

# **Guide Intelligent de Suivi Santé & Bien-être Personnel (ElevAI)**

## **1. Introduction**

Ce document constitue un référentiel santé structuré destiné à guider une intelligence artificielle de suivi du bien-être.

L'objectif est de garantir que les conseils fournis à l'utilisateur reposent sur des règles cohérentes, explicites et traçables.

## **2. Sommeil**

Le sommeil est un pilier fondamental de la santé physique et mentale.

Moins de 6 heures : déficit sévère, augmentation du stress et baisse des capacités cognitives.

Entre 6 et 7 heures : récupération insuffisante.

Entre 7 et 9 heures : zone optimale recommandée.

Un manque de sommeil répété impacte négativement le score santé global.

## **3. Activité physique (pas & sport)**

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un minimum de 7 000 pas par jour.

Moins de 5 000 pas : mode de vie sédentaire.

Entre 7 000 et 10 000 pas : bénéfice cardiovasculaire significatif.

Une activité physique régulière améliore l'humeur et réduit le stress.

## **4. Stress & humeur**

Le stress chronique est un facteur de risque majeur pour la santé.

Un niveau de stress supérieur ou égal à 4/5 est considéré comme élevé.

Un stress élevé combiné à un mauvais sommeil augmente fortement le risque de fatigue chronique.

## **5. Fréquence cardiaque au repos**

Une fréquence cardiaque au repos entre 50 et 70 bpm est considérée comme normale.

Au-dessus de 75 bpm : possible fatigue, stress ou manque de récupération.

La FC au repos est un indicateur indirect de la condition physique.

## **6. Interprétation du score santé**

Score < 40 : alerte santé.

Score entre 40 et 60 : amélioration nécessaire.

Score entre 60 et 80 : bon équilibre.

Score > 80 : état optimal.

## 7. Règles de recommandations

Si sommeil < 6h ET stress  $\geq 4$  : priorité à l'amélioration du sommeil.

Si pas < 5 000 : recommander une marche quotidienne.

Si FC repos > 75 : réduire l'intensité sportive et améliorer la récupération.

Les recommandations doivent toujours être cohérentes avec les données utilisateur.

## 8. Rôle de l'IA

L'IA agit comme interprète et coach.

Elle ne doit jamais inventer de règles non présentes dans ce document.

Chaque conseil doit pouvoir être relié à une section précise de ce guide.