

MODULE 13

L'IA et la santé / le bien-être

Durée : 10 min

Par Tino Le Doc

Objectif

Utiliser l'IA comme assistant bien-être (sans remplacer un médecin).

Prompts

Prompt 1 — Programme sportif

"Tu es un coach sportif certifié.
Crée un programme d'entraînement de 4 semaines pour :
- Objectif : [perte de poids / prise de muscle / remise en forme]
- Niveau : débutant
- Matériel : [aucun / haltères / salle de sport]
- Disponibilité : 3 séances de 45 min par semaine
Pour chaque séance : échauffement, exercices (séries x répétitions), étirements.
Progression semaine par semaine."

Prompt 2 — Comprendre un concept santé

"Explique-moi en termes simples ce qu'est [terme médical].
Quels sont les symptômes courants, les causes possibles, et les traitements habituels ?
IMPORTANT : Rappelle-moi de consulter un professionnel de santé pour un diagnostic personnalisé."

Prompt 3 — Routine bien-être

"Crée une routine matinale de 30 minutes pour réduire le stress et améliorer l'énergie.
Inclus : méditation guidée (script), exercices de respiration, mouvements de stretching, et affirmations positives.
Adapté pour quelqu'un qui n'a jamais médité."

Prompt 4 — Plan de repas santé

"Crée un plan alimentaire équilibré sur 7 jours pour [objectif].
Contraintes : [allergies/régime].
Pour chaque repas : nom du plat, ingrédients, calories approximatives.
Ajoute une liste de courses organisée par rayon de supermarché."

Formation IA au Quotidien

Par Tino Le Doc

© Tous droits réservés