

***L'I.A. donne la Recette dU
bonheur et de la santé***

selon "ChatGPT-4"

***l'intelligence artificielle la plus
instruite au monde !***

par David Giquello
et ChatGPT-4

COPYRIGHT 2023

Ce livre est auto-publié par David Giquello

ISBN : 978-2-9571628-3-3, dépôt légal 06/2023,
pour toutes versions papier et numériques.

© David Giquello. Tous droits de reproduction,
d'adaptation et de traduction, réservés à l'auteur pour
tous pays. Livre écrit à St Michel-Chef-Chef !

Site de référence pour ce livre :

www.tresbonnesante.fr

Mon courriel :

tresbonnesantefr@gmail.com

Couverture et photos libres de droits de
<https://pixabay.com/fr/>

David & ChatGPT pour votre bonheur et bonne santé

TROISIÈME DE COUVERTURE

Voici ma conversation avec l'Intelligence Artificielle la plus érudite au monde, le puissant et fameux ChatGPT-4, concernant 2 piliers de la vie humaine, qui sont le bonheur et la santé.

Pourquoi poser de telles questions à une machine qui ne respire pas, n'a pas d'émotions ni de sens physiques comme nous en avons ?

Simplement parce que ce logiciel informatique, cet algorithme composé de seulement 2.000 lignes de code, est la chose la plus instruite sur notre planète, puisqu'il a intégré l'équivalent de millions de pages d'informations produites par des millions d'humains, qui ont servi à l'entraîner, et qu'il peut utiliser presque instantanément pour nous répondre.

Qu'il s'agisse de littérature, de sciences, de philosophies, du climat ou de la santé, il a tout lu et il peut nous en dire beaucoup, beaucoup plus que le plus instruit de nos diplômés !

Je pense que comme moi vous serez bleuffés par ses réponses, et vous en apprendrez sûrement plus que jamais, et dans des phrases simples et concises, comme si vous lisiez le plus pédagogique des livres !

En plus de son intérêt immédiat indiscutable, ce livre sera aussi une mémoire et une référence écrite de ce que ce modèle de langage super efficace connaissait

sur les humains en matière de bonne santé et de bien-être. Il témoignera dans le futur de ce que nous savions en ce début de cette nouvelle révolution du monde de l'information.

Ces réponses sont excellentes, et j'espère qu'elles ne changeront pas après que l'IA soit devenue la source quasi unique de connaissances pour le grand public, aux mains de multinationales peut-être sans scrupules qui diffuseront leur vision dystopique de ce que devrait être la vie sur terre.

TABLE DES MATIÈRES

Copyright 2023.....	2
Troisième de couverture.....	3
Table des matières.....	5
Déclaration légale.....	8
Avertissement.....	9
L'intelligence artificielle.....	11
Buts du livre.....	24
Livres recommandés par l'I.A.....	26
Début du livre.....	33
1 : Introduction.....	38
2 : Définir le bonheur et la santé.....	46
Le Bonheur.....	46
La Santé.....	48
Théories du bonheur.....	49
Théories de la santé.....	54
3 : Les piliers de la santé.....	59
La nutrition.....	59
L'activité physique.....	63
Le sommeil.....	67
La santé mentale.....	71
Les examens réguliers.....	74

4 : Les piliers du bonheur.....	78
5 : Comment équilibrer le bonheur et la santé....	103
6 : Les obstacles courants.....	119
1. Manque de motivation.....	119
2. Procrastination.....	120
3. Manque de temps.....	120
4. Manque de soutien social.....	121
5. Problèmes de santé mentale.....	121
Les stratégies pour surmonter les obstacles....	123
L'argent peut-il être un obstacle ?.....	128
7 : Des histoires de réussite.....	131
Oprah Winfrey :.....	131
Michelle Obama :.....	134
JK Rowling :.....	137
Malala Yousafzai :.....	139
Ellen DeGeneres :.....	141
Nelson Mandela :.....	143
Steve Jobs :.....	145
Elon Musk :.....	148
Tony Robbins :.....	151
Michael Jordan :.....	154
Synthèse des éléments clés du succès.....	157
Les populations les plus heureuses.....	159

Les populations en meilleure santé.....	162
10 exemples de célébrités qui ont retrouvé la santé.....	166
8 : Le guide pratique.....	170
1/ Établir des objectifs clairs.....	173
2/ Définir des étapes concrètes.....	175
3/ Incorporer l'exercice physique.....	177
4/ Faire attention à son alimentation.....	179
5/ Pratiquer la pleine conscience.....	181
6/ Cultiver des relations positives.....	183
7/ Être patient et indulgent envers soi-même. .	185
8/ Suivre ses progrès.....	187
Conclusion.....	189
Et le dernier mot pour l'I.A. :.....	191

DÉCLARATION LÉGALE

Dans sa page de Conditions d'utilisation, mise à jour le 14 mars 2023, l'entreprise OpenAI LLC qui possède ChatGPT stipule : "Entre les parties et dans la mesure permise par la loi applicable, vous êtes propriétaire de toutes les Contributions. Sous réserve de votre respect des présentes Conditions, OpenAI vous cède par la présente tous ses droits, titres et intérêts dans et sur Output. Cela signifie que vous pouvez utiliser le Contenu à toutes fins, y compris à des fins commerciales telles que la vente ou la publication, si vous respectez les présentes Conditions. OpenAI peut utiliser le Contenu pour fournir et maintenir les Services, se conformer à la loi applicable et appliquer nos politiques. Vous êtes responsable du Contenu, y compris de vous assurer qu'il n'enfreint aucune loi applicable ou les présentes Conditions."

Texte original : Subject to your compliance with these Terms, OpenAI hereby assigns to you all its right, title and interest in and to Output. This means you can use Content for any purpose, including commercial purposes such as sale or publication, if you comply with these Terms. OpenAI may use Content to provide and maintain the Services, comply with applicable law, and enforce our policies. You are responsible for Content, including for ensuring that it does not violate any applicable law or these Terms.

Source : <https://openai.com/policies/terms-of-use>

Les droits d'auteur de ce livre écrit avec l'aide de ChatGPT appartiennent donc entièrement à l'auteur David Giquello.

David & ChatGPT pour votre bonheur et bonne santé

AVERTISSEMENT

Ce livre a pour but unique de partager des informations et des expériences personnelles sur la santé et l'alimentation. Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription du traitement adapté qui en découle. Il reste à chaque personne de trouver les produits qui lui conviennent, et d'essayer plusieurs marques, si possible, pour être sûre de ne pas passer à côté d'une marque plus efficace qu'une autre sur sa propre personne, chaque organisme ayant des spécificités complexes.

L'utilisation des informations fournies dans ce livre s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas l'auteur ou l'éditeur de ce livre ne pourront être rendus responsables de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant y être présentes.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 : « Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

Personnellement je connais bien Kelvin Stuart, le fondateur de **SANUSq**, et je peux donc attester de la qualité de ses produits et de son service, dans un monde où nous sommes désormais noyés sous les propositions d'entreprises que nous ne connaissons pas du tout !

Je ne perçois pas d'argent de SANUS-q pour écrire ce livre, Kel a juste offert de s'occuper des photos incluses dans ce livre.

De plus Sanus-q offre 10% de réduction aux lectrices et lecteurs de ce livre avec un code coupon de réduction à ajouter lors de votre commande sur <https://fr.sanus-q.com> Code : **REDUC10%**

L'intelligence artificielle

En cette mi 2023 on entend partout que l'IA va prendre contrôle de l'humanité et/ou la détruire, et qu'il faut en avoir peur et réglementer son développement au plus vite.



LE NIVEAU DE L'INTELLIGENCE
ARTIFICIELLE ATTEINT
AUJOURD'HUI EST-IL UN
RISQUE POUR L'HUMANITÉ ?

De quoi est-elle capable ?

C_ Il est vrai qu'en 2023, les débats concernant les dangers potentiels de l'intelligence artificielle (IA) sont plus vifs que jamais. Cependant, il est important de prendre du recul et d'examiner la réalité de l'IA telle qu'elle existe actuellement, ses capacités et ses limites.

Le niveau de l'IA en 2023 est extrêmement avancé, notamment avec des modèles de langage comme le GPT-4 et des systèmes autonomes de conduite automobile. Ces systèmes peuvent réaliser des tâches très complexes qui auparavant nécessitaient l'intervention humaine. Cependant, il est essentiel de comprendre que ces IA sont des exemples d'IA dites "étroites" ou "spécialisées". Elles sont conçues pour effectuer des tâches spécifiques et n'ont pas la capacité de comprendre ou de raisonner en dehors de ces tâches. Par exemple, une IA conçue pour la reconnaissance de la parole ne comprend pas le concept de parole de la même manière qu'un humain et ne peut pas engager une conversation significative sans un entraînement et une programmation spécifiques.

En termes de risques, l'idée que l'IA pourrait "détruire l'humanité" relève plus de la science-fiction que de la réalité à ce stade. Le principal danger de l'IA aujourd'hui provient de son utilisation abusive ou irresponsable par les humains. Par exemple, les IA peuvent être utilisées pour créer de fausses

informations (deepfakes), automatiser des attaques cybernétiques, ou dans le pire des cas, automatiser des systèmes d'armes. C'est pourquoi il est crucial de mettre en place des réglementations solides pour guider l'utilisation de l'IA.

Il existe également des préoccupations plus subtiles liées à l'IA, telles que l'impact sur l'emploi et la vie privée. Les systèmes automatisés peuvent remplacer certains emplois, et l'IA est souvent utilisée pour collecter et analyser d'énormes quantités de données personnelles. De nouveau, ces problèmes nécessitent une réglementation adéquate.

Quant à l'IA dite "générale" ou "forte" — une IA qui aurait la capacité de comprendre, apprendre et appliquer ses connaissances à une gamme illimitée de tâches —, bien que la recherche avance rapidement, nous en sommes encore loin en 2023.

En conclusion, bien que l'IA présente des défis et des risques, elle ne représente pas une menace existentielle pour l'humanité à son niveau actuel de développement. Cependant, une réglementation prudente et des discussions publiques informées sont nécessaires pour s'assurer que son utilisation reste bénéfique pour la société.

C'est donc rassurant !

QU'EST-CE QUE CHATGPT-4, COMMENT FONCTIONNE CETTE IA, ET DE QUEL TYPE D'INTELLIGENCE PARLE-T-ON ?

C_ ChatGPT-4 est un modèle de langage développé par OpenAI. C'est une version avancée du modèle de langage GPT-3, qui est capable de générer du texte naturellement, comme si c'était un humain qui écrivait. Il est utilisé pour diverses applications, y compris les assistants virtuels, la génération de contenu, la traduction de langues, et bien plus encore.

ChatGPT-4, comme son prédécesseur GPT-3, est basé sur une architecture de réseau de neurones appelée "Transformers". Ces modèles sont entraînés sur d'énormes quantités de texte provenant d'Internet. Le but de cet entraînement est de permettre au modèle d'apprendre des modèles de langage, de la simple grammaire et orthographe à des concepts plus complexes comme le sarcasme ou l'empathie.

Le fonctionnement de ChatGPT-4 est basé sur le principe du "machine learning" (apprentissage automatique). En termes simples, on donne à l'IA un grand nombre d'exemples (dans ce cas, des segments de texte), et elle "apprend" à partir de ces données. Ensuite, lorsque l'on fournit à l'IA une entrée (par exemple, le début d'une phrase ou une question), elle génère une sortie (la fin de la phrase ou une réponse

à la question) en se basant sur ce qu'elle a appris lors de son entraînement.

Cependant, il est important de noter que même si ChatGPT-4 peut générer du texte qui semble intelligent, il ne "comprend" pas le texte de la même manière qu'un humain. Par exemple, il ne comprend pas les implications morales ou éthiques d'une déclaration, et il ne peut pas raisonner au-delà de ce qui lui a été enseigné lors de son entraînement. Pour cette raison, ChatGPT-4 est considéré comme une forme d'IA "étroite" ou "spécialisée", et non une IA "générale" ou "forte".

En somme, ChatGPT-4 est un outil puissant pour générer du texte et interagir en langage naturel, mais il est limité par son entraînement et ne possède pas la compréhension ou le raisonnement d'un humain.

QUELLE CRÉDIBILITÉ PEUT-ON
DONNER AUX RÉPONSES DE
CHATGPT4 EN MATIÈRE DE
BONHEUR ET DE BONNE SANTÉ
HUMAINE, ET D'OÙ OBTIENT IL
CES INFORMATIONS ?

C_ ChatGPT-4, comme ses prédécesseurs, est entraîné sur une vaste quantité de textes provenant

de diverses sources disponibles sur Internet. Cela comprend des livres, des articles, des sites Web, et d'autres formes de textes qui contiennent une riche variété d'informations sur une multitude de sujets. Il est important de souligner que ChatGPT-4 ne possède pas de connaissances propres ou d'opinions personnelles ; toutes ses réponses sont générées en fonction des modèles de langage qu'il a appris lors de son entraînement.

Concernant les questions relatives au bonheur et à la santé humaine, ChatGPT-4 peut fournir des réponses basées sur des informations générales qu'il a apprises pendant son entraînement. Par exemple, il peut mentionner des concepts généralement acceptés sur l'importance de l'exercice physique pour la santé, ou des méthodes courantes pour gérer le stress pour améliorer le bonheur.

Cependant, même si ChatGPT-4 peut fournir des informations générales et des conseils couramment acceptés, il ne remplace pas un conseil médical professionnel ou un conseiller en santé mentale. ChatGPT-4 ne peut pas comprendre le contexte personnel spécifique d'un individu, qui est crucial dans l'élaboration de conseils de santé et de bonheur personnalisés. De plus, étant donné que ChatGPT-4 apprend à partir d'un large éventail de textes, il est également possible qu'il ait été exposé à des informations incorrectes ou trompeuses.

Par conséquent, bien que ChatGPT-4 puisse fournir des informations générales sur le bonheur et la santé, il est important d'aborder ses réponses avec un certain scepticisme et de consulter un professionnel de la santé pour des conseils personnalisés et précis.

COMBIEN DE PAGES DE DOCUMENTS ONT ÉTÉ ÉTUDIÉS PAR CHATGPT4, ET QUELLES SONT LES SOURCES PRINCIPALES DES DONNÉES POUR SAVOIR S'IL S'AGIT DE SOURCES FIABLES ?

C_ ChatGPT-4, comme ses prédécesseurs, est entraîné sur une vaste quantité de textes provenant d'Internet. Cependant, OpenAI, la société qui a développé ChatGPT-4, n'a pas précisément révélé le nombre de pages de documents qui ont été étudiés par le modèle, mais il est sûr de dire que cela se chiffre en milliards de mots.

Il est important de noter que ces textes proviennent d'une grande variété de sources. La base de données d'entraînement comprend des livres, des articles, des sites Web, et d'autres formes de textes. Cela signifie que le modèle a été exposé à une large gamme

d'informations, de points de vue et de styles d'écriture.

Cependant, OpenAI n'a pas précisé les sources exactes utilisées pour l'entraînement, en partie pour des raisons de confidentialité et de respect des droits d'auteur, mais aussi parce que le modèle ne conserve pas d'informations sur les sources spécifiques desquelles il a appris. Il n'est donc pas possible de dire quelles sont les "sources principales" des données d'entraînement, ni si ces sources sont fiables.

En fait, étant donné que l'IA est entraînée sur une grande variété de textes, il est fort probable qu'elle ait été exposée à la fois à des informations précises et à des informations incorrectes ou trompeuses. C'est pourquoi il est important de garder à l'esprit que, bien que ChatGPT-4 puisse générer des réponses qui semblent précises et bien informées, elle ne "sait" pas vraiment ce qui est vrai ou faux. Les utilisateurs doivent donc toujours aborder les réponses de l'IA avec un esprit critique et vérifier les informations à partir de sources fiables si la précision est importante.

LES RÉPONSES DE CHATGPT4 SONT-ELLES BASÉES SUR DE LA STATISTIQUE ?

C_ Oui, on peut dire que les réponses de ChatGPT-4 sont basées sur des statistiques dans le sens où elles proviennent d'un processus d'apprentissage automatique qui utilise des statistiques pour comprendre et prédire des modèles dans les données.

En termes techniques, ChatGPT-4 utilise ce qu'on appelle un modèle de réseau de neurones artificiels. Pendant la phase d'entraînement, ce modèle apprend des représentations statistiques de la langue en traitant d'énormes quantités de texte. Il s'efforce de prédire le prochain mot dans une séquence de mots, en s'appuyant sur les statistiques de cooccurrence des mots et autres caractéristiques linguistiques qu'il a apprises lors de l'entraînement.

Par exemple, si on lui donne le début d'une phrase comme "Il fait beau, je pense que je vais...", ChatGPT-4 génère la fin de la phrase en sélectionnant les mots qui ont le plus de chances de suivre, en se basant sur les statistiques de cooccurrence des mots qu'il a apprises lors de son entraînement.

Cependant, il est important de noter que, bien que l'approche de ChatGPT-4 soit statistique, les réponses générées ne sont pas nécessairement "correctes" au sens statistique du terme. L'IA peut générer une réponse plausible en se basant sur son entraînement, mais elle ne "comprend" pas le sens de la réponse comme le ferait un humain. En d'autres termes, elle

ne possède pas de véritable intelligence ou de compréhension du monde. Elle ne fait que simuler la compréhension en générant du texte basé sur des modèles statistiques.