

DOSSIER DE PRESSE

L'enquête alimentaire *personnelle.*

Digestio relie vos repas à vos symptômes, à votre métabolisme et à votre poids, et fait remonter — par une méthode N-of-1 — ce qui, pour vous, agit vraiment. Capture par photo ou dictée vocale. Il observe assez longtemps pour ne dire que ce qui tient debout.



VUE D'ENSEMBLE

Un outil d'observation, pas un régime de plus.

Face à un inconfort digestif — ou à un poids qui ne bouge pas — les conseils universels (supprimer le gluten, bannir le lactose, suivre le régime du moment) fonctionnent rarement. Deux personnes ne réagissent pas aux mêmes aliments, ni au même métabolisme.

Digestio renverse la logique. Au lieu d'appliquer une règle générale, l'application mène une *enquête personnelle* : elle enregistre les repas — en quelques mots, en photo ou en dictée vocale — avec leurs calories et leurs macros, ainsi que les symptômes et le poids, puis estime, repas après repas, ce qui passe et ce qui ne passe pas.

Le silence plutôt que la fausse alerte

Aucun signal n'apparaît tant qu'une corrélation n'est pas statistiquement crédible. Là où d'autres outils multiplient les alertes, Digestio attend d'être sûr.



Écran « Aujourd'hui » — le fil du jour : repas, check-ins et nutrition.

1 Noter un repas

Texte, photo ou dictée vocale, en ~20 secondes. Digestio en déduit plats, ingrédients, expositions, calories et macros.

LA MÉTHODE

N-of-1 & inférence bayésienne.

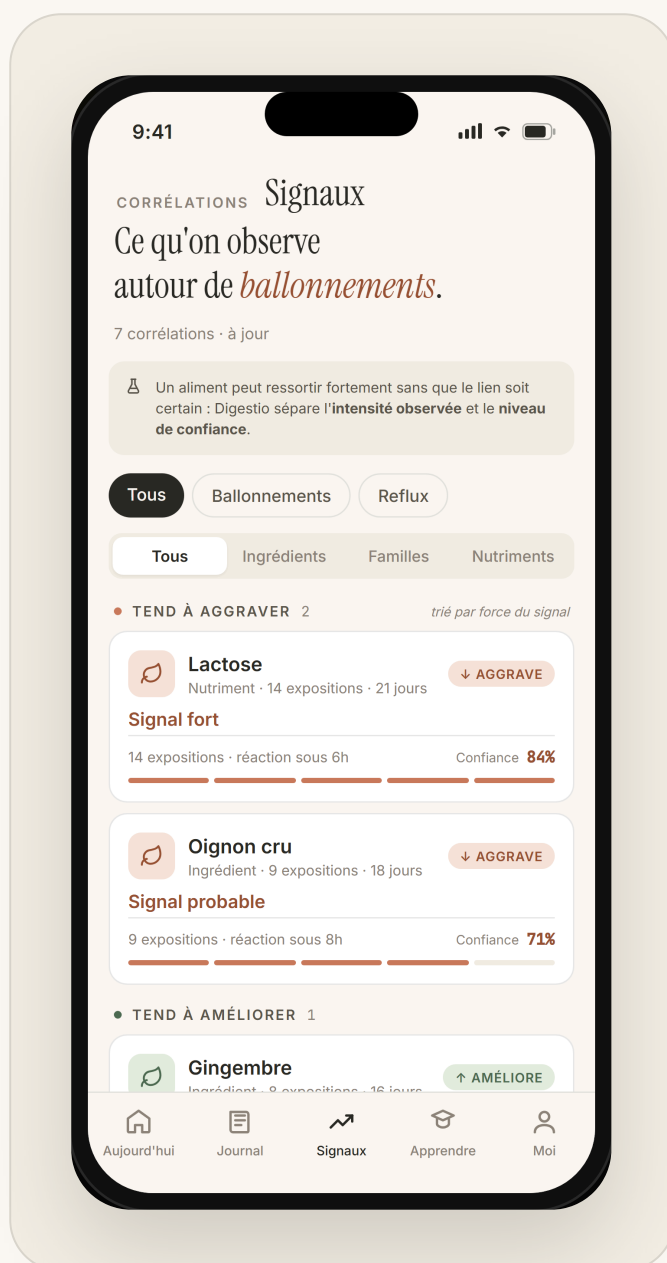
Digestio applique la logique des essais cliniques dits « *N-of-1* », où le patient est sa propre référence. Plutôt que de comparer des milliers de personnes, on observe une seule — vous — sur la durée.

À partir des repas et des symptômes, l'application reconstitue les expositions alimentaires en jeu (gluten, lactose, FODMAP, histamine, et d'autres) et estime, par *inférence bayésienne*, la probabilité qu'un aliment donné déclenche une gêne précise.

Chaque nouvelle observation met à jour cette probabilité. Il faut en général une dizaine de jours et plusieurs fenêtres exposées avant qu'un premier lien plausible ne remonte. Digestio sépare toujours deux choses : l'*intensité observée* d'une réaction et le *niveau de confiance* statistique du lien.

Ce que Digestio n'est pas

Digestio n'est pas un dispositif médical. Il propose des hypothèses statistiques pour nourrir votre observation et, le cas échéant, l'échange avec un professionnel de santé. Il ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas un avis médical.



Écran « Signaux » — corrélations classées par force, avec leur niveau de confiance.

MÉTABOLISME & POIDS

La même rigueur, appliquée au poids.

La méthode N-of-1 ne sert pas qu'à repérer un déclencheur digestif. Elle éclaire aussi une question fréquente : *pourquoi mon poids ne suit pas ?* Parce que le poids n'est pas une simple équation « calories avalées – calories brûlées ».

Les travaux de *Kevin Hall* (NIH) le montrent : la dépense d'énergie s'adapte à l'histoire de poids — après un amaigrissement, le métabolisme de repos reste durablement abaissé. Et à calories présentées égales, une alimentation ultra-transformée fait spontanément manger près de *500 kcal/jour de plus*. La qualité des aliments et la répartition des macros comptent autant que le total.

Digestio observe donc *vos* calories, *vos* macros et *vos* tolérances plutôt qu'une formule moyenne. Et pour qui se demande si ses intolérances l'empêchent de maigrir — ballonnements, rétention, inconfort qui brouillent la balance — l'application aide à comprendre le lien, sans jamais trancher à sa place.

Comprendre, pas promettre

Digestio n'est pas un dispositif médical, ne pose aucun diagnostic et ne promet aucune perte de poids. Il met en lumière des corrélations sur vos données — à vous d'en faire un



Écran « Nutrition » — calories, macros et répartition de la journée.

FAITS CLÉS

L'essentiel, en bref.

NOM

Digestio

CATÉGORIE

Santé digestive, métabolisme & poids · self-tracking (N-of-1)

ÉDITEUR

FNS Coaching & Formation (SAS)

SIÈGE

Mérignac, France

PLATEFORMES

iOS · Android · Web

LANGUE

Français

MODÈLE

Abonnement · essai sans carte

STATUT

Non-diagnostic · conforme RGPD

DONNÉES

Exportables · jamais revendues

CONTACT PRESSE

presse@digestio.app

PORTE-PAROLE



Jonathan Pak

FONDATEUR · PRÉSIDENT DE FNS COACHING & FORMATION

Fondateur de Digestio, Jonathan Pak conçoit l'application autour d'une conviction : les gens n'ont pas besoin d'un énième régime à suivre à l'aveugle, mais de savoir, pour eux, ce qui passe et ce qui ne passe pas. Il porte un produit volontairement prudent — qui préfère le silence à une fausse certitude — et une ligne de données nette : ce que l'utilisateur saisit lui appartient. Disponible pour interviews (FR), citations et tribunes sur la santé digestive, le self-tracking et la méthode N-of-1.

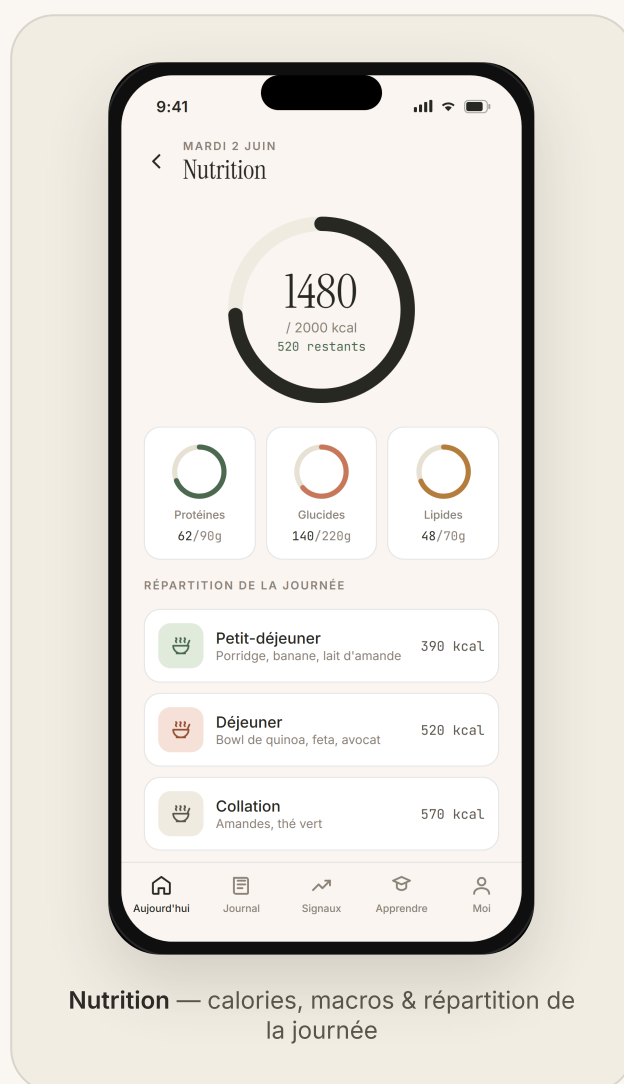
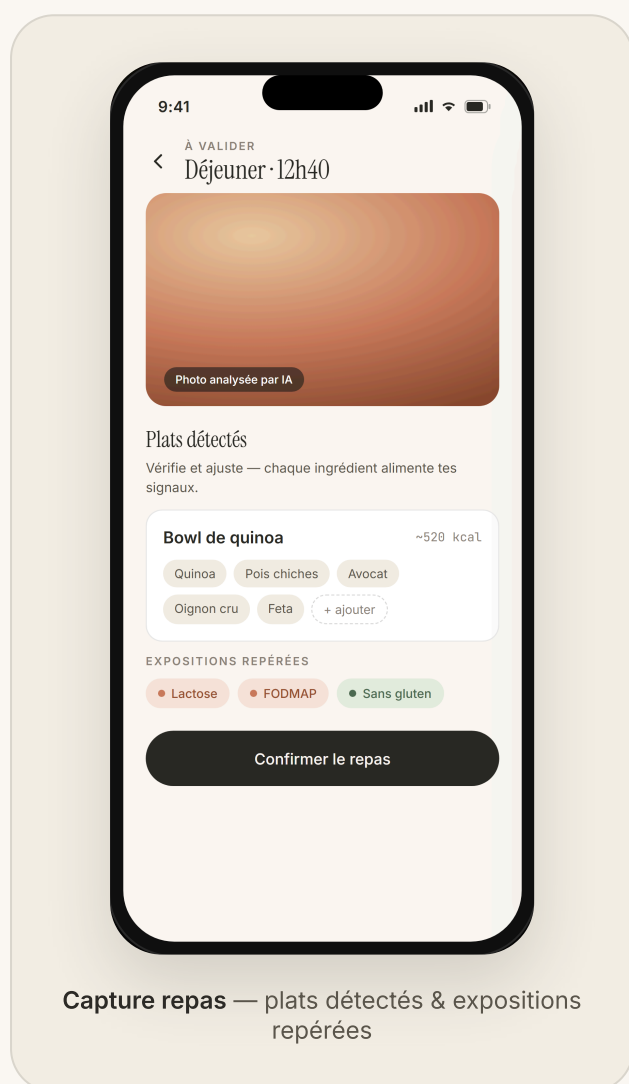
Vos données restent les vôtres

Les informations saisies appartiennent à l'utilisateur : exportables à tout moment au format JSON, jamais revendues, jamais utilisées pour entraîner des modèles d'IA tiers. Conforme RGPD, essai sans carte bancaire.

LE PRODUIT EN IMAGES

Captures d'écran.

Visuels haute définition disponibles sur digestio.app/presse. Merci de conserver les proportions et de ne pas recadrer la marque.



IDENTITÉ

La marque.

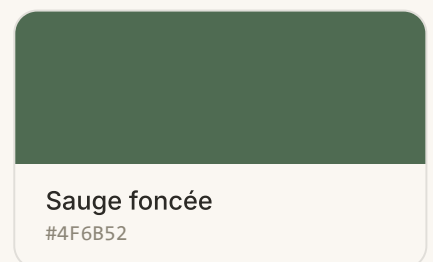
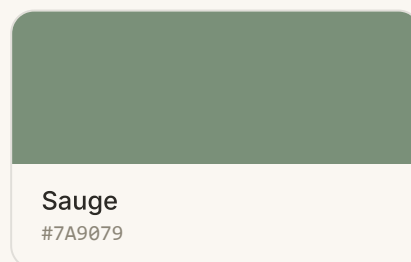
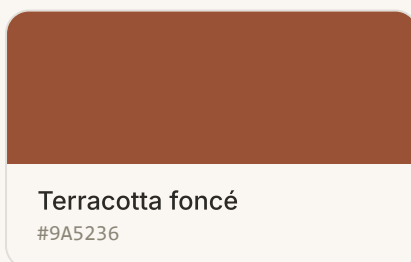
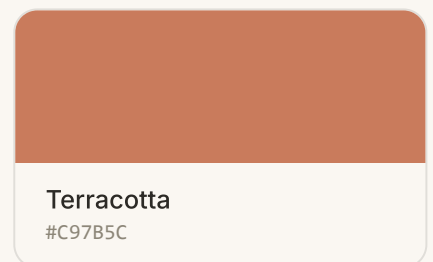
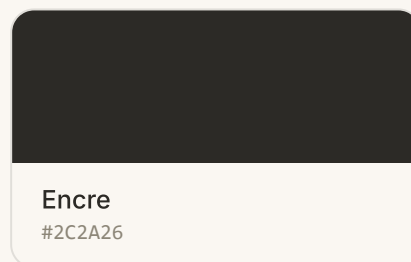
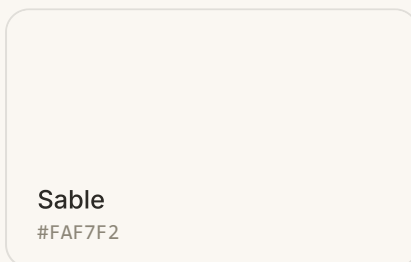


Lockup principal — fond clair



Lockup inversé — fond sombre

PALETTE & TYPOGRAPHIE



Typographie : **Instrument Serif** (titres & wordmark) · **Inter** (texte courant).

CONTACT PRESSE

On répond vite.

EMAIL

presse@digestio.app

ÉDITEUR

FNS Coaching & Formation

WEB

digestio.app/presse