

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