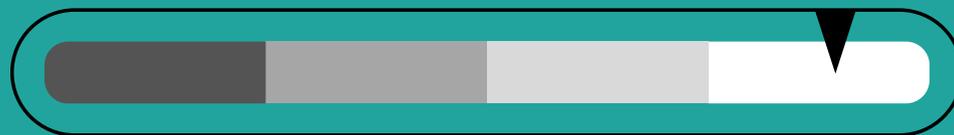


# QU'EST-CE QU'UN NIVEAU DE PREUVE ?



En science, rien n'est tout blanc ou  
tout noir.

Il existe plusieurs nuances de gris.



Incertitude maximale



Certitude maximale



**Le "niveau de preuve" est un peu  
comme un score de confiance que  
l'on donne à une affirmation  
scientifique.**

**Pour un traitement, un niveau de  
preuve élevé donne confiance en  
son efficacité.**



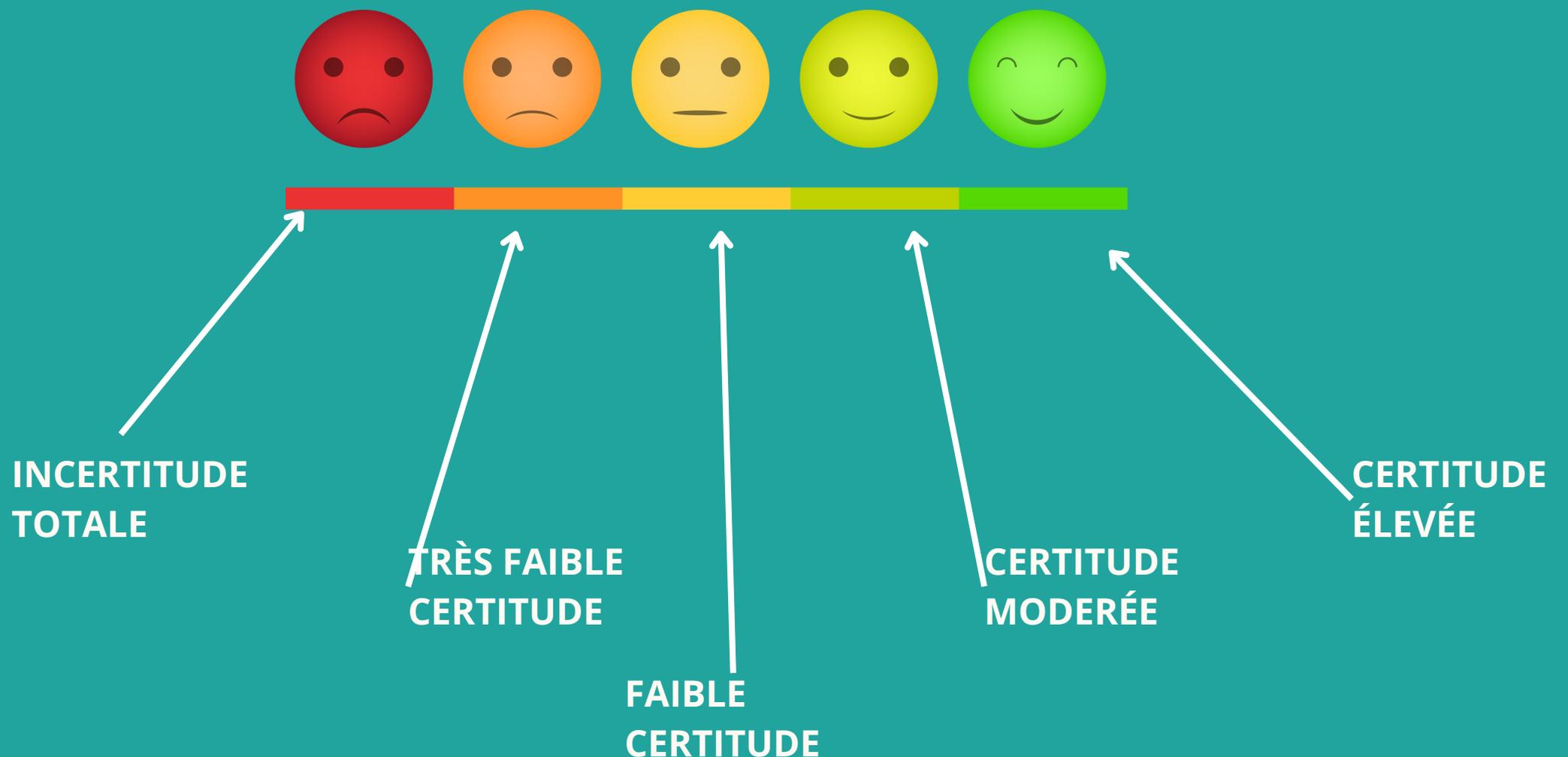
**L'ÉVALUATION DU NIVEAU DE PREUVE PEUT ÊTRE RÉALISÉE  
LORS D'UNE REVUE SYSTÉMATIQUE DE LA LITTÉRATURE  
SCIENTIFIQUE** (collecte et analyse de toutes les études publiées sur un sujet précis).

## Méthode **GRADE** ← La plus en vogue

- LES ÉTUDES SONT ELLES BIEN CONÇUES ?
- LES RÉSULTATS SONT-ILS COHÉRENTS ENTRE LES ÉTUDES ?
- LES RÉSULTATS CONCERNENT-ILS DIRECTEMENT LE SUJET DE L'ÉTUDE ?
- LES RÉSULTATS SONT-ILS PRÉCIS ?
- LES ÉTUDES PERTINENTES ONT-ELLES TOUTES ÉTÉ PUBLIÉES ?
- L'EFFET OBSERVÉ EST-IL PARTICULIÈREMENT IMPORTANT ?
- L'EFFET AUGMENTE-T-IL AVEC LA DOSE OU L'INTENSITÉ DE L'INTERVENTION ?
- D'AUTRES FACTEURS NON CONSIDÉRÉS ONT-ILS PU INFLUENCER LES RÉSULTATS ?



**SUR LA BASE DE CETTE ANALYSE, LES AUTEURS  
CLASSENT LEUR CERTITUDE EN  
5 NIVEAUX :**



# EXEMPLE : PREUVE DES BENEFICES DU MATÉ

JOSÉ ET AL., 2023



BENEFICES	CERTITUDE
GRAISSE CORPORELLE	
RECUPERATION MUSCULAIRE	
GLYCEMIE	
FDR CARDIO-VASCULAIRES	
MALADIE DE PARKINSON	
STRESS OXYDATIF	
CANCER DU SEIN	
DENSITÉ OSSEUSE	



## Méthode KALYA

**POUR RÉALISER UN MAXIMUM D'ÉVALUATIONS, KALYA  
UTILISE UN ALGORITHME PROCHE DE LA MÉTHODE  
GRADE.**

**CET ALGORITHME EST APPLIQUÉ AUX DONNÉES  
RÉUNIES DANS LES MÉTA-ANALYSES**



méthode scientifique utilisée pour combiner et analyser les résultats de plusieurs études sur un même sujet afin de dégager des tendances ou des conclusions plus solides que celles qui pourraient être tirées d'une seule étude.

# EXEMPLE : QUEL MODÈLE D'ALIMENTATION EST BÉNÉFIQUE CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?



kalya  
pro

Modèle d'alimentation	Niveau de preuve
méditerranéen	😊
DASH	😊
nordique sain	😊
pauvre en glucides	😞





<https://kalya.pro/app>

**Créer un compte gratuit**

Kalya Pro, la 1ère application **gratuite** sur les approches non médicamenteuses validées scientifiquement



Inscription  
**GRATUITE**

Trouvez une approche non médicamenteuse en fonction d'un problème de santé

Curcuma, yoga, migraine, fibromyalgie

Quelques exemples en fonction de votre profil



Migraine



DISPONIBLE SUR  
**Google Play**



Télécharger dans  
**l'App Store**