

De l'urgence cardiaque à la prévention quotidienne avec Diet Mate

Un parcours d'infirmier en cardiologie vers l'entrepreneuriat en santé préventive



Le paradoxe du système de santé français



J'ai été infirmier en cardiologie. En France, le soin curatif est d'un niveau remarquable : j'ai vu des équipes sauver, stabiliser, soigner — avec une précision et une humanité qui forcent le respect. Mais j'ai aussi compris quelque chose de simple : notre système est extraordinairement bon quand il faut agir... une fois que le problème est là.

Et c'est normal : on attend des signes, des facteurs de risque clairs, parfois même des signaux "sérieux", avant de déclencher un simple bilan sanguin.

Les chiffres sont implacables

Pendant ce temps, les chiffres sont implacables : **les maladies cardiovasculaires restent la première cause de mortalité dans le monde** (19,8 millions de décès en 2022). Et en France, elles restent un poids énorme : **2^e cause de mortalité**, autour de **140 000 décès** et **plus d'un million d'hospitalisations** chaque année.

Plus frappant encore : **seuls 11% des Français présentent une "santé cardiovasculaire idéale"**. Et côté facteurs de risque, l'obésité illustre bien la trajectoire : en France, elle est passée de **8,5% des adultes en 1997** à **17% en 2020**.

11%

Santé cardiovasculaire idéale

Seuls 11% des Français présentent une
"santé cardiovasculaire idéale"

8,5%

Obésité en 1997

Taux d'obésité chez les adultes français

17%

Obésité en 2020

Doublement du taux en 23 ans

La volonté est là

Ce qui me frappe, c'est le paradoxe : **la volonté est là**. Les gens veulent mieux dormir, mieux bouger, mieux manger, mieux comprendre. En 2022, **1 Français sur 5** avait déjà porté un objet connecté (montre, bracelet fitness...). Et une part importante déclare pratiquer une activité physique régulièrement sur son temps libre.





Le fossé entre intention et réalité

Mais entre l'intention et la réalité, il manque souvent une pièce : **les bons outils, au quotidien**. Exemple concret : sur l'alimentation, l'information circule, mais elle ne se transforme pas en action. Une étude de Santé publique France montre que **71%** des adultes connaissent la recommandation sur les fruits et légumes... et pourtant, **seulement un peu plus d'une personne sur cinq** a une consommation réellement conforme.

Ma reconversion : de l'urgence à la prévention

C'est précisément là que je veux agir. Je me suis reconverti non pas pour "faire une app", mais pour **participer au développement de la santé préventive**. La tech, pour moi, n'est pas une fin : c'est un levier pour toucher un maximum de personnes, et surtout leur donner **de l'autonomie**. J'ai repris mes études en école de commerce pour m'ouvrir des portes et me donner les moyens d'aller au bout, puis j'ai multiplié les expériences côté produit/tech jusqu'à réunir ce qui me manquait : la capacité de transformer une idée en un produit concret, utile et durable.

01

Constat terrain

Infirmier en cardiologie : témoin de l'excellence du système de soin français, mais aussi du manque de prévention

02

Formation business

Passage à l'EM Lyon en PGE pour acquérir les compétences entrepreneuriales nécessaires

03

Expertise produit/tech

Expériences professionnelles multiples pour maîtriser la transformation d'une idée en produit concret

Une ambition claire, une approche collaborative

Je suis, pour le moment, seul sur le cœur du projet, mais entouré de partenaires experts dans leurs domaines — chacun dans sa zone d'excellence. Et j'ai envie de continuer à construire comme ça : de manière horizontale, avec des indépendants. C'est aussi l'esprit des collaborations avec les créateurs : vous savez créer du contenu authentique qui résonne avec votre audience, de mon côté je construis le produit. Si, au passage, ça permet à des créateurs d'avoir enfin l'outil qui manquait à leur audience — et un modèle de revenus plus prédictible sur le long terme — alors mission accomplie.

Mon ambition est simple : faire de **Diet Mate la référence n°1 en France du suivi nutritionnel, et aider des millions de personnes à mieux prendre soin d'elles-mêmes.**



Diet Mate | Programme Créateurs & Ambassadeurs

L'app de suivi nutritionnel **voice-first**, pensée pour la vie de tous les jours. Partenariat simple, récurrent, 100% traçable.

- Accès Premium offert
- Lien + code promo personnalisés
- Dashboard temps réel dans l'app (inscriptions, abonnements, commissions)

Le problème

Le suivi nutritionnel échoue souvent pour 2 raisons

1. C'est trop long / trop contraignant au quotidien

2. Le feedback par les chiffres n'est pas suffisant, il manque le "pourquoi" (contexte)

Diet Mate, en 1 phrase :

Tu décris ton repas à la voix de manière naturelle et contextualisée, l'app estime calories + macros, et conserve aussi la description pour repérer ce qui revient (habitudes, situations, timing) et en tirer des actions simples grâce à l'IA.

la dictée vocale arrive (US)... en France, la place est à prendre maintenant

La dictée vocale commence doucement aux États-Unis, transformant le suivi nutritionnel. En France, c'est une **opportunité à saisir dès maintenant** pour les créateurs.

1

Ce qui se passe aux US

Les applications majeures (MyFitnessPal) intègrent des modes voix/IA (souvent en anglais/US en premier).

Le public n'est pas encore habitué à ce mode de tracking, créant une énorme opportunité de contenu.

2024-2025 : La photo

2026 : La voix

2

L'opportunité pour les créateurs français

- Être parmi les premiers à montrer comment logger à la voix naturellement.
- Créer un nouveau réflexe chez ton audience : *"je parle → j'ai mes macros"*.
- Te positionner avant la saturation du marché par des contenus identiques.

Pourquoi Diet Mate est le meilleur capteur

1

Voix "journal"

Décris tes repas comme dans la vraie vie, sans contraintes de saisie rigide.

2

Double sortie détaillée

- Estimation précise des calories, macros et nutriments clés.
- Transcription complète conservée, pour ne jamais perdre le contexte.

3

Analyse avancée

Bilan IA hebdomadaire et réponses IA basées sur ton historique et tes habitudes.

📌 **Pourquoi c'est maintenant :** Quand la voix deviendra un standard en France, ce ne sera plus une nouveauté. Les premiers créateurs à se positionner prennent un avantage décisif en termes de format, crédibilité et récurrence.

Diet Mate : reprendre la main sur son alimentation

Aujourd'hui, je développe **Diet Mate** : un **trackeur nutritionnel vocal** qui aide à trouver son équilibre alimentaire — sans culpabilité, sans morale, juste avec de la clarté. Un outil qui aide à reprendre la main, pas à se juger.

Vocal

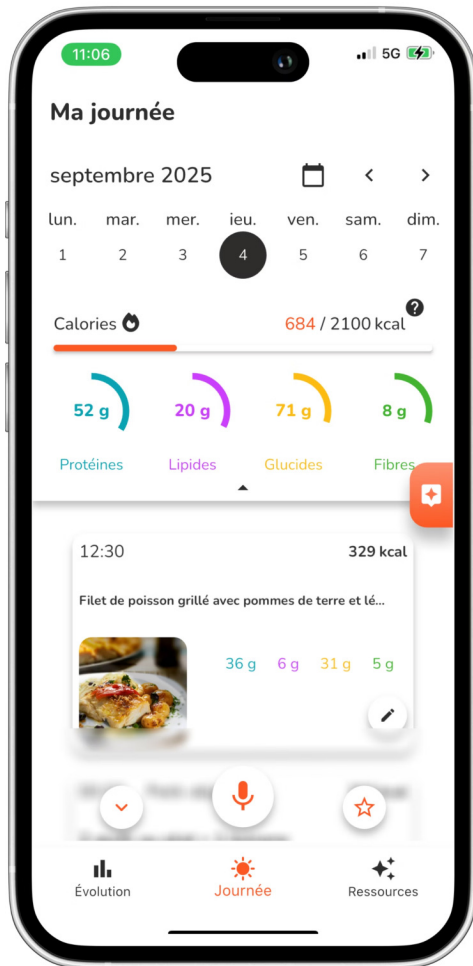
Simple et rapide

Sans jugement

Clarté, pas culpabilité

Autonomie

Reprendre le contrôle



Exemple concret de dictée vocale

"Je me suis réveillé plusieurs fois pendant la nuit mais ce matin j'ai pris le temps de manger 200 g de fromage blanc 15%, une dizaine de myrtilles, et une cuillère à café de miel avant de partir au travail."

ou

"Je manquais d'énergie pour ma séance aujourd'hui, j'ai mangé une banane et un shaker de 30g de whey juste après."

Diet Mate produit 2 choses (en parallèle)

1. Estimation nutritionnelle détaillée

- Calories
- **Protéines** : total + animales / végétales
- **Glucides** : total + glucides complexes / sucres libres
- **Lipides** : total + oméga-3 / oméga-6 / saturées / trans / polyinsaturées
- **Nutriments clés** : calcium, fer, sodium

2. Transcription complète conservée

Pourquoi c'est important :

Parce que cette transcription devient une donnée exploitable par l'IA lui permettant de faire des liens de causes à effets.

"Pourquoi je manque souvent d'énergie à 18h pour mes séances de sport ?"

"Pourquoi je dors mal souvent le dimanche soir ?"



La voix (avantages supplémentaires)

Voix (Diet Mate)

- **Flexible** : tu peux logger tout de suite... ou plus tard si tu as oublié
- **Zéro friction** : tu le fais quand tu y penses
- **Plus précis que la photo** sur plein de détails
 - ex : huiles/assaisonnements "invisibles"
 - ex : mojito vs virgin mojito (la photo ne peut pas deviner)

Photo / AI photo

- Ça paraît pratique... mais il faut y penser au bon moment
- On fait l'impasse sur les "détails"
 - Bout de pain
 - Huile / assaisonnement
 - Grignotage
 - etc.

Pourquoi Diet Mate est bien plus qu'un simple tracker

Diet Mate est conçue comme une app complète et intelligente, offrant une valeur durable et des fonctionnalités approfondies pour une nutrition saine et personnalisée.

1. Données qui t'appartiennent vraiment

- Export & suppression : contrôle total de tes infos.
- API publique (gratuite) : réutilise tes données nutritionnelles partout (outils, tableaux de bord, automatisations).

2. La version gratuite la plus complète car prendre soin de sa santé doit rester accessible

- Suivi gratuit des calories + macros essentielles.
- 1 log vocal/jour, photo et texte illimité.
- Synchronisation santé incluse (Apple Health/Google Health) : pas, énergie repos/activité, poids.

3. Recettes "intelligentes" (un atout pour tes contenus)

- Décris ta recette à l'IA, elle la structure (ingrédients + instructions).
- Calcule les apports par ingrédient et le total de la recette.
- Enregistre jusqu'à 5 recettes gratuitement.

4. Analyse poussée en Premium (co-crée avec des diététiciens) pour des objectifs de prévention et de longévité

Au-delà des calories/macros, accède à des indicateurs concrets de qualité nutritionnelle :

- Protéines animales vs végétales, lipides détaillés (oméga-3/6, saturés), sucres libres, sodium, fer, calcium.
- Indicateurs synthétiques sur les équilibres (ex: lipides saturés vs total) et leurs impacts physiologiques pour maintenir une bonne santé cardio-vasculaire, cérébrale, hormonale etc.

5. Suivi sport & dépense énergétique

- Visualise tes apports vs. dépense (repos + activité).
- Idéal pour les sportifs afin d'éviter le "je mange trop peu sans m'en rendre compte".
- Objectifs calories/macros modifiables à tout moment.

6. Engagement et durée

- Badges, points et progression pour un suivi régulier et sans effort.
- Diet Mate est pensée comme une plateforme évolutive, pas un simple compteur éphémère.

Pour qui Diet Mate marche **très bien** (personas)

Diet Mate a pour coeur de cible :



Musculation / fitness

prise de masse, sèche, recomposition



Running / endurance

énergie, glucides, récup, routine



Perte de poids

comprendre ses habitudes, détecter des schémas, sans obsession



Prise de muscle

protéines, constance, timing



Longévité / biohacking

repères, cohérence, routine, suppléments



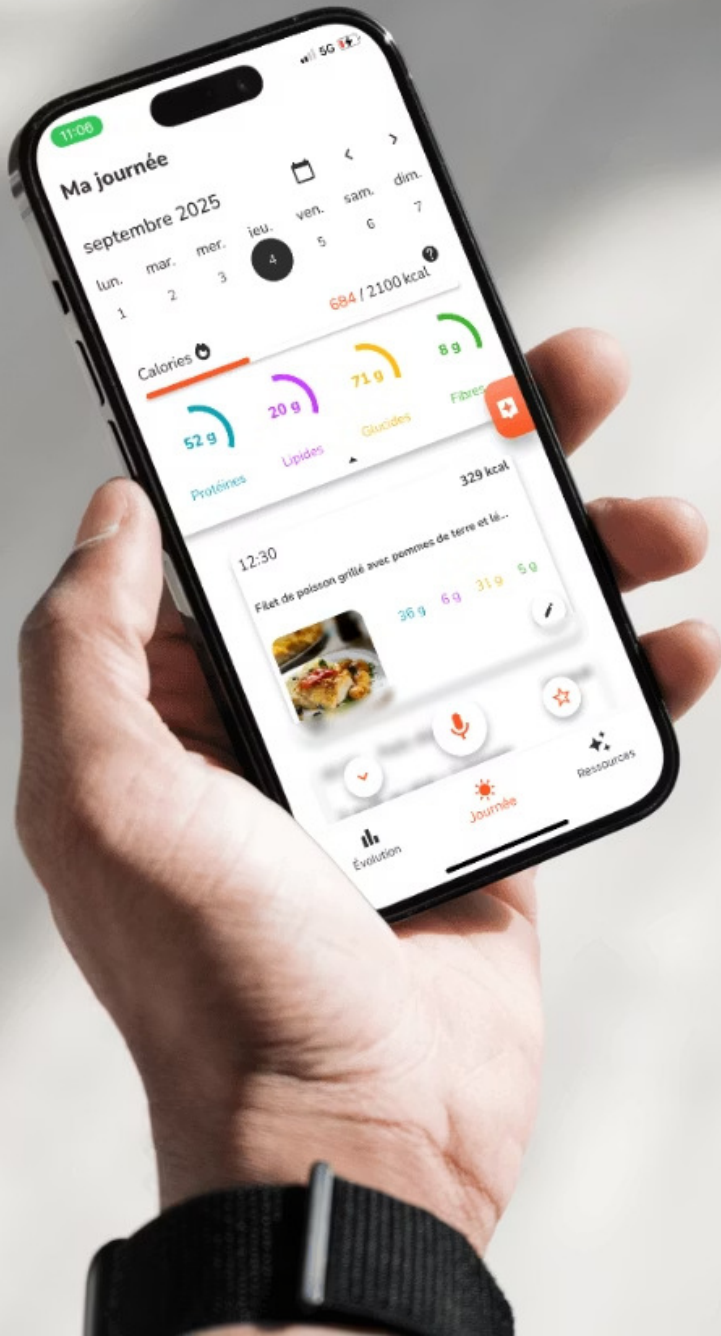
Entrepreneurs / emplois du temps chargés

rapide, simple



Rythmes variables / voyages

flexible + fonctionne partout



Les 3 formats de contenu (suggérés)

Tu gardes ton authenticité et ta DA — Diet Mate sert de preuve / appui visuel.

1

Story : "Je log un repas à la voix"

- 15–25 secondes
- dictée → résultat calories/macros
- Modification / Ajustements dans l'app / Réactions

2

Story / Reel : "Mon check hebdo (IA)"

- 1 capture du bilan hebdo
- 1 phrase : "ce que je retiens cette semaine"

3

"Une journée dans mon assiette"

- Stories en séquence ET/OU Reel
- petit-déj / dej / dîner (+ snack)
- fin : total calories + macros de la journée

Ce que tu as en tant que **partenaire**



Accès Premium offert



**Lien traqué + code promo
-10%**

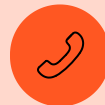


Dashboard dans l'app

- nombre d'utilisateurs inscrits via ton lien
- nombre d'utilisateurs abonnés via ton lien / code promo
- commissions (à payer / payé)



Canal WhatsApp direct



**Option : appel 30 min pour échanger de vive
voix**

Offre audience + paywall (gratuit vs premium)

Ton code = **-10%** (mensuel + annuel)

Prix : **9,90€ / mois** — **59,90€ / an**

Plan gratuit (le plus complet des apps)

- calories + macros "essentiels" : protéines / glucides / lipides / fibres
- max 1 dictée vocale / jour
- photo / texte : illimité
- synchro santé (Apple Health / Google Health) :
 - poids / calories repos / calories activité / pas
- jusqu'à 5 recettes enregistrées
- objectifs modifiables à tout moment (calories + répartition macros)
- après un log : l'app liste les ingrédients, estime leur poids, calcule les apports → et tu peux tout modifier (poids / ingrédients)

Plan Premium

- voix + photo + texte : **illimité**
- Moteur IA plus puissant et **plus précis**
- détails avancés :
 - protéines animales/végétales
 - glucides complexes/sucres libres
 - lipides : oméga-3 / oméga-6 / saturées / trans / polyinsaturées
 - nutriments : calcium / fer / sodium
- recettes : **illimitées**

Niveaux de collaboration (récurrent + simple)

Niveau 1 — Partner

- **Commission** : 25% récurrente (NET reçu)
- **Conditions** : 1 story / semaine

Niveau 2 — Ambassador

- **Commission** : 35% récurrente (NET reçu)
- **Conditions** : 2 stories / semaine + 1 "journée dans mon assiette" / semaine

Niveau 3 — Elite Ambassador (places limitées)

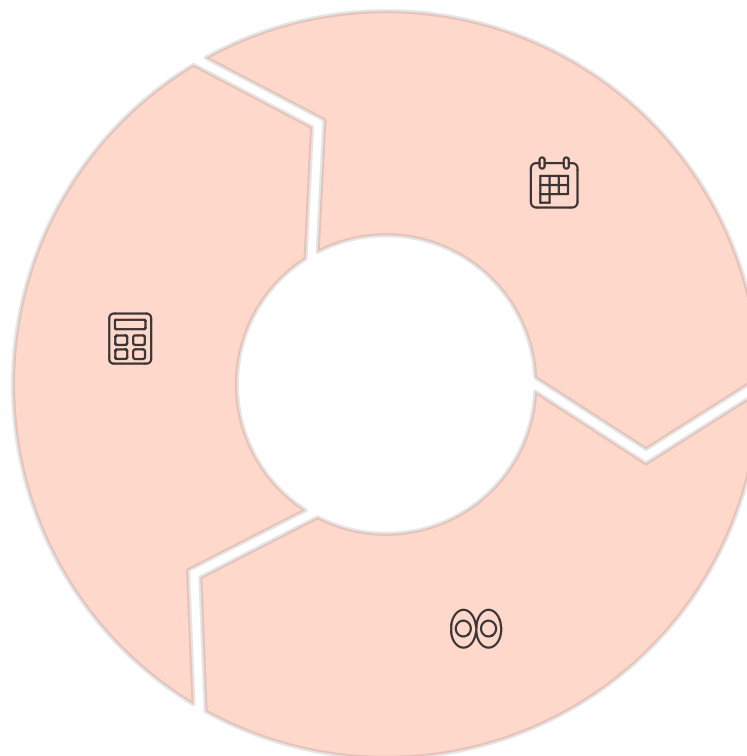
- **Commission** : 50% récurrente (NET reçu)
- **Conditions** : Partage la même vision + audience très en phase avec Diet Mate

Rémunération : base de calcul

Base : **NET reçu** (montant réellement encaissé), pas le TTC affiché.

NET reçu = après :

- TVA/taxes (selon pays)
- commissions Apple / Google



Païement :

mensuel (début de mois suivant)

Transparence :

tout est visible dans ton dashboard en temps réel

Pourquoi c'est **récurrent** (et pas one-shot)

Alignement long terme

tu es rémunéré tant que tes abonnés restent abonnés

Revenus plus prédictibles pour toi

Plus naturel pour l'audience

vraie recommandation, pas un placement produit isolé



Démarrer

Tu peux m'envoyer un mail à remy@dietmate.fr avec :



tes liens + stats (IG/TikTok/YouTube...)



langue (FR / EN / les deux)



ton angle (fitness, running, longévité, etc.)



formats (stories, reels)



Niveau de collaboration souhaitée