.0

**Le risque :** des informations intimes exploitées pour la publicité, l'assurance, ou divulguées lors d'une fuite.

**Le bénéfice :** garder pour vous, et pour vos soignants, ce qui ne regarde que vous.

## 2. Comprendre où sont vos données

| Où | Exemples | Qui y a accès |
|---|---|---|
| **Application sur le téléphone, sans compte** | drip (règles), applications du système | Vous seul, si l'application ne transmet rien |
| **Application avec compte et cloud** | Applications de règles, de sport ou de sommeil populaires | L'éditeur, et parfois ses partenaires |
| **Montre ou bracelet connecté** | Montres Garmin, Fitbit, Xiaomi, Huawei | Le fabricant, via son application et son cloud |
| **Mon espace santé** (France) | Dossier médical partagé, ordonnances, comptes rendus | Vous, les soignants autorisés, le SAMU en urgence sauf opposition |
| **Assistant d'IA en ligne** | ChatGPT, Gemini, Copilot | L'entreprise qui le fournit |

**Bon à savoir :** la CNIL rappelle qu'une application de bien-être qui collecte des données de santé doit vous informer clairement et obtenir votre **accord exprès** ; une case cochée avec les conditions générales ne suffit pas. Vous avez aussi le droit de récupérer vos données (fiche N°50).

## Avant de commencer

- ☐ J'ai fait la liste des **applications de santé, de sport et de sommeil** de mon téléphone
- ☐ Je sais si ma **montre ou mon bracelet** envoie ses données à un compte en ligne
- ☐ Je connais mes **identifiants Mon espace santé** (si je l'utilise)
- ☐ La **double authentification** est activée sur mes comptes importants (fiche N°18)

## 3. Pas à pas : faire le ménage dans vos applications

1. **Vérifiez les autorisations** de chaque application de santé : sur Android, **Paramètres** › **Applications** › l'application › **Autorisations** ; sur iPhone, **Réglages** › l'application. Retirez la localisation, les contacts, le micro s'ils ne sont pas indispensables (fiche N°52).
    - Vous devez voir : seules les autorisations utiles restent actives.
2. **Dans chaque application**, cherchez les réglages de confidentialité : désactivez le **partage avec des partenaires**, la **publicité personnalisée** et les **analyses**.
    - Vous devez voir : ces options désactivées, ou leur absence (bon signe).
3. **Supprimez les applications** de santé que vous n'utilisez plus, **après avoir supprimé votre compte** dans l'application (sinon les données restent sur les serveurs).
    - Vous devez voir : un courriel de confirmation de suppression du compte.
4. **Remplacez votre application de suivi des règles** par une application qui garde tout sur le téléphone, par exemple **drip** (libre, sans compte, sur F-Droid, Google Play et l'App Store).


gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- Vous devez voir : l'application fonctionne sans demander de compte ni de connexion.

### 4. Pas à pas : régler Mon espace santé

1. Connectez-vous à **Mon espace santé** (site ou application officielle).
   - Vous devez voir : votre profil, vos documents et la rubrique de paramètres.
2. **Masquez les documents sensibles** que vous ne souhaitez pas montrer à tous les soignants.
   - Vous devez voir : le document marqué comme masqué ; il reste visible pour vous.
3. **Gérez les autorisations** : vous pouvez bloquer l'accès d'un professionnel de santé précis.
   - Vous devez voir : la liste des professionnels autorisés ou bloqués.
4. **Consultez l'historique** des accès à votre dossier (rubrique des paramètres de confidentialité ; intitulé exact à vérifier dans l'application).
   - Vous devez voir : qui a consulté ou ajouté un document, et quand. Une question : le **3422**.

### 5. À quoi s'attendre et dépannage

| Symptôme | Cause possible | Action |
|---|---|---|
| L'application refuse de fonctionner sans compte | Son modèle repose sur le cloud | Cherchez une alternative qui garde les données sur le téléphone |
| Je ne trouve pas le réglage « partenaires » | Il est caché dans le compte en ligne, pas dans l'application | Connectez-vous au site de l'éditeur |
| Je veux garder l'historique de mes règles | Il est dans l'ancienne application | Exportez-le si possible, avant de supprimer le compte (fiche N°50) |
| Ma montre ne fonctionne qu'avec l'application du fabricant | Matériel fermé | Essayez Gadgetbridge (section 6), ou limitez le partage dans l'application |
| Je ne veux plus de Mon espace santé | Choix personnel | Vous pouvez le clôturer en ligne ou au 3422 |

## PARTIE 2 : ALLER PLUS LOIN (pour intermédiaires et avancés)

### 6. Une montre connectée sans le cloud du fabricant

**Gadgetbridge** (Android, logiciel libre, licence AGPL, sur F-Droid) remplace l'application du fabricant pour de nombreuses montres et bracelets : Amazfit, Xiaomi, Pebble, Huawei ou Honor, Fossil, et une partie des montres Garmin. Vos données restent sur votre téléphone, sans compte en ligne.

1. Vérifiez que votre modèle figure dans la liste des appareils pris en charge sur le site de Gadgetbridge.
   - Vous devez voir : votre modèle, avec les fonctions prises en charge.


gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

2. Installez Gadgetbridge depuis F-Droid et suivez la procédure d'association propre à votre marque (certaines demandent une clé d'appairage récupérée une fois).
    - Vous devez voir : la montre connectée, l'heure et les notifications synchronisées.
3. Désinstallez ensuite l'application du fabricant, après avoir supprimé votre compte chez lui si vous le souhaitez.
    - Vous devez voir : pas, sommeil et rythme cardiaque dans Gadgetbridge.

## 7. Comparatif

| Besoin | Option respectueuse | Points forts | Limites |
|---|---|---|---|
| **Suivi des règles** | **drip** | Libre, sans compte, données sur le téléphone | Pas de synchronisation entre appareils |
| **Montre connectée** | **Gadgetbridge** | Libre, sans cloud | Android seulement ; tous les modèles ne sont pas pris en charge |
| **Données de santé sur iPhone** | Application **Santé** d'Apple, sans partage | Données chiffrées sur l'appareil | Vérifiez quelles applications tierces y ont accès |
| **Questions sur un document médical** | IA locale (fiche N°88) | Rien ne sort de l'ordinateur | Ne remplace pas l'avis d'un soignant |
| **Dossier médical** | **Mon espace santé**, bien réglé | Hébergement public, contrôle des accès | Demande quelques réglages |

## À savoir avant de se lancer

| Crainte fréquente | La réalité |
|---|---|
| « Mes données de règles n'intéressent personne. » | Elles intéressent les publicitaires : elles révèlent une grossesse avant même l'entourage. |
| « Le RGPD me protège, donc tout va bien. » | Il vous donne des droits, mais il faut encore choisir des outils sérieux et faire les réglages. |
| « Sans l'application du fabricant, ma montre ne sert à rien. » | Pour beaucoup de modèles, Gadgetbridge fait l'essentiel. |
| « Mon espace santé, tout le monde peut le lire. » | Non : vous choisissez qui y accède, vous pouvez masquer des documents et voir l'historique. |


gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

# Fiche Pratique N°90 : Protégez vos données de santé V1.0

## Challenge 7 jours

- **Jour 1 :** listez vos applications de santé, de sport et de sommeil.
- **Jour 2 :** retirez les autorisations inutiles de chacune.
- **Jour 3 :** désactivez le partage avec des partenaires dans chaque application.
- **Jour 4 :** supprimez les comptes et applications que vous n'utilisez plus.
- **Jour 5 :** ouvrez Mon espace santé et regardez qui a accès à votre dossier.
- **Jour 6 :** essayez drip, ou vérifiez si votre montre est compatible avec Gadgetbridge.
- **Jour 7 :** décidez ce que vous ne confierez plus à un assistant d'IA en ligne.

Vous allez constater : vos données les plus intimes reviennent sous votre contrôle, sans renoncer aux services utiles.

## En résumé (ce que vous gagnez)

| Action | Gagné | Renvoi |
|---|---|---|
| Faire le ménage dans les applications | Moins de données de santé dans la nature | Section 3 |
| Régler Mon espace santé | Vous choisissez qui voit votre dossier | Section 4 |
| Passer à drip | Un suivi des règles qui reste sur le téléphone | Section 3 |
| Utiliser Gadgetbridge | Une montre connectée sans cloud | Section 6 |

## À retenir absolument

- **Vos données de santé sont des données sensibles** : choisissez qui les reçoit.
- **Préférez les applications sans compte**, qui gardent tout sur le téléphone.
- **Mon espace santé se règle** : documents masqués, professionnels bloqués, historique des accès.
- **Supprimez le compte avant l'application**, sinon les données restent sur les serveurs.

**Test final :**

1. J'ai vérifié les autorisations de mes applications de santé.
2. J'ai désactivé le partage avec des partenaires.
3. Mon suivi de règles (ou de santé) ne passe plus par un cloud inutile.
4. Je sais masquer un document dans Mon espace santé.
5. Je sais à qui demander mes données (fiche N°50). ✅

## Références


- CNIL – Applications mobiles en santé et protection des données personnelles : les questions à se poser
- Service-public.fr – Qu'est-ce que Mon espace santé (dossier médical partagé) ?
- TechCrunch – Jury rules Meta violated California privacy laws by collecting menstrual health data from Flo (août 2025)



gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- F-Droid – drip., suivi du cycle menstruel (version de janvier 2026)
- Gadgetbridge – Site officiel


gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA