

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 ≥ 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.