

EVER

EVER PRECISION · LIVRET

Ce dont votre corps a vraiment besoin

Pourquoi 90 % des compléments ne fonctionnent pas
pour vous et comment bien faire

Livret EVER Precision

Édition 2026

Auteur : Reiner Kraft, Ph.D.

Cofondateur, EVER Health GmbH

everhealth.ai

Ce livret ne remplace pas un avis médical. EVER est conçu comme une infrastructure de conseil.

Sommaire

Avant-propos	4
par Reiner Kraft, Ph.D.	
01	Un point de départ
	Pourquoi les conditions de notre santé ont profondément changé
02	Différences individuelles et rôle des nutriments
	Pourquoi aucun organisme ne ressemble à un autre, et quel rôle jouent les micronutriments
03	De la valeur isolée au système
	Pourquoi des données isolées ne suffisent pas, et comment rendre les liens visibles
04	Les niveaux de la réalité biologique
	ADN, protéomique, marqueurs fonctionnels et microbiome en interaction
05	De la connaissance à l'action
	Comment le savoir devient une stratégie concrète et individuelle
06	Structurer la complexité
	Comment technologie, expérience et pensée systémique se complètent
07	Un nouveau standard
	L'avenir d'une santé personnalisée et préventive
Bases scientifiques	40

Avant-propos

par Reiner Kraft, Ph.D. · Cofondateur d'EVER

Quand je regarde aujourd'hui l'évolution de la santé, j'y vois avant tout une contradiction : jamais nous n'avons eu autant de connaissances, de données et de possibilités, et pourtant il a rarement été aussi difficile pour chacun de comprendre ce qui compte vraiment et ce qui aide réellement son propre corps.

Mon propre parcours n'est pas né d'un intérêt académique, mais d'une période où j'ai moi-même senti que quelque chose n'était pas en équilibre, alors que, vu de l'extérieur, beaucoup de choses fonctionnaient. C'est dans cette tension que j'ai commencé à regarder plus en profondeur, à comprendre les liens, à analyser des données et surtout à me demander pourquoi tant d'approches semblent logiques, mais n'ont souvent pas l'effet escompté dans la pratique.

Le problème est rarement le manque de savoir, mais le manque de structure.

Avec le temps, j'ai compris qu'il existe trop d'informations isolées et trop peu de compréhension de l'interaction des systèmes qui pilotent réellement notre corps.

Nous sommes aujourd'hui à un moment où il devient enfin possible de comprendre la santé non plus seulement de façon intuitive, mais à partir de données. C'est là une chance immense : si nous apprenons à bien interpréter ces données et à les traduire en décisions pertinentes, nous pouvons créer une approche entièrement nouvelle de la prévention : individuelle, compréhensible et surtout efficace.

C'est précisément ce que nous essayons de faire avec EVER. Développer une voie qui ne réduit pas cette complexité, mais la structure, qui permet de gagner en clarté en peu de temps et d'en tirer des étapes concrètes, adaptées à son propre système.

Car au fond, il ne s'agit pas d'en faire plus, mais de faire ce qui est juste, au bon moment, dans le bon contexte.

Et si nous y parvenons, il en naît quelque chose qui va bien au-delà de l'optimisation : une nouvelle compréhension de la santé, non plus réactive mais anticipatrice, et qui peut devenir accessible à beaucoup de personnes.



01

Un point de départ

Pourquoi les conditions de notre santé ont
profondément changé

C'est une observation que beaucoup de gens partagent.

Quand on regarde une génération en arrière, vers nos parents ou nos grands-parents, une certaine contradiction apparaît. Beaucoup d'entre eux ont vieilli avec des moyens relativement simples. Il n'y avait ni plans de compléments personnalisés, ni données de santé en continu, ni routines optimisées.

Et pourtant, une grande partie de cette génération a atteint un âge avancé, souvent avec une stabilité qui semble aujourd'hui de plus en plus rare. Cette observation soulève une question légitime : pourquoi cela semble-t-il plus difficile aujourd'hui ?

Un glissement silencieux

Les données dessinent un tableau nuancé. L'espérance de vie moyenne a augmenté pendant des décennies dans de nombreux pays industrialisés. Mais on observe en parallèle une évolution inverse : nous vivons plus longtemps, mais nous passons une plus grande partie de notre vie avec une santé limitée.

De grandes études de cohorte européennes montrent qu'une part importante de la population développe de premières altérations chroniques dès le début ou le milieu de l'âge adulte. **Au début de la soixantaine**, la plupart des gens ne sont plus exempts d'au moins une maladie notable. Souvent, il y en a plusieurs à la fois.

Le point décisif n'est pas seulement le *si*, mais le *quand*. Beaucoup de ces processus commencent nettement plus tôt qu'il y a quelques décennies.

Des conditions qui ont changé

Cette évolution ne s'explique pas par un facteur unique. C'est plutôt l'environnement dans lequel fonctionne l'organisme humain qui a profondément changé.

1. Le stress chronique comme état de base

La vie moderne est marquée par une disponibilité permanente, une forte charge mentale et peu de vraies phases de récupération. Le stress n'est pas seulement un ressenti subjectif, c'est un état physiologique mesurable. Un niveau de stress durablement élevé influence notamment :

- la régulation hormonale
- la fonction immunitaire
- les processus inflammatoires
- la production d'énergie cellulaire

Ce qui est une adaptation utile à court terme devient, à long terme, une charge pour le système.

2. Une densité nutritionnelle en baisse

Parallèlement, la qualité de notre alimentation a changé. Les analyses de produits agricoles sur les dernières décennies montrent une baisse significative de micronutriments essentiels. Diverses études ont documenté que les teneurs en minéraux et en vitamines, dont le magnésium, le potassium, le fer et certaines vitamines B, ont parfois baissé de **30 à 70 %**.

- exploitation agricole intensive des sols
- cycles de croissance plus rapides
- minéralisation réduite des sols

L'organisme dispose donc de moins de cofacteurs, alors que les exigences augmentent.

3. Une charge environnementale croissante

Dans le même temps, l'exposition aux facteurs de stress externes a nettement augmenté. En font notamment partie :

- toxines et polluants environnementaux
- pesticides et résidus industriels
- champs électromagnétiques
- pollution de l'air

Beaucoup de ces influences agissent de façon subtile et cumulative. Elles sollicitent davantage la détoxification, la régulation immunitaire et la réparation cellulaire.

Un système dans des conditions nouvelles

Ces facteurs réunis dessinent une image claire : le corps humain fonctionne aujourd'hui dans des conditions très différentes de celles des générations passées.

- une charge plus élevée
- une moindre disponibilité des nutriments
- des facteurs environnementaux plus complexes

Et pourtant, la base biologique reste inchangée.

La conséquence centrale

Ce qui fonctionnait « assez bien » pour beaucoup autrefois ne suffit souvent plus aujourd'hui.

Non pas parce que l'être humain est devenu plus faible, mais parce que les exigences ont augmenté.

Et pourtant : aucun système n'est identique

Au-delà de ces évolutions générales, un point décisif demeure : chaque organisme réagit différemment.

- différences génétiques
- parcours de vie individuels
- charges spécifiques
- capacité d'adaptation variable

Ainsi, même dans des conditions extérieures identiques, deux personnes n'ont jamais les mêmes besoins.

Un changement de perspective nécessaire

La conséquence est fondamentale : les recommandations générales ne suffisent plus. Pour comprendre ce dont votre corps a vraiment besoin, il faut le voir à la lumière de vos prédispositions et de votre état actuel. Là commence une approche à la hauteur de la santé moderne.



02

Différences individuelles et rôle des nutriments

Pourquoi aucun organisme ne ressemble à un autre, et
quel rôle jouent les micronutriments

Quand les conditions extérieures changent, une autre question se pose forcément : pourquoi les gens réagissent-ils si différemment aux mêmes mesures ?

Certains constatent de nettes améliorations avec de simples ajustements, tandis que chez d'autres, même une approche structurée reste presque sans effet. L'explication ne tient pas à la discipline ou au savoir, mais à la situation de départ de chacun.

Une image simple l'illustre. Deux personnes prennent le même complément. L'une constate des améliorations sensibles, l'autre aucun changement. L'explication tient rarement au produit lui-même, mais au contexte dans lequel il est utilisé : existe-t-il une vraie carence ? Un trouble fonctionnel ? Une charge plus large liée au stress ou à l'inflammation ? Sans cette mise en contexte, toute mesure reste non ciblée. La santé n'est pas un objectif figé, mais un état dynamique qui ne se comprend que dans son ensemble.

Aucun organisme ne ressemble à un autre

Chaque personne réunit une combinaison qui lui est propre :

- prédispositions génétiques
- processus biochimiques
- charges accumulées au fil de la vie
- mécanismes d'adaptation du corps

Ces facteurs déterminent l'efficacité de l'organisme et ses limites. Même dans des conditions de vie similaires, les besoins diffèrent donc.

Un schéma récurrent

Dans le travail concret avec les personnes, un tableau remarquablement constant se dégage au fil du temps. Quels que soient l'âge, le mode de vie ou l'objectif, on retrouve sans cesse des schémas similaires :

- carences latentes en micronutriments
- processus métaboliques sous-optimaux
- déséquilibres fonctionnels qui passent souvent inaperçus au quotidien

Ces carences sont rarement spectaculaires au sens clinique. Mais elles suffisent à limiter les performances du système.

Le rôle des nutriments comme cofacteurs

Un aspect central et souvent sous-estimé est la fonction des micronutriments comme cofacteurs. Vitamines, minéraux et oligoéléments ne sont pas des « options » isolées. Ils font partie intégrante de presque tous les processus biologiques :

- production d'énergie dans les mitochondries
- mécanismes de détoxification
- régulation hormonale
- fonction immunitaire
- transmission du signal nerveux

S'il manque un seul de ces éléments, tout un processus peut ralentir ou perdre en efficacité.

Pourquoi les solutions standard atteignent leurs limites

On comprend alors pourquoi les recommandations générales ne suffisent souvent pas. Une approche uniforme, par exemple la prise d'un ensemble standard de compléments, ignore la question centrale : où existe-t-il réellement un besoin ?

Deux problèmes apparaissent souvent :

- **Les carences persistent**, parce que des déficits pertinents ne sont pas détectés
- **Des excès apparaissent**, parce que des substances sont ajoutées sans réelle nécessité

Dans les deux cas, il n'y a pas de véritable amélioration à long terme.

Le problème de l'« arrosoir »

Une approche répandue consiste à prendre en même temps le plus de substances potentiellement utiles. À court terme, cela peut sembler judicieux. À long terme, la précision fait défaut. Sans différenciation claire, il n'y a :

- aucune priorisation
- aucune traçabilité
- aucun vrai pilotage

On traite le corps sans vraiment le comprendre.

L'importance de la mesure

Un aspect décisif apparaît alors : on ne peut pas optimiser la santé de façon fiable sans la rendre mesurable. Mesurer, ce n'est pas seulement obtenir quelques valeurs de laboratoire. C'est rendre les liens visibles :

- Où existe-t-il de réelles carences ?
- Quels systèmes sont sollicités ?
- Quelles interventions ont un effet ?

Seule cette clarté permet d'intervenir de façon ciblée.

La précision plutôt que la supposition

Passer d'une approche générale à une approche individuelle n'est pas une nuance, mais une différence fondamentale.

- Au lieu de supposer, on vérifie.
- Au lieu d'intervenir largement, on priorise.
- Au lieu de réagir, on pilote.

Une étape nécessaire

Si les exigences envers l'organisme humain ont augmenté, et si les différences individuelles demeurent, la conséquence est logique : une approche efficace doit tenir compte des deux.

- les conditions extérieures qui ont changé
- la situation intérieure de chacun

C'est seulement en combinant ces deux niveaux que l'on obtient une image assez précise pour en tirer des décisions pertinentes.



03

De la valeur isolée au système

Pourquoi des données isolées ne suffisent pas, et
comment rendre les liens visibles

Quand on commence à s'intéresser de plus près à sa santé, l'étape suivante est souvent la même : on commence à mesurer.

On fait analyser ses marqueurs sanguins. On suit certains marqueurs. Peut-être s'y ajoute un test génétique. J'ai moi aussi suivi ce chemin.

Un point de départ personnel

Il y a plus de dix ans, je traversais moi-même une période de forte charge. Le stress était un facteur dominant et, même si beaucoup de choses fonctionnaient en apparence, mon équilibre intérieur était nettement perturbé.

J'ai commencé à m'intéresser de plus près aux mécanismes sous-jacents. À acquérir des connaissances. À comprendre les liens. Puis sont venues les analyses de laboratoire. De nombreuses valeurs ont été mesurées, parfois de façon très détaillée. À première vue, beaucoup semblait normal. La plupart des paramètres étaient dans les valeurs de référence.

Et pourtant, une question centrale restait sans réponse : que signifient ces valeurs prises ensemble ?

Les limites d'une lecture isolée

Avec le recul, un problème qui concerne beaucoup de gens est devenu clair. Le diagnostic médical suit souvent des structures nettes. Pour chaque valeur, il existe des intervalles de référence, des seuils et des interprétations.

Ce qui manque souvent, en revanche, c'est le lien entre ces valeurs.

- Quels marqueurs s'influencent mutuellement ?
- Quels processus les sous-tendent ?
- Qu'est-ce qui est cause, et qu'est-ce qui n'est qu'une conséquence ?

Une valeur isolée peut sembler normale et faire pourtant partie d'un système qui, dans son ensemble, est déséquilibré.

La question décisive

Non pas : *la valeur est-elle dans la norme ?*

Mais : *que dit-elle dans le contexte de tout le système ?*

Cette perspective change fondamentalement le regard. Elle déplace l'attention des chiffres isolés vers les liens fonctionnels.

Un exemple

Un marqueur en apparence simple, comme le taux d'un minéral, peut avoir plusieurs significations :

- un apport insuffisant
- une consommation accrue due au stress chronique
- une absorption intestinale perturbée
- une régulation modifiée au niveau cellulaire

La valeur seule indique que quelque chose n'est pas optimal. Mais elle n'explique pas pourquoi.

Du fragment à la structure

De cette expérience est né, avec le temps, le besoin d'un modèle plus clair. Une approche qui ne regarde pas seulement des paramètres isolés, mais qui saisit leurs liens de façon structurée. Il en est issu une méthode qui relie différents niveaux de la vitalité humaine : des processus mentaux aux fonctions biologiques de base, jusqu'aux niveaux cellulaire et systémique.

Ce modèle peut se résumer comme une taxonomie des facteurs de vitalité :

- niveau mental et cognitif
- stabilité physiologique de base (« Foundation »)
- processus cellulaires
- grands systèmes du corps

Chacun de ces niveaux compte en soi. L'essentiel est toutefois qu'ils sont étroitement liés entre eux.

Mesurer au sein d'un système

Un aspect essentiel de cette approche est que chacun de ces niveaux est en principe mesurable. Pas toujours par une seule valeur, mais par une combinaison d'indicateurs qui, ensemble, forment une image.

On obtient ainsi une compréhension d'une autre qualité :

- non plus des données isolées
- mais des schémas interprétables

Pourquoi la complexité est nécessaire

C'est souvent là que naît un malentendu : le désir de solutions simples. Une seule valeur. Un marqueur clair. Une recommandation directe.

Mais la réalité des systèmes biologiques est plus complexe. Cette complexité n'est pas un obstacle. Elle est la condition de la précision.

Une transition

Il en résulte un changement de perspective : la santé ne se saisit pas suffisamment par des valeurs isolées ou des mesures ponctuelles. Elle naît de l'interaction de plusieurs niveaux qui agissent les uns sur les autres et s'influencent mutuellement.

Pour comprendre ce dont votre corps a réellement besoin, il faut donc une approche qui rende ces niveaux visibles et interprétables.

A hand is holding a glass flask containing an orange liquid. The background is a soft, out-of-focus light with some geometric patterns. The number '04' is overlaid on the left side of the image.

04

Les niveaux de la réalité biologique

ADN, protéomique, marqueurs fonctionnels et
microbiome en interaction

Dès que l'on commence à voir la santé comme un système, il devient clair qu'aucun angle de vue ne suffit à lui seul.

Pour obtenir une image fiable, il faut plusieurs niveaux qui se complètent. Chacun apporte sa propre perspective. Seule leur combinaison permet une compréhension qui donne prise à l'action.

L'ADN : la base fonctionnelle

Le terme « analyse génétique » est souvent associé à la recherche de risques de maladie. Pour beaucoup, il évoque l'incertitude, voire l'inquiétude.

Dans un contexte fonctionnel, il s'agit pourtant d'autre chose. Il ne s'agit pas d'abord de maladies, mais de variations au sein des gènes, appelées polymorphismes nucléotidiques (SNP, Single Nucleotide Polymorphisms). Ces petites différences du code génétique influencent l'efficacité de certains processus biologiques.

Au cours des dernières décennies, la compréhension de ces liens a nettement progressé. Aujourd'hui, on peut décrire pour beaucoup de ces variants les effets fonctionnels qu'ils peuvent avoir.

Un schéma clair se dégage : les gènes agissent rarement seuls, ils influencent des systèmes entiers.

En voici des exemples :

- **Détoxification** : avec quelle efficacité le corps traite-t-il et élimine-t-il les polluants ?
- **Méthylation** : un processus central pour la régulation cellulaire, la réparation de l'ADN et l'équilibre des neurotransmetteurs
- **Systèmes redox** : l'équilibre entre stress oxydatif et capacité antioxydante
- **Métabolisme des lipides** : comment les graisses sont transformées et utilisées
- **Métabolisme de la vitamine D** : absorption, activation et utilisation d'une hormone régulatrice centrale

Ces variants génétiques ne fixent pas de limites définitives. Mais ils indiquent où le corps fonctionne efficacement et où il a peut-être besoin de plus de soutien.

TIRÉ DE MA PROPRE ANALYSE

Pendant des années, j'avais pris de la vitamine D, et pourtant mon taux n'était que de **35 ng/ml**, nettement en dessous de ce que j'attendais. La valeur sanguine indiquait seulement que quelque chose clochait. C'est le niveau génétique qui a fourni l'explication : un variant du récepteur de la vitamine D (VDR), qui fait que mon corps a besoin de plus que la moyenne.

Ce n'est ni un diagnostic ni une fatalité, mais un repère. Il explique pourquoi une dose standard ne me suffisait pas, et montre où je peux agir de façon plus ciblée.

La protéomique : l'état fonctionnel actuel

Si l'ADN décrit ce qui est possible, la protéomique montre ce qui se passe réellement. Le terme « protéome » désigne l'ensemble des protéines du corps à un moment donné. Ces protéines sont formées d'acides aminés et assurent presque toutes les fonctions de l'organisme.

On peut se représenter le protéome comme un « instantané de l'activité ». Ses variations donnent des indications sur :

- les processus inflammatoires
- la charge de stress
- l'activité métabolique
- la fonction et la communication cellulaires

Certains schémas, comme des concentrations modifiées de certains composants protéiques ou acides aminés, peuvent indiquer que des processus sont accélérés ou freinés.

La protéomique apporte ainsi un niveau qui va au-delà des analyses classiques : elle montre non seulement ce qui est présent, mais à quel point les systèmes sont actifs.



Marqueurs sanguins étendus : les marqueurs fonctionnels

Les analyses de sang sont depuis longtemps un pilier du diagnostic médical. La plupart des gens connaissent la numération formule sanguine et le bilan standard. Ces valeurs de base sont importantes, mais souvent insuffisantes pour comprendre les liens fonctionnels.

Ces dernières années, le diagnostic a beaucoup évolué. En plus des valeurs standard, il existe aujourd'hui de nombreux biomarqueurs ciblés qui permettent d'aller plus loin :

- statut en micronutriments
- régulation hormonale
- marqueurs de l'inflammation
- paramètres métaboliques

Ces analyses étendues ne sont pas forcément exhaustives ni coûteuses. Il s'agit plutôt de choisir de façon ciblée les paramètres pertinents pour la question posée. La différence ne tient pas à la quantité de données, mais à leur sélection.

Le microbiome : le système sous-estimé

Longtemps sous-estimé, le microbiome est aujourd'hui de plus en plus étudié. L'ensemble des micro-organismes de l'intestin influence de nombreux processus essentiels :

- système immunitaire et régulation de l'inflammation
- digestion et absorption des nutriments
- processus métaboliques
- voies de signalisation nerveuses via l'axe intestin-cerveau

Ce qui compte n'est pas seulement la présence de certaines bactéries, mais leur équilibre et leur diversité. Une diversité réduite ou un déséquilibre peuvent aller de pair avec des troubles fonctionnels.

Un exemple souvent évoqué est le « syndrome de l'intestin perméable » (leaky gut), dans lequel la fonction de barrière de l'intestin est altérée. Des substances peuvent alors passer dans la circulation sanguine et y déclencher des réactions inflammatoires.

Les analyses modernes permettent aujourd'hui un aperçu direct par des échantillons de selles, mais aussi des conclusions indirectes via des marqueurs sanguins et des métabolites.

Le principe qui relie tout : l'épigénétique

Ce qui relie tous ces niveaux est un principe dynamique : l'épigénétique. Elle décrit comment les influences extérieures et intérieures déterminent quelles informations génétiques sont réellement utilisées.

Alimentation, stress, sommeil, activité physique et pollution agissent en continu sur l'activité des gènes. Autrement dit : la base génétique n'est pas figée. Elle est modulée en permanence par le mode de vie et l'environnement.

Une compréhension intégrée

Réunis, ces niveaux donnent une image qui va bien au-delà des modèles de santé classiques.

- L'ADN montre la base
- La protéomique montre l'état actuel
- Les marqueurs sanguins fournissent des indicateurs fonctionnels
- Le microbiome influence des systèmes centraux
- L'épigénétique relie le tout

La santé n'est alors plus vue
comme un état figé, mais
comme un système
dynamique.

Une idée décisive

Même si ce modèle paraît complexe, il mène à un constat clair : l'état du corps n'est pas le fruit du hasard. Il résulte :

- des prédispositions biologiques
- des charges actuelles
- et des décisions prises chaque jour

Et c'est là que réside la possibilité

Quand ces liens sont compris, quelque chose de décisif apparaît : un sentiment de maîtrise. Non pas au sens d'un contrôle total, mais d'une influence ciblée.

La santé n'est alors plus seulement observée. Elle peut être activement façonnée.

A close-up, warm-toned photograph of a person's hands over a wooden table. The left hand holds a yellow, oval-shaped pill just above a small, light-colored ceramic dish. Inside the dish are two other pills: a brown, capsule-shaped one and a white, oval-shaped one. To the left of the dish is a clear glass filled with water. To the right is an open notebook with handwritten text in cursive. The scene is lit with soft, natural light from a window on the left.

05

De la connaissance à l'action

Comment le savoir devient une stratégie concrète et individuelle

Comprendre les liens biologiques ouvre une nouvelle perspective.

Beaucoup d'aspects considérés jusque-là isolément, gènes, nutriments, stress, microbiome, s'assemblent en une image d'ensemble. Mais c'est précisément là qu'apparaît le vrai défi : comment transformer cette compréhension en une mise en œuvre concrète et efficace ?

Le moment décisif

Pour beaucoup, c'est un tournant. On réalise qu'il ne s'agit pas d'en faire plus. Ni de prendre plus de compléments ou d'ajouter d'autres mesures. Mais de comprendre ce qui est réellement pertinent.

Un chemin de plusieurs années

Dans mon propre parcours aussi, cette étape a été décisive. Pendant des années, je me suis penché en profondeur sur ces questions :

- Quels biomarqueurs fournissent des indications vraiment fiables ?
- Quelles variations génétiques ont une portée pratique ?
- Comment en tirer des mesures concrètes, applicables au quotidien ?

Une chose est devenue de plus en plus claire : le savoir existe, mais il est rarement structuré. Beaucoup d'informations coexistent. Seul leur lien crée la clarté.

Le rôle de l'expérience et de l'interprétation

Une approche fonctionnelle de l'optimisation de la santé n'est pas un processus purement technique. Les données donnent des indications. Mais c'est l'interprétation qui leur donne du sens.

Reconnaître :

- quels schémas sont vraiment pertinents
- quels facteurs sont prioritaires
- quelles interventions s'articulent utilement

demande de l'expérience. Cette expérience se construit en travaillant de façon répétée sur des systèmes complexes, et en comprenant que toutes les valeurs n'ont pas le même poids.

TIRÉ DE MA PROPRE MESURE

Mon indice oméga-3 était **inférieur à 7 %**, alors qu'une plage d'environ 9 à 11 % est jugée pertinente. Cette fois, la cause ne venait pas de mon corps, mais du produit : l'huile que je prenais était fortement coupée à l'huile d'olive, et sa teneur réelle en oméga-3 était donc faible.

Sans mesure, je ne l'aurais jamais remarqué. Et sans savoir quelle qualité de produit vaut quelque chose, j'aurais continué à prendre le mauvais. C'est pourquoi ce n'est pas la quantité de données qui compte, mais leur interprétation, et le choix des bons produits. De tels cas ont notamment conduit EVER à définir un critère de qualité clair pour les compléments.

Une approche médicale en plein essor

Parallèlement, le regard médical a évolué ces dernières années. De plus en plus de disciplines adoptent une approche fonctionnelle et préventive.

La médecine orthomoléculaire en particulier, c'est-à-dire l'utilisation ciblée de micronutriments pour soutenir les processus biologiques, gagne en importance. L'accent n'est pas mis sur le traitement de symptômes isolés, mais sur la stabilisation des fonctions de base :

- production d'énergie
- protection cellulaire
- régulation du métabolisme
- gestion du stress

La base reste la même

Malgré toutes les possibilités du diagnostic moderne, un principe reste central : la base est décisive. Alimentation, sommeil, activité physique et gestion du stress forment le socle de toute mesure complémentaire. Sans cette base, même l'approche la plus précise perd de son effet.

La précision plutôt que l'arrosoir

Sur cette base se construit une approche différenciée. Les nutriments ne sont pas utilisés de manière globale, mais de façon ciblée, là où ils sont nécessaires. Il ne s'agit pas seulement de combler des carences, mais d'apporter un soutien fonctionnel :

- compenser des faiblesses d'origine génétique
- stabiliser des systèmes surchargés
- soutenir des processus métaboliques spécifiques

Cette approche se distingue fondamentalement des recommandations générales. Elle repose sur :

- la situation de départ individuelle
- l'état actuel
- une priorisation claire

La génétique comme repère

Le patrimoine génétique fournit ici un repère important. Il montre dans quels domaines le corps fonctionne efficacement et où un soutien supplémentaire peut être utile. Mais ce n'est pas une fatalité. Par des mesures ciblées, notamment via l'alimentation et les micronutriments, beaucoup de ces processus peuvent être influencés activement.

L'état, une variable dynamique

Outre la base génétique, l'état actuel joue un rôle central. Deux personnes aux prédispositions génétiques similaires peuvent avoir des besoins différents, selon :

- le degré de sollicitation de leurs systèmes
- leur capacité de régulation
- la phase dans laquelle elles se trouvent

Une approche efficace tient donc toujours compte des deux : la base à long terme et l'état actuel.

Le résultat : un plan personnalisé

De cette combinaison naît une approche structurée, souvent appelée plan de longévité. Il ne s'agit pas d'une liste figée de mesures, mais d'un système dynamique, priorisé, ajusté et développé en continu.

Avec un objectif : amener le corps dans un état où il peut fonctionner de façon stable et efficace.



06

Structurer la complexité

Comment technologie, expérience et pensée systémique se complètent

À mesure que la compréhension progresse, une autre question se pose : comment mettre une telle approche en pratique sans se perdre dans la complexité ?

Le défi

La combinaison de données génétiques, de biomarqueurs fonctionnels et de facteurs de mode de vie aboutit à une multitude de liens possibles. Il est presque impossible pour une personne seule d'en avoir une vue complète. Sans structure, on est vite débordé, incertain, et les décisions deviennent incohérentes.

De nouvelles possibilités grâce à la technologie

Ces dernières années, de nouveaux outils sont apparus, qui interviennent précisément ici. L'intelligence artificielle permet d'analyser de grandes quantités de données complexes et de rendre des schémas visibles. Elle peut :

- détecter des liens
- proposer des priorités
- créer des structures

Pour la première fois, il devient possible de saisir la complexité biologique de façon systématique.

Le rôle de l'humain reste central

Malgré ces progrès, un point décisif demeure : analyser des données n'est pas comprendre. L'IA peut aider, structurer et accélérer. Mais l'interprétation finale demande de l'expérience.

Comprendre ce qui est pertinent pour une personne donnée, c'est : tenir compte du contexte, pondérer correctement les liens, prendre des décisions de façon responsable. Cette qualité naît de la combinaison de la technologie et de l'expertise.

Du fragment à la structure

Une approche qui fonctionne a donc besoin des deux :

- un système qui intègre les données
- et une expérience qui les interprète

C'est ainsi que naît la clarté.

Un processus structuré

Dans cette perspective, un déroulé clair se dessine :

01 État des lieux

Où en suis-je aujourd'hui ?

02 Analyse de la base

Quelles sont les prédispositions génétiques ?

03 Mesure de l'état

Comment les systèmes concernés fonctionnent-ils actuellement ?

04 Intégration des données

Quels schémas peut-on reconnaître ?

05 Élaboration d'un plan

Quelles mesures sont pertinentes et prioritaires ?

Une compréhension d'une autre qualité

On peut aussi décrire ce processus comme un passage : d'un ensemble de mesures isolées à un système intégré. Comme dans un orchestre, différents éléments s'articulent : alimentation, nutriments, mode de vie, récupération. C'est leur interaction qui crée un ensemble stable.

Une approche moderne

De ce défi naissent de nouvelles approches qui cherchent à rendre ce processus accessible sans perdre sa profondeur. Des systèmes comme EVER Precision ont pour objectif de structurer ce chemin :

- un état des lieux clair
- une analyse individuelle
- l'intégration des données pertinentes
- et l'élaboration d'un plan applicable

Un élément décisif

Malgré tout le soutien technologique, un élément reste central : l'interprétation par des experts expérimentés. La technologie peut aider. Mais la qualité de la mise en œuvre naît de l'union :

- des données
- d'un système
- et de l'expérience humaine

L'intérêt pratique

Le but d'une telle approche est de tracer un chemin clair et structuré : en quelques semaines, une compréhension solide de votre situation peut se former, et des étapes concrètes et applicables peuvent en découler.

Il en résulte plus qu'un processus. C'est une nouvelle approche de la santé.

A woman with dark, wavy hair is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a grey sweater and a dark purple scarf. The background is a soft-focus landscape at sunset or sunrise, with a body of water and distant hills under a sky with warm, orange and pink hues. The overall mood is contemplative and serene.

07

Un nouveau standard

L'avenir d'une santé personnalisée et préventive

Pendant des décennies, la santé a surtout été une affaire de réaction. On attendait que quelque chose ne fonctionne plus, puis on commençait à traiter.

Ce modèle a aidé beaucoup de gens et reste nécessaire. Mais il atteint une limite dès qu'il ne s'agit plus de maladie aiguë, mais d'une question plus fine : comment un système fonctionne-t-il au fil des années, bien avant que quoi que ce soit ne se voie ?

C'est précisément là que naît un nouveau standard.

Du réactif à l'anticipation

Le changement est fondamental. Ne plus attendre les symptômes, mais comprendre son corps en continu, à partir de données. Ne plus suivre des recommandations générales, mais prendre des décisions adaptées à sa situation. Mesurer plutôt que deviner.

Ce n'est pas une contradiction avec la médecine classique, mais un complément. L'une s'occupe de ce qui est déjà là. L'autre se demande comment préserver la stabilité et les capacités au fil du temps.

Ce qui fut longtemps théorique est aujourd'hui réalisable. Le diagnostic est plus accessible, l'analyse plus rapide, et l'alliance des données et de l'expérience permet pour la première fois de suivre ce chemin de façon structurée.



Concrètement : EVER Precision

C'est pour cela que nous avons créé EVER Precision. Ni un complément de plus, ni une simple app, mais un chemin structuré de la mesure à la mise en œuvre. L'idée de ce livret, mesurer plutôt que deviner, y est appliquée à votre propre corps.

Le déroulé suit une logique claire :

01 État des lieux

Un questionnaire sur votre mode de vie, votre situation et vos objectifs sert de point de départ.

02 Mesure

Des marqueurs sanguins étendus montrent l'état fonctionnel. Pour aller plus loin, l'ADN et le microbiome peuvent s'ajouter, là où ils apportent plus de clarté.

03 Intégration

Une analyse assistée par IA relie les valeurs entre elles et révèle des schémas invisibles isolément.

04 Interprétation par un expert

Des experts certifiés interprètent les données, les pondèrent et fixent les priorités. C'est le vrai cœur, pas la technique.

05 Plan personnalisé

Il en découle un plan priorisé et applicable au quotidien pour les nutriments, l'alimentation, la récupération et le mode de vie.

06 Mise en œuvre via l'app

Routines, rappels et un pack de compléments adapté à vous font du plan une pratique vécue.

07 Suivi

Une nouvelle analyse à 6 mois montre ce qui fonctionne, et le plan est ajusté en conséquence.

En quelques semaines, vous obtenez ainsi une image solide de votre situation, et un chemin qui évolue avec le temps.

La différence qui demeure : l'humain dans la boucle

La technologie peut analyser des données, rendre des liens visibles et structurer des propositions. Ce qu'elle ne peut pas assumer, c'est la responsabilité de l'interprétation finale.

Comprendre ce qui est pertinent pour une personne donnée exige contexte, pondération et expérience. C'est pourquoi, chez EVER, l'humain reste dans la boucle : l'IA accélère et ordonne, un expert expérimenté

décide et en répond. Cette union des données, d'un système et de l'expérience humaine explique pourquoi les chiffres deviennent vraiment clarté.

Un retour

Ce que l'on ressent, la réaction après l'un des premiers rapports le résume bien :

« Je viens de lire mon rapport, je dois dire que je suis enthousiasmée ! Merci infiniment pour cette interprétation ! »

RETOUR D'UNE CLIENTE APRÈS SON PREMIER RAPPORT

Ce qui est remarquable, c'est ce qui est salué : non pas le test, mais l'interprétation. C'est là que réside la valeur.

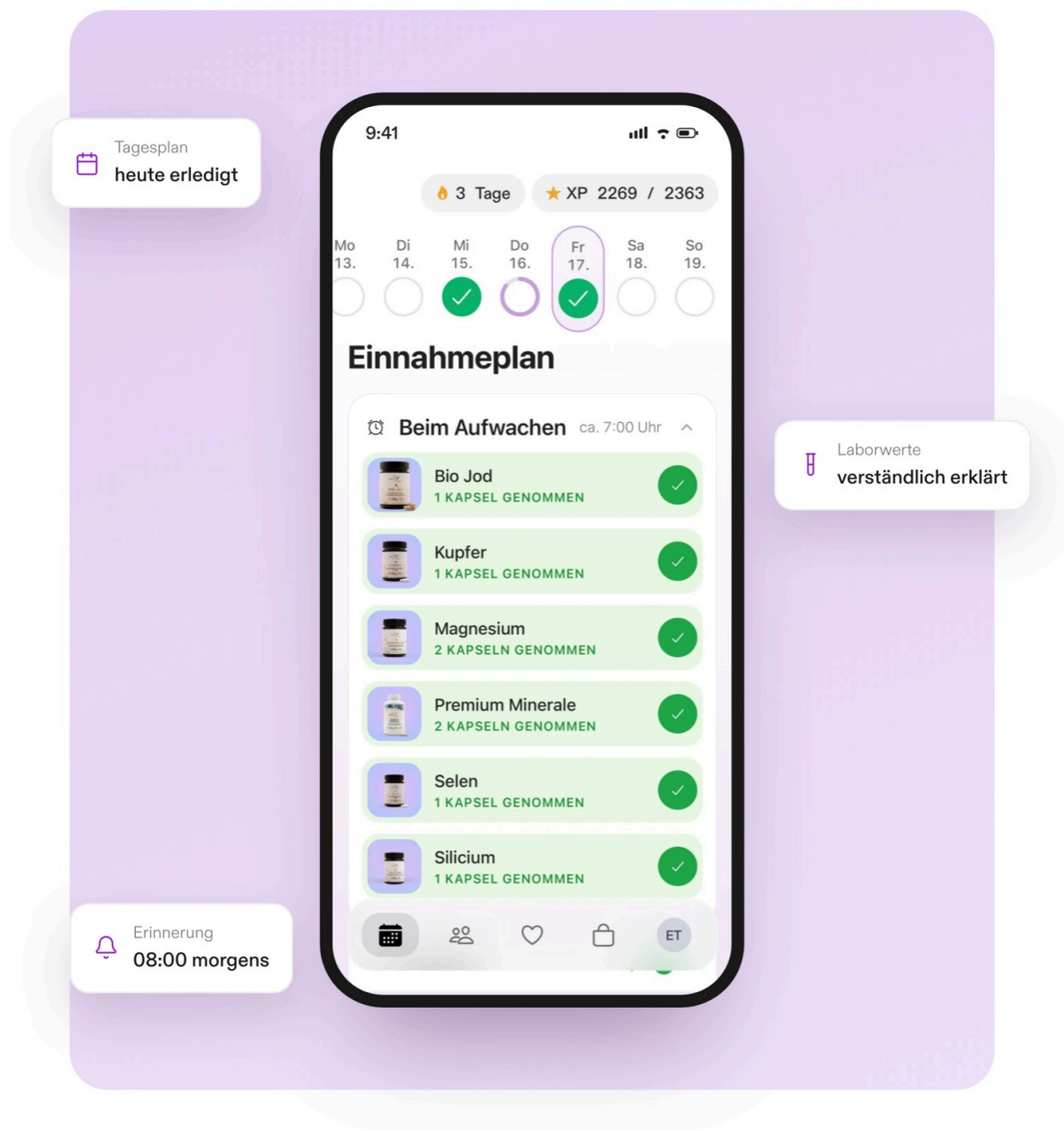
Votre prochaine étape

Dans ce livret, vous avez découvert l'idée centrale : l'état de votre corps n'est pas le fruit du hasard, et il peut être compris plutôt que deviné.

La prochaine étape consiste à appliquer cette idée à vous-même. Voir où votre système fonctionne efficacement, où il a besoin de soutien, et quelles mesures, peu nombreuses mais justes, font réellement une différence pour vous.

C'est là qu'EVER Precision vous accompagne. Si vous voulez savoir ce dont votre corps a vraiment besoin, commencez sur precision.everhealth.ai/fr.

Car au fond, il ne s'agit pas d'en faire plus, mais de faire ce qui est juste, au bon moment, dans le bon contexte.



Prêt pour votre propre chemin ?

EVER Precision est votre abonnement annuel pour un plan santé clair : 30 marqueurs sanguins sélectionnés, interprétés et validés personnellement par un expert. Il en résulte votre rapport et un plan concret dans l'app EVER. Une nouvelle analyse à 6 mois montre ce qui fonctionne. L'option ADN + microbiome peut s'y ajouter.

Scannez le code ou ouvrez le lien pour commencer.

precision.everhealth.ai/fr



Bases scientifiques

- Barnett, K., et al. (2012). Epidemiology of multimorbidity and implications for health care, research, and medical education: a cross-sectional study. *The Lancet*, 380(9836), 37–43. doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60240-2
- Violan, C., et al. (2014). Prevalence, determinants and patterns of multimorbidity in primary care: a systematic review. *BMC Public Health*, 14, 777. doi.org/10.1186/1471-2458-14-777
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2020). Global Burden of Disease Study (GBD). healthdata.org/gbd
- Davis, D. R., Epp, M. D., & Riordan, H. D. (2004). Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950 to 1999. *Journal of the American College of Nutrition*, 23(6), 669–682. doi.org/10.1080/07315724.2004.10719409
- Mayer, A.-M. (1997). Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables. *British Food Journal*, 99(6), 207–211. doi.org/10.1108/00070709710181540
- Thomas, D. (2007). The mineral depletion of foods available to us as a nation (1940–2002). *Nutrition and Health*, 19(1–2), 21–55. doi.org/10.1177/026010600701900105
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. doi.org/10.1056/NEJM199801153380307
- Juster, R.-P., McEwen, B. S., & Lupien, S. J. (2010). Allostatic load biomarkers of chronic stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 2–16. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.10.002
- Landrigan, P. J., et al. (2018). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, 391(10119), 462–512. doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32345-0
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. cdc.gov/exposurereport
- Turnbaugh, P. J., et al. (2007). The human microbiome project. *Nature*, 449(7164), 804–810. doi.org/10.1038/nature06244
- Integrative Human Microbiome Project Consortium. (2019). The integrative human microbiome project. *Nature*, 569(7758), 641–648. doi.org/10.1038/s41586-019-1238-8
- World Health Organization (WHO). (2020). Healthy life expectancy (HALE) at birth. who.int/data/gho
- Beal, T., et al. (2024). Global estimation of dietary micronutrient inadequacies. *The Lancet Global Health*. thelancet.com/journals/langlo
- Free, C. M., Beal, T., et al. (2024). Billions worldwide deficient in essential micronutrients. *Harvard T.H. Chan / The Lancet Global Health*. news.harvard.edu
- Lankarani-Fard, A., et al. (2025). Reframing micronutrient deficiencies for modern times. *Journal of General Internal Medicine*, 40, 1735–1741. doi.org/10.1007/s11606-025-09481-y
- Wang, X., et al. (2023). Global food nutrient analysis reveals widespread micronutrient gaps. *Nature Food*, 4, 1007–1017. doi.org/10.1038/s43016-023-00851-5
- DiNicolantonio, J. J., O’Keefe, J. H., & Wilson, W. (2018). Subclinical magnesium deficiency. *Open Heart*, 5(1), e000668. doi.org/10.1136/openhrt-2017-000668
- Cazzola, R., et al. (2020). Going to the roots of reduced magnesium dietary intake. *Heliyon*, 6(11), e05390. doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05390
- Magnesium deficiency and modern dietary patterns. (2025). *Advances in Nutrition*. advances.nutrition.org
- Nutrients Editorial Board. (2025). Magnesium: health effects and deficiency burden. *Nutrients*, 17(22), 3626. doi.org/10.3390/nu17223626
- Visscher, P. M., et al. (2017). 10 years of GWAS discovery. *American Journal of Human Genetics*, 101(1), 5–22. doi.org/10.1016/j.ajhg.2017.06.005
- Zhang, D., & Jiang, X. (2021). Functional interpretation of noncoding genetic variants. *Annual Review of Genomics and Human Genetics*, 22, 119–138. doi.org/10.1146/annurev-genom-111720-114523
- Aebersold, R., & Mann, M. (2016). Mass-spectrometric exploration of proteome structure and function. *Nature*, 537(7620), 347–355. doi.org/10.1038/nature19949
- Geyer, P. E., et al. (2016). Plasma proteome profiling to assess human health and disease. *Cell Systems*, 2(3), 185–195. doi.org/10.1016/j.cels.2016.02.015
- Wishart, D. S. (2016). Emerging applications of metabolomics in drug discovery and precision medicine. *Nature Reviews Drug Discovery*, 15(7), 473–484. doi.org/10.1038/nrd.2016.32
- Nicholson, J. K., Holmes, E., & Wilson, I. D. (2005). Gut microorganisms, mammalian metabolism and personalized health care. *Nature Reviews Microbiology*, 3(5), 431–438. doi.org/10.1038/nrmicro1152
- Lynch, S. V., & Pedersen, O. (2016). The human intestinal microbiome in health and disease. *New England Journal of Medicine*, 375(24), 2369–2379. doi.org/10.1056/NEJMra1600266
- Fasano, A. (2012). Intestinal permeability and its regulation by zonulin. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 10(10), 1096–1100. doi.org/10.1016/j.cgh.2012.08.012
- Feil, R., & Fraga, M. F. (2012). Epigenetics and the environment. *Nature Reviews Genetics*, 13(2), 97–109. doi.org/10.1038/nrg3142
- Jaenisch, R., & Bird, A. (2003). Epigenetic regulation of gene expression. *Nature Genetics*, 33, 245–254. doi.org/10.1038/ng1089



EVER HEALTH GMBH · EVERHEALTH.AI

Ce livret ne remplace pas un avis médical.
EVER est conçu comme une infrastructure de conseil.