

## Documentation de Dione V6.0

Copyright 1999-2013, Dione-Proudhon, tous droits réservés.

Présentation générale

Shareware et enregistrement

Licence

Contacts

Nouveautés de la version 6

Manuel d'utilisation

Avertissement important

Tapez F1 pour retourner vers Dione

## Présentation générale

Diondine est un logiciel de diététique distribué en shareware (contributiel), mode de distribution permettant d'essayer un logiciel avant de l'acheter.

Cette version d'évaluation de Diondine est fonctionnelle puisque vous pourrez :

- \* Evaluer votre poids idéal et vos besoins caloriques théoriques.
- \* Examiner la composition d'environ 1500 aliments pour 25 composants.
- \* Entrer et analyser votre alimentation sur une durée de 3 jours.
- \* Accéder à des informations diététiques.

Si ce logiciel vous convient, vous devrez prendre la décision sympathique de l'acheter (voir "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil) et vous pourrez alors :

\* Noter votre alimentation et votre poids sur une durée illimitée et estimer vos besoins caloriques réels (voir l'exemple fourni). Si vous suivez un régime, Diondine en deviendra le compagnon, vous permettant de surveiller votre alimentation au jour le jour et d'en faire le bilan.

- \* Accéder à quelques fonctions supplémentaires.

Note : transformer la version d'évaluation en version complète enregistrée est très simple puisqu'il suffit d'entrer un code personnalisé.

## Shareware et enregistrement

1 Qu'est-ce que le Shareware ?

2 Pourquoi enregistrer votre version de Diondine ?

3 L'enregistrement (obtention de la version complète)

- \* Paiement par chèque et réponse par courrier postal
- \* Paiement par chèque et réponse par courrier électronique.
- \* Paiement par Internet.

4 Passage des versions précédentes à la version 6

1 Qu'est-ce que le Shareware ?

Le shareware est un mode de distribution original de logiciels : l'auteur propose directement à l'utilisateur son logiciel. Celui-ci peut le tester librement pendant un temps limité, voir s'il lui plaît, s'assurer qu'il répond bien à ses besoins. Puis, s'il décide de l'utiliser réellement, il doit l'acheter.

Pourquoi utiliser le mot shareware en français ? : il n'y a pas de mot français équivalent qui se soit imposé : contributiel, partagiciel, distributiel, logiciel contributif, logiciel à coût partagé, etc...

2 Pourquoi enregistrer votre version de Diondine ?

Vous pouvez tester librement Diondine pendant 15 jours. Passé ce délai, vous devez, soit l'acheter, soit ne plus l'utiliser. Aucun contrôle de cette limite de temps n'étant effectué, rien ne vous empêche de ne pas respecter le contrat moral du shareware et de continuer à l'utiliser. Voici donc quelques autres raisons pour vous inciter à l'acheter :

\* Pour pouvoir enregistrer et analyser votre alimentation sur une durée illimitée au lieu de 3 jours seulement.

\* Pour avoir accès à quelques fonctions supplémentaires :

- création de plus de 3 aliments, favoris, recettes ou repas personnels.
- impressions de la courbe de poids, du simulateur de régime, des rapports (quotidiens, séries, régime méditerranéen).
- classement des aliments selon plusieurs critères.
- simulateur "ration alimentaire pour grossir/maigrir de tant de kilos en tant de semaines".

\* Pour supprimer les messages sur le shareware et les attentes au lancement et à la sortie du logiciel.

\* Pour bénéficier d'une aide à l'utilisation par courrier électronique.

\* Pour soutenir les auteurs de logiciels francophones.

\* Pour pouvoir participer à l'évolution du logiciel par vos remarques et suggestions.

\* Pour bénéficier d'un tarif préférentiel des versions ultérieures.

3 L'enregistrement (obtention de la version complète)

Important : la version d'évaluation et la version complète sont en fait un seul et même programme. C'est l'entrée d'un code personnalisé qui débloque l'utilisation de certaines

fonctions.

Pour acheter Diondine, trois étapes très simples sont donc nécessaires :

- \* Vous devez nous faire parvenir le paiement proprement dit, ainsi que vos coordonnées.
- \* Nous vous envoyons en retour un code personnalisé.
- \* Vous entrez ce code pour enregistrer votre version de Diondine et la transformer en version complète.

Paiement par chèque et réponse par courrier postal

- 1 – Cliquez sur le bouton "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil.
  - Entrez votre nom et votre prénom (trois lettres minimum pour chacun).
  - Entrez votre adresse postale.
  - Si vous avez une adresse électronique et désirez nous la communiquer, entrez-la.
  - Cliquez sur le bouton "Imprimer" en bas et au milieu de l'écran.
  - Rédigez un chèque de 35 euros à l'ordre de Hervé Proudhon.
  - Envoyez le tout à l'adresse suivante :

Hervé Proudhon  
13, rue des Trois Rois  
13006 Marseille  
France

2 Vous recevrez par courrier postal votre code personnalisé sous quelques jours.

3 Cliquez sur le bouton "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil.

Entrez votre prénom et nom.

Attention : le code est calculé en fonction du nom et du prénom. Il faut donc taper exactement le nom, le prénom et le code que nous vous envoyons.

Entrez le code dans le champ "Code" et cliquez sur le bouton "Clé". Le feu doit passer au vert.

Votre version de Diondine est enregistrée et complète. L'attente au lancement est supprimée.

Votre nom et votre prénom doivent apparaître dans l'écran d'accueil. Pour plus de commodité, il est possible de copier/coller le code.

Remarque : si vous n'avez pas d'imprimante :

Notez votre nom, votre prénom, le numéro de version de Diondine, le type de votre ordinateur (Macintosh OsX, PC sous Windows 95,98,Me,NT,2000,XP,Vista,7,8) et votre adresse postale (et éventuellement votre adresse électronique) sur une feuille de papier libre qui remplacera la feuille imprimée.

Paiement par chèque et réponse par courrier électronique.

- 1 – Cliquez sur le bouton "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil.
  - Entrez votre nom et votre prénom (trois lettres minimum pour chacun).
  - Entrez votre adresse électronique.
  - Cliquez sur le bouton "Imprimer" en bas et au milieu de l'écran.
  - Rédigez un chèque de 35 euros à l'ordre de Hervé Proudhon.
  - Envoyez le tout à l'adresse suivante :

Hervé Proudhon  
13, rue des Trois Rois

13006 Marseille  
France

2 Vous recevrez par courrier électronique votre code personnalisé sous quelques jours.

3 \*Cliquez sur le bouton "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil.

Entrez votre prénom et nom.

Attention : le code est calculé en fonction du nom et du prénom. Il faut donc taper exactement le nom, le prénom et le code que nous vous envoyons.

Entrez le code dans le champ "Code" et cliquez sur le bouton "Clé". Le feu doit passer au vert.

Votre version de Diondine est enregistrée et complète. L'attente au lancement est supprimée.

Votre nom et votre prénom doivent apparaître dans l'écran d'accueil. Pour plus de commodité, il est possible de copier/coller le code.

Remarque : si vous ne pouvez imprimer le bon de commande :

Notez votre nom, votre prénom, le numéro de version de Diondine, le type de votre ordinateur (Macintosh OsX, PC sous Windows 95, 98, Me, NT, 2000, XP, Vista, 7 ou 8) et votre adresse postale (et éventuellement votre adresse électronique) sur une feuille de papier libre qui remplacera la feuille imprimée.

Paiement par Internet.

1 - Connectez-vous sur notre site "<http://www.diondine.com>"

- Choisissez "Vous enregistrer" au menu

- Dans le paragraphe "Paiement par Internet", cliquez sur l'icône "Paypal"

- Suivez les instructions.

2 Vous recevrez par courrier électronique votre code personnalisé le plus rapidement possible. Le code est habituellement envoyé dans les minutes qui suivent l'achat par internet. Très exceptionnellement, ce délai peut être porté à 24 ou 48 heures. Au-delà de ce délai, il sera préférable de nous contacter par courrier électronique.

3 - Cliquez sur le bouton "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil.

Entrez votre prénom et nom.

Attention : le code est calculé en fonction du nom et du prénom. Il faut donc taper exactement le nom, le prénom et le code que nous vous envoyons.

Entrez le code dans le champ "Code" et cliquez sur le bouton "Clé". Le feu doit passer au vert.

Votre version de Diondine est enregistrée et complète. L'attente au lancement est supprimée.

Votre nom et votre prénom doivent apparaître dans l'écran d'accueil. Pour plus de commodité, il est possible de copier/coller le code.

N'hésitez pas à nous envoyer un courrier électronique si vous rencontrez le moindre problème à l'adresse suivante : [herve@diondine.com](mailto:herve@diondine.com)

4 Passage d'une version précédente à la version 6.

Si vous avez acheté la version 5 depuis le 1er janvier 2013, vous pouvez utiliser gratuitement la version 6. Il vous suffit de nous demander un nouveau code d'enregistrement à l'adresse électronique suivante : [herve@diondine.com](mailto:herve@diondine.com) .

Dans les autres cas, la mise à jour vers la version 6 est payante :

- 20 euros par carte bancaire ou par virement Paypal (site de paiement Paypal).

- 20 euros par chèque à l'adresse suivante :

Hervé Proudhon  
13, rue des Trois Rois  
13006 Marseille  
France

Il est important de rappeler votre identité (NOM et PRENOM exacts tels qu'ils figurent dans le document que nous vous avons envoyé pour l'enregistrement de la version précédente).

Remarque : lors des mise à jour mineures ultérieures, votre prénom, votre nom et votre code d'enregistrement pourront vous être demandés à nouveau. Il est également possible que vous ayez à entrer à nouveau ces données lors de modifications de votre configuration système.

## Licence

Ce logiciel et sa documentation sont la propriété d'Hervé Proudhon. Il est interdit de les traduire, décompiler, modifier, adapter, et corriger. Il vous est interdit de supprimer ou modifier votre numéro de licence et de le transmettre à des tiers. La location et le prêt du logiciel sont interdits. Vous ne pouvez pas dissocier les différents éléments du logiciel pour les utiliser sur plusieurs ordinateurs. Seul l'auteur est habilité à effectuer ces opérations.

Si vous effectuez une des opérations ci-dessus, vos droits d'utilisation sont automatiquement résiliés et l'auteur pourra recourir en justice.

Transfert de licence. Vous n'êtes autorisé à transférer vos droits d'utilisation qu'à titre définitif et à condition de n'en conserver aucun exemplaire, de désinstaller la version existante de votre ordinateur, d'en transférer l'intégralité (licence originale, toutes mises à jour, documentations et supports), et sous réserve que le bénéficiaire accepte les termes du contrat de licence utilisateur final.

En utilisant ce logiciel, vous vous engagez à respecter les droits d'auteur, et à veiller à ce que les autres utilisateurs les respectent eux-mêmes.

Ce logiciel est protégé en France par les lois sur la propriété intellectuelle ainsi qu'à l'étranger par les conventions internationales sur le droit d'auteur (convention de Berne).

La violation de l'un des droits de l'auteur du logiciel est un délit de contrefaçon sanctionné en France par l'article L335-2 du code de la propriété intellectuelle (jusqu'à deux ans d'emprisonnement et 1.000.000 F d'amende).

Limite des responsabilités.

Le logiciel Diondine est fourni tel quel, sans aucune garantie d'aucune sorte, qu'elle soit implicite ou explicite. L'auteur ne saurait voir sa responsabilité engagée en cas de dommages de quelque nature que ce soit subis par l'utilisateur ou des tiers et résultant directement ou indirectement de son utilisation, et ceci, même si l'auteur a été prévenu de la possibilité de tels dommages. En tout état de cause, la responsabilité de l'auteur ne pourra excéder le montant payé pour l'acquisition de la licence. La personne utilisant le logiciel assume tous les risques quant à la qualité et aux performances du logiciel.

## Contacts

Vous pouvez vous adresser à nous, de préférence par courrier électronique (email) :

\* si vous rencontrez des difficultés d'installation ou d'utilisation. L'assistance technique sera néanmoins réservée en priorité aux utilisateurs enregistrés.

\* si vous rencontrez bogues ou erreurs (désolé!).

\*si vous désirez nous faire des remarques ou nous suggérer des améliorations (utilisation, contenu).

### Adresse

Hervé Proudhon  
13, rue des Trois Rois  
13006 Marseille  
France

### Courrier électronique (email)

[herve@diondine.com](mailto:herve@diondine.com)

### Site Internet

Vous êtes invité à visiter régulièrement notre site Internet pour obtenir des informations complémentaires et être informé des futures mises à jour et nouvelles versions.

<http://www.diondine.com>

## Historique. Nouveautés de la version 6

- 1 Nouveautés de la version 6
- 2 Différences entre la version 4 et la version 5
- 3 Différences entre la version 3 et la version 4

### 1 Nouveautés de la version 6

- \* Tables alimentaires françaises Ciquial 2012 de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)
- \* Ajoût des composants suivants : Vitamine D, Glucides simples, Amidon, Oméga 3, Oméga 6
- \* Utilisable pour les enfants à partir de 5 ans (limité aux adultes dans les versions antérieures)
- \* Calculs spécifiques des apports caloriques et nutritionnels conseillés pour les enfants
- \* Utilisation des courbes de corpulence pour les enfants
- \* Nouveau design
- \* Augmentation de la taille des écrans
- \* Nouvel outil d'affichage des courbes avec histogramme des rations caloriques
- \* Importation de données personnelles à partir de fichiers de données au format de la version 6
- \* Sauvegardes automatiques des données
- \* Suppression du choix de l'utilisateur au lancement
- \* Utilisation plus souple des "Repas" : horaire pré-déterminé ou choisi lors de l'entrée des aliments
- \* La Vitamine A est maintenant exprimée en microgrammes équivalent-rétinol et non plus en unité internationale
- \* Changement du format de données

### 2 Différences entre la version 4 et la version 5

- \* Impression des recherches dans les tables alimentaires.
- \* Synchronisation des données entre utilisateurs
- \* Possibilité de sauvegarder-recharger différents jeux de données
- \* Possibilité de joindre des notes libres au jour le jour
- \* Exportation de séries
- \* Suppression de séries
- \* Outils de conversion pour l'alcool : entrée en grammes ou en degrés
- \* Saisie en apports nutritionnels conseillés (ANC) pour les aliments personnels
- \* Paramétrage des ANC pour les différents rapports (quotidien et de la série)
- \* Répartition des aliments dans la journée en différents repas
- \* Amélioration du rapport quotidien lorsqu'il comprend beaucoup d'aliments : scrolling et impression multi-pages
- \* Amélioration des mesures pré-déterminées pour les aliments
- \* Diverses améliorations mineures ...

### 3 Différences entre la version 3 et la version 4

\* Nouvelle présentation de l'écran de calcul du poids idéal. Abandon de la formule de Lorentz et pondération de l'indice de masse corporelle par le tour de taille, qui est un bon indicateur de risque cardiovasculaire et métabolique accru (diabète, hypertension, etc ...) en cas de surpoids.

\* Utilisation de la formule de Black (au lieu de Harris-Benedict) pour un meilleur calcul des besoins caloriques théoriques.

\* Réorganisation complète de l'interface de la partie "Alimentation"

– les jours, séries, périodes sont remplacées par la seule notion de série,

– utilisation du calendrier réel pour indiquer les jours,

– passage instantané de la saisie des aliments aux analyses (podium, pyramide, rapport d'un jour ou d'une série, régime méditerranéen, courbe de poids).

\* Possibilité de décrire une recette par du texte libre.

\* Rapport sur une série complète, ou une partie de série et non seulement sur la journée en cours.

\* Améliorations pour la saisie des aliments :

– sous-catégories d'aliments (exemple : laitages divisés en fromages, laits, yaourts, etc..).

– sélection multiple des aliments permettant de supprimer, copier, et coller des groupes d'aliments d'un jour à un autre.

– amélioration des mesures pré-déterminées

\* Nouvelle analyse selon le "Régime méditerranéen".

\* Meilleure précision pour la pyramide.

\* Augmentation de la surface d'affichage des écrans.

\* Ajoût du phosphore et de l'eau.

\* Ajoût des mesures Impériales (anglaises).

\* Améliorations mineures : mémoire des positions des différentes palettes.

## **Avertissement important**

Les formules utilisées pour le calcul du poids idéal, de l'indice de masse corporelle sont utilisées en pratique courante par les médecins et nutritionnistes.

Le calcul des apports caloriques théoriques se base en partie sur les équations utilisées par les médecins réanimateurs. La façon d'utiliser les autres paramètres n'est absolument pas validée scientifiquement. Même si les valeurs calculées sont certainement relativement proches de la "réalité", elles ne prétendent pas s'appliquer exactement à votre cas particulier.

Les tables alimentaires sont relativement précises pour les échantillons analysés. Ceux-ci ne correspondent évidemment jamais exactement aux aliments que vous utilisez réellement. La composition des aliments varie selon leur provenance, leur qualité, leur mode de préparation pour les conserves ou les aliments cuisinés. De plus les individus métabolisent différemment les différents nutriments.

Le calcul de vos besoins caloriques dépend de nombreux facteurs : exactitude des informations entrées (poids, aliments ingérés), votre activité physique actuelle, etc ... Cette estimation n'est pas à prendre au pied de la lettre, de même que le calcul des apports caloriques nécessaires si vous désirez prendre ou perdre du poids.

Bien que nous essayions de donner des informations et des estimations les plus correctes possibles, Diondine n'est en aucune façon un logiciel de diététique scientifique.

Ce logiciel n'a d'autre but que de vous amuser et vous fournir un outil de réflexion sur votre alimentation. Considérez-le naturellement avec esprit critique.

## Manuel d'utilisation

Visite guidée rapide

Aide et glossaire

Indice de masse corporelle et poids idéal

Besoins caloriques

Tables diététiques

Alimentation

L'agenda. Les séries

Saisie des aliments

Analyses d'un jour : podium, pyramide, régime méditerranéen et rapport

Analyse d'une série : courbe du poids et des rations caloriques

Analyse d'une série : rapport

Simulateur de régime

Repas personnels

Aliments personnels

Recettes personnelles

Favoris

Utilisateurs

Gestion des fichiers de données

Importation et exportation de données

Préférences

Trucs et astuces

## Visite guidée rapide

Diondine s'organise en trois parties principales que vous pouvez découvrir successivement. Nous vous proposons :

1 D'aller tout d'abord évaluer votre indice de masse corporelle (IMC) en cliquant sur le bouton "Indice de masse corporelle" dans l'écran d'accueil.

- \* Indiquez votre poids, votre taille et votre sexe pour obtenir IMC et votre poids idéal.
- \* Essayez ensuite différentes valeurs.

Vous pourrez évaluer vos besoins caloriques théoriques en cliquant sur le bouton situé en bas et à droite de l'écran ou à partir du menu "Ecrans"

Retournez à l'écran d'accueil en cliquant le bouton de retour en bas et à droite de l'écran.

2 Puis d'aller consulter les tables diététiques en cliquant sur le bouton "Tables diététiques" dans l'écran d'accueil.

- \* Tapez la ou les premières lettres d'un aliment pour le rechercher dans la table.
- \* Puis sélectionnez le dans la liste pour examiner sa composition.

Retournez à l'écran d'accueil en cliquant sur le bouton de retour en bas et à droite de l'écran.

3 Enfin, de visiter le module permettant d'entrer les aliments que vous absorbez et d'analyser leur composition, en cliquant sur le bouton "Alimentation" dans l'écran d'accueil.

Faire le bilan de votre alimentation.

- \* Indiquez le jour de départ de la série et donnez-lui un nom.
- \* Entrez vos aliments en cliquant sur l'image ("Légumes", "Fruits", "Viandes", etc ...) ou en entrant les premières lettres de l'aliment en bas et à gauche de l'écran. Choisissez l'aliment désiré, entrez la quantité puis cliquez sur "Ok". Le total calorique s'affiche en bas de l'écran. Faites de même pour tous les aliments de la journée.
- \* cliquez ensuite sur les différents boutons d'analyse : "Podium", "Pyramide", "Régime méditerranéen", "Rapport".

Utiliser la série exemple fourni.

- \* Cliquez sur le bouton "Exemple" en bas de la fenêtre "Agenda".
- \* Cliquez sur les différents boutons d'analyse .
- \* Cliquez sur les différents jours dans le calendrier pour consulter/analyser d'autres jours.
- \* Cliquez sur le bouton "Rapport d'une série" pour analyser tout ou partie de l'exemple.
- \* Cliquez sur le bouton "Courbe de poids" pour faire apparaître cette courbe et l'évaluation des besoins caloriques réels pour cette série exemple.

## Aide, glossaire et références

Notre ambition est de présenter un logiciel qui puisse s'utiliser de la façon la plus simple et la plus intuitive possible. Plusieurs systèmes d'aide en ligne sont disponibles. Nous espérons faire en sorte que cette documentation plus traditionnelle soit quasiment inutile.

### 1 Le système d'aide

Descriptifs.

Sur chaque écran se trouve un bouton d'aide (ampoule). Cliquez sur l'ampoule pour obtenir un descriptif de l'écran en cours ainsi qu'une aide sur certains écrans, du type : "Comment commencer ?".

Apparaît alors une fenêtre contenant le texte de description. Les mots en bleu soulignés sont des "liens hypertextes" que vous pouvez cliquer pour obtenir des informations supplémentaires (voir "Le glossaire" dans la suite de ce chapitre).

Cliquez sur la case de fermeture en haut et à gauche pour fermer la fenêtre.

Les étiquettes d'aide.

Si vous déplacez la souris sur un objet (image, bouton, champ), et que vous la maintenez immobile pendant quelques secondes apparaît le plus souvent un petit texte explicatif.

Remarque : Les étiquettes apparaissent plus rapidement dans la version d'évaluation que dans la version complète enregistrée où elles sont devenues, à priori, moins utiles.

La documentation complète (ce que vous lisez en ce moment).

Cliquez sur le bouton en haut et à gauche de l'écran d'accueil (ou tapez la touche F1) pour accéder au sommaire de la documentation.

Sur n'importe quel autre écran, taper F1 vous affichera la documentation spécifique à cet écran.

Vous pouvez naviguer dans la documentation à l'aide des boutons et des flèches.

Pour retourner vers Diondine, tapez à nouveau la touche F1.

### 2 Le glossaire.

Dans certaines fenêtres d'aide et d'informations, vous remarquerez des mots en bleu soulignés. Ce sont des "liens hypertextes" que vous pouvez cliquer pour obtenir des informations supplémentaires. Apparaît une fenêtre spéciale. Vous pouvez alors suivre d'autres liens.

Cette fenêtre se déplace en cliquant sur la barre supérieure et en déplaçant la souris tout en maintenant le bouton appuyé.

## Indice de masse corporelle et poids idéal

Cliquez sur le bouton "Indice de masse corporelle" situé sur l'écran d'accueil. La présentation de l'écran "Indice de masse corporelle" sera très différente selon que l'âge indiqué est celui d'un adulte (âge > 18 ans) ou un enfant (âge <= 18 ans).

### 1 IMC et poids idéal chez l'adulte (âge > 18 ans)

Cet écran va vous permettre de mesurer cet indice et d'en déduire une estimation de votre poids idéal.

\* Choisissez votre taille en cliquant le bouton "Taille" à droite de l'écran ("fenêtre des mensurations") et en sélectionnant la valeur désirée . Vous pouvez aussi utiliser les petites flèches placées de part et d'autre de la taille. Cliquez une fois augmentera ou diminuera la valeur de 1 (kilogramme, centimètre, année). Cliquer en laissant le bouton de la souris enfoncé augmentera ou diminuera la valeur de 3, selon le cas.

\* De même, indiquez votre poids.

\* Sélectionnez, si besoin, votre sexe en cliquant à l'emplacement prévu en bas de la fenêtre des mensurations.

\* Enfin, indiquez votre tour de taille.

L'indice de masse corporelle s'affiche à la fois en clair et sous la forme d'un curseur se positionnant sur une barre colorisée, vous indiquant votre état staturo-pondéral (maigre, poids normal, surpoids), et les risques éventuellement associés.

Le poids idéal correspondant est également affiché.

Une interprétation informatique grossière de votre silhouette supposée apparaît à gauche de l'écran.

Comme sur tous les écrans, vous pouvez cliquer sur le bouton d'aide (ampoule) pour obtenir aide et précisions complémentaires.

Vous pouvez aussi simuler diverses situations, par exemple une femme de 1m50 et de 40 kilos ou un homme de 2m40 et de 240 kilos.

Les informations sont sauvées sur votre disque dur d'une session à l'autre.

Cliquez sur le bouton en bas et à droite pour revenir à l'écran précédent "Accueil Diondine".

### 2 Indice de masse corporelle et apports caloriques conseillés chez l'enfant (âge <= 18 ans)

Cet écran présente les courbes de corpulence présentes dans le carnet de santé. Le point rouge représente l'état staturo-pondéral de l'enfant par rapport à celui de la population des enfants de son âge. Un tel graphique peut alerter sur un éventuel état d'insuffisance pondérale ou d'obésité. Bien entendu, seul un médecin pourra établir un tel diagnostic et proposer une prise en charge s'il le juge nécessaire.

Une évaluation des apports caloriques conseillés apparaît en bas et à droite de l'écran.

Celle-ci dépend de la taille, du poids, de l'âge et du sexe de l'enfant ainsi que du niveau d'activité physique moyen. Vous pouvez modifier celui-ci à l'aide du curseur (de "Sédentaire"

à "Très actif").

## Besoins caloriques théoriques

Cliquez sur le bouton "Calculez vos besoins caloriques théoriques" situé en bas de l'écran "Indice de masse corporelle". Cet écran va vous permettre d'estimer vos besoins caloriques en fonction de votre âge, poids, taille et de votre mode de vie.

\* Saisissez les informations éventuellement manquantes dans la fenêtre des mensurations : l'âge par exemple.

\* Puis entrez les autres paramètres sur l'écran principal en cliquant sur les boutons "menu déroulant" : "Nervosité, "Tabac".

\* Pour l'activité physique courante et le sport, déplacez le curseur jusqu'au point qui vous semble correspondre à votre cas.

\* Pour le sport, indiquez également la durée en heure et en minutes.

Remarque : il faut entrer l'activité sportive pour une journée : il est souvent plus exact d'essayer de faire une moyenne sur une semaine. Par exemple, si vous faites deux heures de tennis le week-end et un quart d'heure de gymnastique par jour, vous pouvez entrer 1/2 heure de sport d'intensité modérée par jour.

Sur l'écran s'affiche l'estimation du total de vos besoins caloriques théoriques ainsi que la décomposition en métabolisme basal, digestion, nervosité, tabac, activité physique et sportive. Le "camembert" représente la proportion des différents paramètres (correspondance des couleurs).

Comme pour l'indice de masse corporelle, vous pouvez modifier à loisir les valeurs et voir le résultat.

Cliquez sur le bouton en bas et à droite pour revenir à l'écran précédent "Indice de masse corporelle".

Les besoins caloriques théoriques (appelés aussi apports caloriques conseillés) des enfants (âge  $\leq$  18 ans) n'apparaît pas sur cet écran, mais directement sur l'écran "Indice de masse corporelle".

## Tables de composition nutritionnelle des aliments

Cliquez sur le bouton "Tables diététiques" sur l'écran "Accueil Diondine". Cet écran va vous permettre de visualiser la composition de plus de 1500 aliments.

### 1 Composition d'un aliment

Dans le champ "Nom de l'aliment", tapez la ou les premières lettres de l'aliment à rechercher. Dans le champ de droite s'affichent tous les aliments commençant par cette ou ces lettres. Vous pouvez, si besoin, faire défiler le contenu de ce champ en cliquant sur les flèches en haut et en bas ou en déplaçant le curseur. Choisissez l'aliment en cliquant une fois sur son nom. Sa composition s'affiche alors, ainsi que le total calorique correspondant.

La composition s'affiche également sous la forme d'un "camembert" dont les couleurs correspondent aux différents nutriments. La partie restant en gris représente la proportion de fibres, sels minéraux, vitamines et surtout d'eau.

#### Recherche avancée.

Il est possible de rechercher un aliment au clavier autrement qu'en tapant ses premières lettres. Vous pouvez dans la "recherche avancée" rechercher tout groupe de lettres à l'intérieur du nom d'un aliment. Par exemple, en tapant les lettres "lai" apparaîtront aussi bien les différents laits que le chocolat au lait, l'éclair, etc... Il est possible également de rechercher plusieurs groupes de lettres séparés par des espaces.

\* Cliquez sur le bouton "Recherche avancée" en bas et au centre de l'écran.

\* Tapez un groupe de lettres à rechercher, puis la touche "Entrée" ou cliquez le bouton "Rechercher". La liste des aliments correspondants s'affiche. Vous pouvez affiner la recherche en ajoutant un autre groupe de lettres. Enfin, choisissez l'aliment désiré en cliquant son nom.

### 2 Classement des aliments.

Vous pouvez classer les aliments selon leur composition, pour, par exemple, répondre à la question : "quels sont les fruits de mer les plus protidiques ?". Choisissez tout d'abord la catégorie désirée (laitages, viandes, etc ...) en cliquant sur le bouton "menu déroulant". Puis cliquez dans le petit rond de couleur correspondant à votre choix, par exemple le bouton saumon à gauche au niveau du signe "+". Au bout de quelques instants s'affichent les aliments classés dans le champ de droite (ici des plus protidiques aux moins protidiques). Vous pouvez trier les aliments selon 26 critères en sélectionnant le critère désiré dans les menus déroulants dans la partie droite du cadre "Tri".

Cliquer sur le bouton d'impression pour imprimer la liste des aliments classés.

Attention. Dans la version d'évaluation, vous ne pouvez classer les aliments que selon les critères "Protides", "Lipides", "Glucides", "Alcools" et "Calories". Les autres classements ne sont disponibles que dans la version complète enregistrée. Par contre, vous pouvez examiner la composition de tous les aliments, aussi bien dans la version d'essai que, bien sûr, dans la

version complète enregistrée.

Remarque : ne s'affichent que les choix possibles : il est peu pertinent de vouloir rechercher les fruits de mer les plus alcoolisés !

Remarques importante :

La liste d'aliments provient de la table de composition nutritionnelle des aliments Ciquel (ANES : Agence Nationale de sécurité sanitaire alimentaire, de l'Environnement et de la Santé).

Il existe des différences importantes pour les valeurs données entre cette table et les valeurs utilisées dans la version précédente de Diondine (qui était principalement l'adaptation de la base de données américaine "United States Drug and Food Administration" – USDA) ainsi que dans d'autres sources disponibles en France. Des écarts de 30 à 40% ne sont pas rares. Et cela, souvent pour exactement les mêmes aliments. Ces écarts se rencontrent aussi entre les différentes sources françaises. Les valeurs utilisées dans Diondine seront par exemple assez proches de celles rencontrées dans "Le grand livre de la minceur" (JP Blanc. Editions générales First 99), mais par contre assez éloignées de celles de "Maigrir pour les nuls" (J. Kirby – J. Raison. Editions générales First 2001), qui utilise la base "USDA". Cela montre qu'il faut prendre ces valeurs avec un certain recul et de façon relative.

Un autre petit exemple : on a étudié la teneur en vitamine C d'une vingtaine d'espèces de pommes. Cette teneur varie entre 3 et 59 mg pour 100 gr selon les espèces ! De plus, le type de conservation (durée, température) peut diminuer cette valeur jusqu'à 40%. Enfin, la cuisson au four diminue de 80% cette teneur en vitamine C.

Orthographe des aliments :

- \* Le nom des aliments est presque systématiquement au singulier,
- \* les mesures pré-déterminées sont données en général au singulier, ce qui conduit malheureusement à de regrettables fautes d'orthographe : "2 verre de jus d'orange".
- \* le œ a été changé en oe pour faciliter les recherches.

Notion d'aliment moyen.

Cela permet d'obtenir une composition approchée pour certains aliments dont on ne trouve pas la dénomination exacte dans la base. Pour de nombreuses catégories, fruits, viandes, poissons, yaourts, etc ..., il existe ainsi un aliment générique. Exemple : "Fruit (aliment moyen)".

Nous avons choisi de n'inclure que des aliments dont nous pouvons donner la composition complète pour les 25 constituants. C'est la raison pour laquelle les aliments de marque sont en général absents.

Vous pouvez cependant entrer des aliments personnels ne comportant pas les valeurs pour tous les nutriments (en laissant la valeur zéro par défaut) ; dans ce cas-là, les rapports comportant ces aliments seront en partie inexacts.

## L'agenda. Les séries

- 1 La fenêtre agenda
- 2 Les séries : création et utilisation
- 3 Les séries : suppression
- 4 Les séries : exportation

### 1 La fenêtre agenda

Cette palette de commandes vous permet d'accéder directement à toutes les fonctions de gestion de votre alimentation. Du haut en bas de la palette :

Le menu déroulant du haut permet de changer la série en cours (cette fonction sert essentiellement à visualiser l'exemple).

Le calendrier permet de naviguer entre les différents jours. (Voir plus loin).

Votre poids corporel du jour en cours peut être modifié en cliquant les chiffres.

Pour le jour en cours, vous pourrez alterner entre la partie "Saisie des aliments", la "Note" et les différentes analyses : pyramide, podium, rapport et régime méditerranéen.

L'analyse de la série complète se fait par le choix "Rapport d'une série".

La "Courbe de poids" permet également d'accéder au calcul des besoins caloriques réels.

Enfin différents outils permettent d'offrir des aides à la saisie des aliments (regroupement d'aliments ou repas, favoris) et d'en créer de nouveaux, éventuellement à partir de recettes.

Le bouton "Note" permet d'entrer des notes personnelles sous forme de texte libre pour chacun des jours de la série.

Copier des aliments d'un jour à l'autre d'une série.

Sélectionnez le jour où se trouvent les aliments à copier.

Sélectionner le ou les aliments à copier en les mettant en inversion vidéo (pour effectuer une sélection d'aliments non contigus, utilisez la touche Pomme (Macintosh) ou Ctrl (Windows)).

Tapez Pomme-C (Macintosh) ou Ctrl-C (Windows).

Sélectionnez le jour où copier les aliments.

Tapez Pomme-V (Macintosh) ou Ctrl-V (Windows).

La petite flèche en bas et à droite de l'agenda permet de retourner sur l'écran d'accueil.

### 2 Les séries : création et utilisation

Une série est une période pendant laquelle vous notez votre poids corporel et votre alimentation.

Une série est créée la première fois que vous entrez dans la section "Alimentation". Deux informations sont indispensables : le nom de la série et la date de son premier jour.

Entrée du poids.

Modifiez le poids affiché en cliquant sur les chiffres. Le poids par défaut pour une nouvelle journée est celui de la veille.

Remarque : il est recommandé de se peser tous les jours exactement à la même heure dans les mêmes circonstances, par exemple le matin au saut du lit.

Dans le calendrier, le dernier jour saisi est en jaune. Les jours précédents sont en bleu. Le prochain jour à saisir est en orange. Les jours non saisis ou précédant le premier jour de la série sont en grisé.

Pour entrer un nouveau jour, cliquez simplement sur le bouton correspondant (orange) ; il devient jaune.

Si votre série se répartit sur plus d'un mois, passez d'un mois à l'autre en utilisant les flèches apparaissant au niveau du mois et de l'année.

Par la suite, vous pourrez créer d'autres séries dans certaines circonstances :

- si vous avez arrêté d'utiliser Diondine pendant quelques temps, puis décidez de noter à nouveau votre alimentation (pour surveiller un nouveau régime, par exemple).
- si vous désirez préparer à l'avance des menus
- si vous désirez montrer Diondine à une autre personne.

Création d'une nouvelle série.

Pour créer une nouvelle série, choisissez "Nouvelle" dans le menu "Série"

Attention : si vous créez une nouvelle série, la série courante sera interrompue.

Remarque : vous ne pouvez créer de nouvelle série que dans la version complète (voir "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil).

### 3 Les séries : suppression

Choisir "Supprimer ..." dans le menu "Séries", choisir la série à supprimer, puis cliquer sur le bouton "Supprimer".

Attention : cette opération est irréversible.

### 4 Les séries : exportation

Cette fonction permet de créer un fichier au format texte contenant les données d'une série. Les lignes représentent les jours tandis que les colonnes représentent les nutriments. Ce fichier pourra être relu dans un autre logiciel, tableur par exemple.

- choisir "Exporter ..." dans le menu "Séries"
- choisir la série à exporter et l'intervalle de temps désiré
- paramétrer l'exportation : vous pouvez choisir le séparateur, le signe décimal et l'ajout ou non des totaux.
- cliquer sur "Exporter"
- entrer le nom du fichier d'exportation.

## Saisie des aliments

- 1 Saisie d'un aliment au clavier .
- 2 Saisie d'un aliment sur l'image.
- 3 Saisie de la quantité et de l'horaire
- 4 Recherche avancée.
- 5 Modification d'un aliment.
- 6 Suppression d'un ou plusieurs aliments.

### 1 Saisie d'un aliment au clavier

\* Déplacez le curseur en bas et à gauche de l'écran et tapez les premières lettres. Un champ apparaît contenant les aliments commençant par ces lettres.

\* Cliquez sur l'aliment choisi pour entrer la quantité.

S'il n'y a qu'un aliment commençant par ces lettres, la fenêtre de saisie des quantités (voir plus loin "Saisie de la quantité") apparaît aussitôt. S'il n'y a aucun aliment commençant par ces lettres, un message le signale.

### 2 Saisie d'un aliment sur l'image.

Les aliments sont classés en différentes catégories : légumes, produits de la mer, etc...

\* Cliquez sur l'image qui vous paraît le mieux correspondre à l'aliment recherché. Apparaît alors un champ listant les aliments appartenant à cette catégorie. Vous pouvez aussi faire défiler le contenu du champ ou taper la première lettre de l'aliment recherché.

\* Choisissez l'aliment désiré en cliquant sur son nom. La fenêtre de saisie apparaît.

Il est également possible d'accéder aux aliments classés par sous-catégories. En cliquant sur l'image à l'aide du bouton droit (Ctrl-click pour les souris à un bouton sur Macintosh) apparaît une sous-catégorie : fromages, yaourts, laits pour les produits laitiers, par exemple.

Remarque : le classement des aliments est parfois arbitraire : le vin est un alcool, mais aussi une boisson. Dans le doute, tapez les premières lettres dans le champ en bas et à gauche.

Vous pourrez aussi utiliser vos aliments "Favoris" ainsi que les "Repas" que vous avez définis en cliquant dans les zones correspondantes en haut de l'image (voir les chapitres correspondants).

### 3 Saisie de la quantité et de l'horaire.

Une fois que vous avez sélectionné un aliment, il faut choisir la quantité à l'aide de la fenêtre de saisie des quantités. Vous pouvez entrer la quantité désirée selon 3 méthodes :

\* en l'entrant directement dans le champ en haut et à droite.

\* en choisissant une mesure pré-déterminée : verre, portion, tranche, etc ...

\* en utilisant le curseur des quantités ou celui des liquides.

Remarque : les mesures pré-déterminées ne sont qu'indicatives. Les "portions" indiquées sont valeurs moyennes et seront souvent différentes dans votre cas particulier.

Remarque : pour les aliments liquides ou fluides, un millilitre ne correspond pas toujours à un gramme (1 cuillère à café de sucre en poudre, de beurre ou de café ne pèsent pas le même poids). Cela est pris en compte par Diondine.

Le curseur central.

La valeur minimale est de 5 grammes et la maximale est de 500 grammes. Cliquer sur les flèches de gauche et de droite fait varier la valeur par pas de 5 grammes. Cliquer entre les bords et le curseur fait varier la valeur par pas de 20 grammes dans un sens ou dans l'autre.

Vous ne pouvez pas en une seule fois entrer une quantité de plus de 5 kg, ce qui devrait suffire.

Pour indiquer une quantité supérieure à 500 grammes, utilisez le bouton "pop up" de gauche.

Remarque : contrôlez les contenances des récipients que vous utilisez, car celles-ci peuvent varier de façon importante (par exemple, verres à vin de 100, 150, 200 ou 250 ml).

Le nombre de calories correspondant à la quantité d'aliment choisie s'affiche et se re-actualise en permanence.

Vous ne pouvez sortir de cette fenêtre que par deux actions :

- \* "Ok" si vous voulez prendre en compte la valeur entrée ou modifiée.
- \* "Annuler" qui a deux actions différentes selon le contexte :
  - si vous venez de créer un aliment, "Annuler" annule la saisie de cet aliment.
  - si vous modifiez un aliment déjà créé, cela annule la modification.

Le menu déroulant ("Horaire") permet de choisir le moment de la journée où a été absorbé l'aliment. La journée est divisée en différentes périodes chronologiques :

Le choix

#### 4 Recherche avancée

Il est possible de rechercher un aliment au clavier autrement qu'en tapant ses premières lettres. Vous pouvez dans la "recherche avancée" rechercher tout groupe de lettres à l'intérieur du nom d'un aliment. Par exemple, rechercher les lettres "lai" trouvera aussi bien les différents laits que le chocolat au lait, l'éclair, etc... Il est possible également de rechercher plusieurs groupes de lettres séparés par des espaces.

\* Cliquez sur le bouton "Recherche avancée" en bas et au centre de l'écran.

\* Tapez un groupe de lettres à rechercher, puis la touche "Entrée" ou cliquez le bouton "Rechercher". La liste des aliments correspondants s'affiche. Vous pouvez affiner la recherche en ajoutant un autre groupe de lettres. Enfin, choisissez l'aliment désiré en cliquant son nom.

#### 5 Modification d'un aliment

\* Double-cliquez sur l'aliment à modifier dans la liste de droite. La fenêtre de saisie de quantité des aliments apparaît.

\* Faites votre modification.

\* Cliquez sur "Ok" pour valider la modification ou sur "Annuler" pour l'annuler.

#### 6 Suppression d'un ou plusieurs aliments.

\* Sélectionnez (cliquez) sur l'aliment ou les aliments à supprimer dans la liste de droite. Pour sélectionner plusieurs aliments non contigus, utilisez la touche Pomme (Macintosh) ou Command (Pc Windows).

\* Cliquez sur le bouton de suppression en bas et à droite de l'écran.

Remarque : il n'y a pas de message de confirmation : les aliments sont supprimés définitivement.

## **Analyses : podium, pyramide, régime méditerranéen et rapport**

- 1 Analyse : le podium
- 2 Analyse : la pyramide
- 3 Analyse: le régime méditerranéen
- 4 Analyse: le rapport

### 1 Analyse : le Podium

Sur cet écran, vous allez pouvoir analyser l'alimentation de votre journée.

Répartition de l'apport calorique des nutriments.

Sur la gauche de l'écran s'affiche la liste des aliments que vous avez saisis. Sur la droite, apparaît sous la forme d'un camembert, la répartition de l'apport calorique des nutriments (protides, lipides, glucides, alcool) de ces aliments. Par exemple, si vous absorbez 60 grammes de protides et 60 grammes de lipides, la part de l'apport calorique en lipides sera plus importante que celle des protides car un gramme de protides = 4 kilocalories environ alors qu'un gramme de lipides = 9 kilocalories environ. En dessous, apparaît la répartition recommandée par les nutritionnistes (pour des adultes en bonne santé).

Classement des aliments.

Vous pouvez classer les aliments en fonction de leur composition en nutriments et calories.

Cliquez sur un des boutons en haut de l'écran, par exemple "Protides". Les trois aliments comportant le plus de protides viennent se placer sur les marches du podium. La quantité totale de protides de la journée s'affiche également, ainsi que la liste de tous les aliments de la journée classés selon ce critère, sur la gauche de l'écran.

Le petit bouton à droite de l'écran (vélo ou avion) permet d'avoir un affichage lent animé ou au contraire instantané.

Un feu de signalisation peut apparaître. Cliquez sur ce feu pour obtenir une information complémentaire.

Remarque : on ne peut visualiser le podium que si l'on a entré au moins trois aliments. Bien sûr, c'est surtout l'analyse de la journée entière (une fois que tous les aliments ont été entrés) qui est intéressante.

### 2 Analyse : la pyramide

Sur cet écran, vous allez pouvoir analyser l'alimentation de votre journée selon le modèle de la pyramide. Ce modèle permet de façon pédagogique de visualiser les proportions des différents aliments censées composer une alimentation équilibrée pour une journée.

La petite pyramide, en bas et à gauche de l'écran, vous montre la répartition recommandée des différents groupes d'aliments. La grande pyramide vous montre ce qui a réellement été absorbé au cours de la journée. Le nombre total de calories de la journée est affiché en bas de l'écran.

Cliquez sur les rectangles représentant les différents groupes pour afficher les aliments appartenants à ces groupes.

Remarque : les aliments sont parfois classés de façon arbitraire ou imprécise, notamment

pour les aliments préparés ou cuisinés.

Remarque : on ne peut visualiser la pyramide que si l'on a entré au moins trois aliments. Bien sûr, seule l'analyse de la journée entière (une fois que tous les aliments ont été entrés) est intéressante.

### 3 Analyse selon le régime méditerranéen.

"Régime méditerranéen" est un terme général utilisé pour décrire les régimes traditionnels des populations grecques, crétoise et du sud de l'Italie, de l'Espagne et de France. Les populations suivant ces régimes semblent bénéficier d'une meilleure santé que les autres, principalement grâce à proportion plus faible de problèmes cardio-vasculaires. Comme il n'est pas possible pour la plupart des gens de s'alimenter exactement comme Crétois (aliment locaux, matières grasses apportées essentiellement par l'huile d'olive), les principes suivants ne sont donc que des adaptations de ces régimes :

- Les apports caloriques doivent être raisonnables : entre 1800 et 2500 Kcal.
- La proportion d'énergie apportée par les lipides doit être d'environ 30%.
- La proportion d'énergie apportée par les acides gras saturés doit être d'environ 8-10%.
- La proportion d'énergie apportée par les acides gras mono-insaturés doit être d'environ 15-20%. Cette répartition des acides gras est principalement assurée par l'huile d'olive dans les régimes traditionnels.
- Apports importants de fruits.
- Apports importants de légumes.
- Une consommation quotidienne de vin qui doit être de bonne qualité, de préférence rouge et en petite quantité.
- Les protéines doivent provenir en priorité d'autres sources que les viandes : produits de la mer, laitages et légumineuses.
- Une activité physique régulière.

Les fruits et légumes doivent être consommés de préférence avec leur peau. Il est donc important qu'ils soient peu ou non traités.

Diondine analyse ici vos apports nutritionnels selon les principes du "régime méditerranéen". Plus vous avez de feux de couleur verte, plus votre alimentation s'en rapproche.

D'autres informations sont disponibles dans l'écran "Régime méditerranéen".

Attention : cette analyse "Régime méditerranéen" n'est pas un conseil de suivre ce régime particulier, notamment en ce qui concerne la consommation de vin.

### 4 Analyse: le rapport

Le rapport est le bilan complet des apports nutritionnels pour un jour donné, détaillés pour 19 nutriments.

Les valeurs de la dernière ligne sont des pourcentages correspondants à la valeur observée sur la valeur conseillée. Les avertissements (textes en rouge et soulignés) apparaissent lorsque :

\* les valeurs observées dépassent de plus de 20% les apports conseillés pour les lipides, les acides gras saturés et le cholestérol.

\* les valeurs observées sont inférieures à 80% des apports conseillés pour les vitamines A, C, B12, B9 (folates), le sodium, le potassium, le calcium, le fer et le magnésium.

Attention : ces avertissements n'ont aucune signification si tous les aliments d'une journée n'ont pas été entrés.

Toutes les colonnes ne sont pas visibles en même temps. Vous pouvez afficher les colonnes non visibles en déplaçant le curseur de la barre de déroulement horizontale, en bas de l'écran.

Si la totalité des aliments ne peut pas s'afficher, un petit bouton "Ascenseur" apparaît en haut et à gauche de l'écran. Ce bouton n'a que deux positions, permettant d'afficher, soit la partie supérieure de la liste, soit la partie inférieure.

Tri selon les nutriments.

Vous pouvez ordonner la liste des aliments en cliquant sur les boutons en haut de l'écran ("Alphabétique", "Chronologique", "Pro" pour protides, "Fer", etc ...)

Signification des abréviations et des apports conseillés.

Les apports conseillés pour certains nutriments peuvent varier en fonction de l'âge, du sexe, du poids et des apports caloriques. Cliquer sur le bouton "Signification des abréviations et des apports conseillés" permet de visualiser ces valeurs pour l'utilisateur courant.

Impression du rapport

Cliquez sur le bouton "Impression", en bas de l'écran. Il vous sera demandé de changer manuellement l'orientation du papier en mode "Paysage". Vous pouvez au choix faire imprimer ou non le texte de la note (texte libre) à la suite de la liste des aliments.

Attention : cette fonction d'impression n'est disponible que dans la version complète enregistrée. Vous pouvez cependant la tester dans le cas de l'exemple de série fourni.

## Analyse d'une série : courbe de poids

Attention : cette analyse n'est possible que dans la version complète enregistrée. Dans la version d'évaluation, vous pouvez uniquement consulter l'exemple.  
Sur cet écran, vous allez pouvoir visualiser vos courbes de poids et de rations caloriques et estimer vos besoins caloriques réels.

Choisir "Courbe de poids" dans le menu "Série"

Vous pouvez choisir de n'afficher que la courbe de poids, celle des besoins caloriques, ou les deux à la fois.

### 1 Courbe de poids

Elle s'affiche sur l'écran. Chaque point correspond à un jour.

Remarque : l'échelle est variable. Cela signifie que dans certains cas, les écarts entre les différentes valeurs apparaîtront graphiquement importants, même s'ils ne sont que de quelques centaines de grammes.

Remarque : la courbe ne s'affiche pas si toutes les valeurs sont identiques ou s'il y a moins de trois jours de saisie des aliments.

### 2 Courbe de rations caloriques

Elle s'affiche sur l'écran sous forme d'histogramme.

### 3 Estimation des besoins caloriques "réels"

La valeur calculée par Diondine s'affiche à droite de l'écran. Cette estimation se base sur les apports caloriques des différents jours de la série et sur l'évolution du poids. Un exemple simple : si chaque jour vos apports caloriques sont de 2500 kilocalories et que votre poids ne varie pas, vos besoins caloriques (pour maintenir votre poids actuel) sont d'environ 2500 kilocalories. Si votre poids augmente, c'est que vos apports sont trop importants, donc vos besoins caloriques sont probablement inférieurs (2200 kilocalories/jour, par exemple). C'est l'inverse si votre poids diminue. Nous appelons cela les besoins caloriques "réels", car le calcul est basé sur vos propres apports caloriques et votre courbe de poids. Les apports caloriques "théoriques" (voir plus haut) sont basés sur des équations concernant de grandes populations.

Comme la variation du poids est calculée en fonction de celui du dernier jour, la ration calorique du dernier jour n'est pas utilisée pour ce calcul.

### Impression des courbes

Cliquez sur le bouton "Impression", en bas de l'écran.

### Remarque

Il faut néanmoins prendre ces estimations avec réserve car elles dépendent de plusieurs facteurs :

- \* l'exactitude des informations de nos tables alimentaires
- \* le soin avec lequel vous pesez et notez toute votre alimentation
- \* l'exactitude des valeurs de poids que vous entrez
- \* la variabilité des valeurs de poids qui est souvent due à l'absorption et la résorption de

l'eau et non pas des graisses (notamment sous l'influence de facteurs hormonaux lors des cycles chez la femme).

\* De plus, ces valeurs correspondent à la période pendant laquelle vous notez votre alimentation. Elles peuvent être différentes si votre mode de vie change (alimentation, plus ou moins grande activité physique et sportive, événements affectifs, etc ...).

\* Ces valeurs sont d'autant plus "précises" que vous notez votre alimentation pendant plus longtemps (10 ou 15 jours minimum).

#### Remarque importante

La valeur affichée doit être considérée avec grande réserve car :

\* elle dépend de l'exactitude de l'estimation des besoins caloriques qui, nous l'avons vu, est incertaine et dépend elle-même de nombreux facteurs.

\* chaque individu réagira différemment à une augmentation ou une diminution de ses apports caloriques. Il existe notamment un mécanisme de régulation qui fait que le poids peut rester stable même avec une variation modérée (entre 5 et 15%) des apports caloriques en plus ou en moins.

\* les besoins caloriques, pour maintenir un poids constant, dépendent étroitement de ce poids : plus une personne grossit (maigrit), plus (moins) ses besoins caloriques seront importants. Cela explique qu'il soit souvent plus facile, dans un régime, de perdre les premiers kilos que les derniers (voir "Simulateur de régime").

## Analyse d'une série : rapport

- 1 Choix de la période d'analyse
- 2 Choix du mode de calcul des apports nutritionnel conseillés (ANC)
- 3 Signification des couleurs
- 4 Unités et apports conseillés
- 5 Impression
- 6 Remarque

Sur cet écran, vous allez pouvoir visualiser le bilan complet de vos apports alimentaires sur une série ou une partie de série.

### 1 Choix de la période d'analyse

Par défaut, Diondine affiche l'analyse de la dernière semaine. Il est possible de sélectionner une autre période :

- soit en choisissant le jour de début ou de fin,
- soit en choisissant une période pré-déterminée ("dernier mois", "toute la série", ...)

### 2 Choix du mode de calcul des apports nutritionnel conseillés (ANC)

Choisir "Apports réels" qui calculera les ANC en fonction des aliments effectivement absorbés.

Choisir "Apports fixe" et une valeur de régime (par exemple 2000 kcal pour une femme adulte) qui calculera les ANC en fonction de cette valeur d'apports caloriques.

### 3 Signification des couleurs

Il y a trois types de nutriments ;

- Ceux pour lesquels il n'y a pas d'apports conseillés (eau par exemple). Dans ce cas, il n'y a pas de symbole de couleur.
- Ceux pour lesquels les apports conseillés constituent une borne minimum (sels minéraux, vitamines par exemple). Dans ce cas la barre colorée est verte si la valeur 100% est dépassée, rouge si la valeur est inférieure à 75%, orange entre les deux.
- Ceux pour lesquels les apports conseillés constituent une borne maximum (cholestérol, par exemple). Dans ce cas la barre colorée est rouge si la valeur est supérieure à 120%, verte si la valeur est inférieure à 75%, orange entre les deux.

### 4 Unités et apports conseillés

Cliquer le bouton "Unités et apports conseillés" pour faire apparaître le tableau correspondant. Il est à noter que les apports conseillés dépendent en partie des paramètres (sexe, poids, âge) de l'utilisateur ainsi que des apports caloriques.

### 5 Impression

Imprimer l'analyse pour la période sélectionnée en cliquant le bouton d'impression en bas

de l'écran.

#### 6 Remarque

Les "apports conseillés" est une notion qui est définie pour une population et non pour un individu. C'est la valeur pour laquelle les besoins de la grande majorité d'une population seront correctement couverts. En général, les apports nécessaires pour un individu donné sont donc le plus souvent inférieurs.

## Simulateur de régime

La courbe affichée par défaut représente l'évolution théorique de votre poids sur les 20 prochaines semaines. Elle est calculée à partir

- \* de votre poids actuel
- \* de vos besoins caloriques actuels
- \* et de vos apports caloriques actuels (la moyenne des apports caloriques au cours de la série).

Vous pouvez cliquer les différents points de la courbe (semaines) pour obtenir des précisions.

Vous noterez que la courbe est légèrement incurvée (ce qui est habituel pour une courbe !) et n'est donc pas une droite. Cela signifie que pour un même régime, la perte de poids quotidienne moyenne variera avec le temps. En effet, si une personne de 95 kilos a besoin de 3000 calories pour maintenir ce poids et qu'elle suit un régime à 2000 calories, on peut estimer qu'elle peut perdre une quinzaine de kilos en 20 semaines. Mais à 80 kilos, ses besoins caloriques seront plus faibles et le régime à 2000 calories moins "efficace".

Vous pouvez également faire varier les trois paramètres : poids de départ, besoins caloriques, régime suivi, et observer l'évolution du poids.

Attention : vous ne pouvez faire varier la valeur des apports caloriques que dans la version complète (voir "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil).

Dans la partie "Objectif de régime" (partie inférieure de l'écran), Diondine vous propose de répondre à la question suivante : "Si mes besoins caloriques "réels" sont de tant, quelle devrait être ma ration calorique quotidienne pour grossir (maigrir) de tant de kilos en tant de semaines ?"

- \* Cliquez sur le bouton "Objectif de régime" en bas à gauche de l'écran.
- \* Choisissez le sens du régime : "Grossir ou Maigrir" en cliquant sur le bouton menu correspondant.
- \* Choisissez le nombre de kilos à prendre ou à perdre
- \* Choisissez la durée : nombre de semaines.

Les apports caloriques nécessaires s'affichent en bas de l'écran. La courbe correspondante s'affiche. Un feu de signalisation apparaît. En le cliquant, vous obtiendrez des informations supplémentaires.

Impression du simulateur de régime.

Cliquez sur le bouton "Impression", en bas et à droite de l'écran.

Attention : ces courbes ne prétendent évidemment pas représenter l'évolution réelle et exacte de votre poids. Elles ne sont qu'une projection théorique supposant que les calculs des apports et des besoins caloriques sont parfaitement exacts et que le corps humain obéit de manière stéréotypée et mécanique à des lois physiques immuables. Or, il n'en est évidemment rien. On sait, par exemple, que l'organisme peut s'adapter à des modifications modérées des apports caloriques (jusqu'à 5 ou 10%) sans modification significative du poids.

## Repas personnels

Un repas personnel se compose d'un certain nombre d'aliments. Par exemple, un petit déjeuner peut comprendre du lait, du sucre, du pain, du beurre et de la confiture.

Lors de la saisie des aliments, il vous suffira alors de choisir un repas pour que tous les aliments le composant s'affichent automatiquement. Cela permet de limiter les saisies répétitives d'aliments.

Cette fonctionnalité n'est pas limitée à la notion traditionnelle de repas. Elle peut comprendre tous les aliments d'une journée, définissant ainsi une "Journée-type".

Choisir "Repas personnels" dans le menu "Outils"

### 1 Création d'un repas personnel.

- \* Cliquez sur le bouton "Création d'un repas".

- \* Entrez le nom du repas.

Attention : si ce nom est déjà utilisé pour un autre repas, il sera refusé.

- \* Entrez les aliments composant le repas en les choisissant sur l'image ou au clavier (voir "Entrée des aliments"). Toutes les fonctions de saisie, suppression et modification d'aliments sont disponibles.

- \* Lorsque tous les aliments composant le repas sont entrés, cliquez sur le bouton "Enregistrer".

Le total calorique du repas apparaît en bas de l'écran.

### 2 Modification d'un repas personnel.

- \* Choisissez le repas à modifier dans la liste, à gauche de l'écran.

- \* Cliquez sur le bouton "Modification".

### 3 Suppression d'un repas personnel.

- \* Choisissez le repas à supprimer dans la liste, à gauche de l'écran.

- \* Cliquez sur le bouton "Suppression" et confirmez (ou infirmez) votre action.

### 4 Utilisation des repas personnel.

La liste des repas personnels apparaît en haut et à gauche de l'écran de saisie sous l'image du menu.

- \* Cliquez sur le bouton "Repas personnel" en bas et à gauche de l'écran de saisie des aliments. La liste des repas s'affiche.

- \* Cliquez sur le repas choisi. Un menu pop-up permet alors, soit de conserver l'horaire de chacun des aliments "Horaire pré-défini", soit d'attribuer tous les aliments du repas à un horaire particulier.

Remarque : vous ne pouvez créer que trois repas personnels dans la version d'évaluation. Pour enregistrer Diondine (obtenir la version complète), voir "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil.

## Aliments personnels

- 1 Création d'un aliment personnel
- 2 Visualisation d'un aliment personnel
- 3 Modification d'un aliment personnel
- 4 Suppression d'un aliment personnel

Les tables diététiques de Diondine ne contiennent "que" environ 1150 aliments, principalement des aliments de base et notamment la plupart des aliments "naturels". Or, il existe des dizaines de milliers de préparations (laitages, biscuits, plats cuisinés, recettes personnelles, etc ...) qu'il n'est pas possible d'inclure dans ces tables. Pour pallier ce manque, il est possible de créer des aliments personnels qui seront ajoutés aux tables diététiques.

Choisir "Aliments personnels" dans le menu "Outils"

### 1 Création d'un aliment personnel.

- \* Cliquez sur le bouton "Création d'un aliment".
- \* Entrez le nom de l'aliment.

Attention : ce nom doit être unique. Si ce nom est déjà celui d'un autre aliment personnel ou d'un aliment des tables diététiques de Diondine, il sera refusé.

- \* Entrez la composition en lipides, protides, glucides et alcool pour cent grammes (pour indiquer une valeur décimale, il faut utiliser le point par exemple 15.5). Tapez la touche "Entrée" dans la case "Glucide" pour faire apparaître la suite de la saisie.

Attention : Vous devez définir le plus précisément possible cette composition. Elle est souvent présente sur l'emballage des préparations du commerce.

Le calcul de la valeur calorique se fait automatiquement.

Attention : la proportion d'alcool est exprimée en grammes et non en degrés d'alcool (multipliez le nombre de degrés par 0.8 pour obtenir l'équivalence en grammes).

- \* Classez l'aliment selon la catégorie dans laquelle il doit apparaître lors de la saisie. Il est nécessaire de choisir une catégorie pour faire apparaître la suite de la saisie.

- \* Définissez à quelle partie de la pyramide il appartient.

- \* Entrez la valeur par défaut, qui est celle qui apparaîtra dans la fenêtre de saisie. Elle dépend de l'aliment : 10 grammes pour du beurre, 250 pour une boisson, par exemple.

- \* Définissez également la mesure à utiliser en choisissant dans le menu déroulant ou en entrant la mesure dans le champ correspondant.

- \* Enregistrez l'aliment nouvellement créé en cliquant sur le bouton "Enregistrer".

Les aliments personnels apparaîtront dorénavant dans les différentes listes : écrans "Tables diététiques" et "Entrée des aliments".

Les aliments personnels sont automatiquement sauvés sur votre disque dur dans le fichier "Diondata".

Remarque : vous ne pouvez créer que trois aliments personnels dans la version d'évaluation. Pour enregistrer Diondine (obtenir la version complète), voir "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil.

## 2 Visualisation d'un aliment personnel.

\* Cliquez sur l'aliment à visualiser dans la liste des aliments personnels. Les caractéristiques de l'aliment s'affichent.

## 3 Modification d'un aliment personnel.

\* Cliquez sur l'aliment à modifier dans la liste des aliments personnels, à gauche de l'écran.

\* Faites les modifications désirées.

\* Cliquez sur le bouton "Enregistrer".

## 4 Suppression d'un aliment personnel.

\* Choisissez l'aliment à supprimer dans la liste des aliments personnels, à gauche de l'écran.

\* Cliquez sur le bouton "Suppression" et confirmez (ou infirmez) votre action.

Remarque : la suppression d'un aliment sera impossible si celui-ci est déjà utilisé dans une série ou bien encore dans une recette ou un repas personnel.

Remarque : la suppression d'un aliment entraînera automatiquement la suppression des éventuels favoris correspondants.

## Recettes personnelles

- 1 Qu'est-ce qu'une recette personnelle ?
- 2 Création d'une recette personnelle.
- 3 Visualisation d'une recette personnelle.
- 4 Modification d'une recette personnelle.
- 5 Suppression d'une recette personnelle.

### 1 Qu'est-ce qu'une recette personnelle ?

L'écran "Recettes personnelles" permet de créer des aliments à partir de recettes. Cela se fait en deux phases :

- description d'une recette en listant les différents ingrédients et leurs quantités.
- à l'enregistrement de cette recette, Diondine recalcule les différents nutriments de la recette pour une quantité de 100 grammes et crée l'aliment correspondant.
- enfin, l'utilisateur complète les informations pour cet aliment : catégorie, mesure et valeur par défaut.

Choisir "Recettes" dans le menu "Outils"

### 2 Création d'une recette personnelle.

\* Cliquez sur le bouton "Création".

\* Entrez le nom de la recette. Ce nom deviendra également celui de l'aliment.

Attention : ce nom doit être unique. Si ce nom est déjà celui d'un autre aliment personnel ou d'un aliment des tables diététiques de Diondine, il sera refusé.

\* Entrez la composition de cette recette en choisissant les divers aliments la composant (voir entrée des aliments).

\* Le poids total des aliments de la recette se calcule et s'affiche automatiquement dans le champ "Poids brut".

Attention : le calcul risque d'être très approximatif pour les aliments subissant une cuisson, du fait de l'évaporation. Pour cette raison, vous pouvez modifier le poids total (qui sera utilisé pour le calcul de la composition pour cent grammes) dans le champ "Poids réel".

\* Vous pouvez entrer également une description de la recette sous forme de texte libre dans la fenêtre "Description de la recette"

\* Cliquez sur "Enregistrer" pour enregistrer la nouvelle recette. Diondine crée alors automatiquement l'aliment correspondant et l'affiche.

\* Classez l'aliment selon la catégorie dans laquelle il doit apparaître lors de la saisie. Il est nécessaire de choisir une catégorie pour faire apparaître la suite de la saisie.

\* Entrez la valeur par défaut, qui est celle qui apparaîtra dans la fenêtre de saisie. Elle dépend de l'aliment : 10 grammes pour du beurre, 250 pour une boisson, par exemple. Tapez la touche "Entrée" dans la case "Valeur par défaut" pour faire apparaître la suite de la saisie.

\* Définissez la "mesure" : part, verre, cuillère à soupe, etc...

\* Cliquez enfin sur le bouton "Enregistrer" pour valider ces informations.

Remarque :

Il n'est pas possible de classer l'aliment dans la pyramide, car cela est fait automatiquement par Diondine.

Les aliments personnels ainsi construits sont strictement équivalents à ceux créés directement (voir "Aliments personnels"). Ils apparaîtront dans les différentes listes : écrans "Tables diététiques" et "Entrée des aliments".

Des explications plus détaillées sur la façon de créer et modifier les aliments personnels sont présentées dans le chapitre correspondant de ce manuel.

Remarque : dès que la composition d'un aliment créé à partir d'une recette est modifiée, cet aliment ne correspond plus exactement à la recette. Une telle modification est autorisée, mais n'est pas conseillée. Il est cependant toujours possible de revenir à la composition originale de l'aliment en enregistrant à nouveau la recette correspondante (de nom identique).

### 3 Visualisation d'une recette personnelle.

\* Cliquez sur la recette à visualiser dans la liste des recettes personnelles. La composition de la recette s'affiche.

### 4 Modification d'une recette personnelle.

\* Cliquez sur la recette à modifier dans la liste des recettes personnelles, à gauche de l'écran.

\* Faites les modifications désirées.

\* Cliquez sur le bouton "Enregistrer".

### 5 Suppression d'une recette personnelle.

\* Choisissez la recette à supprimer dans la liste des recettes personnelles, à gauche de l'écran.

\* Cliquez sur le bouton "Suppression" et confirmez (ou infirmez) votre action.

## Les favoris

- 1 Description
- 2 Création des favoris
- 3 Modification des favoris
- 4 Suppression des favoris
- 5 Utilisation des favoris

### 1 Description

Vous pouvez constituer une liste des aliments (les "favoris") que vous utilisez le plus souvent. Pour accéder aux favoris, choisir "Favoris" dans le menu "Outils".

### 2 Création des favoris.

Il y a plusieurs manières de créer des favoris.

Dans l'écran "Favoris".

\* Choisissez un aliment de la manière habituelle : choix dans une catégorie sur l'image, choix au clavier, recherche avancée (voir "Entrée des aliments").

\* Entrez la quantité (voir "Saisie de la quantité")

\* Cliquez le bouton "Ajouter un favori". L'aliment est alors ajouté dans le champ de droite, la liste des favoris.

Lors de la saisie des aliments.

Dans la fenêtre de choix de la quantité, cliquer le bouton "Ajouter un favori" et confirmez la création.

Remarque. Vous pouvez créer plusieurs favoris pour un même aliment ; par exemple, 50 gr de pain, 80 gr de pain et 120 gr de pain.

Les favoris sont automatiquement enregistrés avec les données personnelles de l'utilisateur en cours.

### 3 Modification des favoris.

\* Double-cliquez le favori à modifier dans la liste à droite de l'écran.

\* Modifiez la quantité.

\* Cliquez sur "Modifier favori" pour valider la modification. Si besoin, cliquez sur "Annuler" pour annuler la modification.

### 4 Suppression des favoris.

\* Sélectionnez le favori à supprimer dans la fenêtre de droite en cliquant une fois sur son nom.

\* Cliquez sur le bouton "Suppression du favori" en bas et à droite de l'écran. L'aliment est alors supprimé de la liste des favoris. Bien entendu, ce n'est pas l'aliment lui-même qui est supprimé. De même, cette suppression n'a aucune influence sur les séries déjà enregistrées.

## 5 Utilisation des favoris

Les favoris apparaissent en haut de l'écran sous l'étiquette "Favoris".

- \* Cliquez sur "Favoris". Apparaît la liste des favoris.
- \* Cliquez sur le favori choisi.
- \* Sélectionnez l'horaire.

Contrairement aux autres champs de saisie des aliments par catégories ("Laitages", "Légumes", etc ...), la liste des favoris ne se referme pas automatiquement après un choix. Vous pouvez ainsi choisir plus rapidement les aliments favoris absorbés dans une journée.

## Utilisateurs

- 1 Utilisation de Diondine par plusieurs personnes
- 2 Mono-session : Créer un nouvel utilisateur
- 3 Mono-session : Changer d'utilisateur
- 4 Mono-session : Supprimer un utilisateur
- 5 Re-initialisation complète

### 1 Utilisation de Diondine par plusieurs personnes

Plusieurs personnes peuvent utiliser Diondine sur le même ordinateur. Cela peut se faire de deux manières :

- Lancement de Diondine à partir de la session personnelle de chaque utilisateur. Chaque utilisateur disposera ainsi de toutes ses données personnelles :
  - \* âge, diverses mensurations
  - \* paramètres du logiciel
  - \* séries
  - \* favoris, aliments, repas et recettes.

Ce mode de fonctionnement est celui qui doit être utilisé préférentiellement. Plusieurs utilisateurs d'une même famille peuvent même échanger des données, aliments personnels par exemple, grâce à la fonction "Importation de données".

- Lancement de Diondine à partir de la même session pour tous les utilisateurs. Chaque utilisateur disposera ainsi de certaines données personnelles :
  - \* âge, diverses mensurations
  - \* paramètres du logiciel
  - \* sériesCependant, favoris, aliments, repas et recettes seront communs à tous les utilisateurs.

### 2 Mono-session : Créer un nouvel utilisateur

- Choisir "Nouveau" dans le menu "Utilisateurs". Les utilisateurs déjà créés sont listés à l'écran.
  - Cliquez le bouton "Créer un nouvel utilisateur"
  - Entrez le nom du nouvel utilisateur, puis cliquez "Ok". Le nom de ce nouvel utilisateur est alors ajouté à la liste.Lorsque vous lancez Diondine, une fenêtre permettant de choisir l'utilisateur apparaît. Vous pourrez alors :
  - double-cliquer le nom de l'utilisateur choisi
  - ou cliquer le nom voulu puis cliquer sur le bouton "main".Pour changer d'utilisateur en cours d'utilisation de Diondine, allez à l'écran "Utilisateurs", puis choisissez l'utilisateur désiré.

### 3 Mono-session : Changer d'utilisateur

- Choisir "Changer" dans le menu "Utilisateurs". Les utilisateurs déjà créés sont listés à

l'écran.

- Sélectionnez l'utilisateur désiré en cliquant son nom.
- Cliquez le bouton "Choisir l'utilisateur" ou le bouton "Annuler").

#### 4 Mono-session : Supprimer un utilisateur

- Choisir "Supprimer" dans le menu "Utilisateurs". Les utilisateurs déjà créés sont listés à l'écran.

- Sélectionnez l'utilisateur à supprimer en cliquant son nom.
- Cliquez le bouton "Supprimer cet utilisateur".
- Confirmez (ou annuler).

#### 5 Re-initialisation complète

- Choisir "Tout re-initialiser" dans le menu "Utilisateurs".  
Cette option permet de supprimer tous les utilisateurs et leurs données.

Remarque : Il doit toujours rester au moins un utilisateur. C'est pourquoi, si la liste ne comprend qu'un seul nom, il n'est pas possible de supprimer l'utilisateur correspondant.

Attention : Vous ne pouvez créer de nouveaux utilisateurs que dans la version complète (voir "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil).

## Gestion des fichiers de données

- 1 Enregistrer les données
- 2 Sauvegarder les données sous un autre nom de fichier
- 3 Ouvrir un fichier de données existant.
- 4 Gestion des sauvegardes automatiques.

### 1 Enregistrer les données.

Choisir "Enregistrer" dans le menu "Fichier" pour sauvegarder vos données en cours. Cette action est facultative, car les données sont automatiquement sauvées par Diondine à la fin d'une session.

### 2 Sauvegarder les données sous un autre nom de fichier.

Choisir "Sauvegarder sous..." dans le menu "Fichier" pour sauvegarder vos données en cours dans un autre fichier.

### 3 Ouvrir un fichier de données existant.

Choisir "Ouvrir ..." dans le menu "Fichier" pour ouvrir un fichier de données préalablement sauvegardé. Attention, comme dans tout logiciel, le nouveau fichier de données deviendra votre fichier courant.

Attention : Vous ne pouvez enregistrer et ouvrir de nouveaux fichiers de données que dans la version complète (voir "Enregistrer Diondine" dans l'écran d'accueil).

### 4 Gestion des sauvegardes automatiques.

Diondine sauvegarde automatiquement votre fichier de données à chaque fin de session en deux exemplaires. L'un à l'emplacement par défaut ou celui que vous avez indiqué dans "Enregistrer sous ...", comme précisé plus haut, l'autre dans un dossier spécial.

Choisir "Gestion des sauvegardes" dans le menu "Fichier" pour accéder à ce dossier spécial de sauvegardes. Les fichiers sauvegardés sont alors affichés dans l'ordre chronologique inverse des dates.

Cliquer sur un fichier pour sélectionner un fichier et obtenir un aperçu des données qu'il contient.

Choisir ce fichier en cliquant son nom en bas et à gauche pour l'utiliser ou choisir "Annuler".

Attention : ne relisez un fichier de sauvegarde qu'en cas de nécessité. En effet vous risquez de perdre vos données les plus récentes.

Par défaut, les 50 derniers fichiers sont sauvegardés. Vous pouvez modifier ce paramètre sur l'écran ("Nombre de fichiers à conserver").

Il est recommandé également de régulièrement dupliquer ses fichiers de données sur un autre support : clé USB, disque dur externe, CD-Rom, site externe comme Dropbox ou GoogleDrive.

## Importation et exportation de données

- 1 Importation des aliments personnels de la version 5.
- 2 Importation de données de la version 6
- 3 Exportation de données (séries)

### 1 Importation des aliments personnels de la version 5.

Cette fonction permet d'importer des aliments personnels provenant d'un fichier de données de la version 5.

Choisir "Importation ..." dans le menu "Fichier" pour accéder à l'écran d'importation.

- Choisir le fichier contenant les éléments à importer. Si le fichier est valide, les aliments personnels qu'il contient s'affichent.
- Sélectionner les aliments à importer en les cliquant. Sélectionner plusieurs éléments contigus en utilisant Maj-Click. Sélectionner plusieurs éléments non contigus en utilisant Cmd-Click sur Mac OsX et Ctrl-click sur PC Windows.
- Cliquer sur "Importer" ou sur "Annuler".

Si le nom d'un aliment personnel importé figure déjà dans la base, ce nom est suivi de " \_\_ " et d'un chiffre, afin d'éviter que 2 éléments ne portent le même nom. Ce nom peut être ensuite modifié dans l'écran "Aliments Personnels".

Attention : Vous ne pouvez pas importer d'autres données provenant d'une version antérieure de Dione. En effet la table diététique utilisée dans cette version 6 est totalement différente de celle des versions antérieures.

### 2 Importation de données de la version 6

Cette fonction permet de importer des données personnelles provenant d'un autre fichier de données. Lorsque l'on désire commencer une nouvelle surveillance de son régime alimentaire, il peut être intéressant de récupérer les aliments personnels, recettes, repas et favoris provenant d'un fichier antérieur.

Choisir "Importation ..." dans le menu "Fichier" pour accéder à l'écran d'importation.

- Choisir le fichier contenant les éléments à importer. Si le fichier est valide, les données qu'il contient s'affichent.
- Sélectionner les éléments à importer en les cliquant. Sélectionner plusieurs éléments contigus en utilisant Maj-Click. Sélectionner plusieurs éléments non contigus en utilisant Cmd-Click sur Mac OsX et Ctrl-click sur PC Windows. Cliquer sur un titre "Aliments personnels", "Favoris", etc... sélectionne tous les aliments, favoris, etc... Cliquer à nouveau les désélectionne.
- Cliquer sur "Importer" ou sur "Annuler"

Si le nom d'un élément personnel importé figure déjà dans la base, ce nom est suivi de " \_\_" et d'un chiffre, afin d'éviter que 2 éléments ne portent le même nom. Ce nom peut être ensuite modifié dans l'écran correspondant : "Aliments Personnels", "Favoris", etc...

### 3 Exportation de données (séries)

Cette fonction permet d'exporter certaines des données d'une série dans un format utilisable par d'autres logiciels, tableurs par exemple.

- Choisir "Exportation ..." dans le menu "Séries" pour accéder à l'écran d'exportation de séries.
- choisir la série et régler les différents paramètres
- cliquer sur "Exporter" et entrer un nom de fichier.

## Préférences

Choisir "Préférences" dans le menu "Edition".

Sur cet écran, vous pouvez configurer certains des aspects de Dione.

- 1 Format des mesures.
- 2 Affichage des aliments.
- 3 Magnétisme (calendrier et mensurations).
- 4 Choix des apports nutritionnels conseillés

### 1 Format des mesures.

Choisir "Système métrique" pour utiliser les mesures en système métrique : centimètres, grammes et kilogrammes.

Choisir "Système Anglais" pour utiliser les mesures en pouces, pieds, onces et livres. Ce système de mesure est parfois appelé "Système Impérial".

### 2 Affichage des aliments.

Vous pourrez ici paramétrer la façon dont sont affichés les aliments dans différents écrans (entrée des aliments, pyramide et rapport).

- Poids : la quantité seule est affichée. Ex : Pain : 50 g
- Mesure : la mesure seule est affichée. Ex : Pain : un morceau
- Poids et mesure. Ex : Pain : un morceau (50 g).

### 3 Magnétisme (calendrier et mensurations)

Par défaut les fenêtres "Calendrier" et "Mensurations" sont solidaires de la fenêtre principale. Vous pouvez choisir :

- Oui-droite : fenêtres solidaires et affichées à droite
- Oui-gauche : fenêtres solidaires et affichées à gauche
- Non : les fenêtres "Calendrier" et "Mensurations" peuvent être positionnées librement sur l'écran.

### 4 Choix des apports nutritionnels conseillés

Les rapport quotidiens et d'une série évaluent vos apports par rapport aux apports nutritionnels conseillés.

Pour la plupart des nutriments, les ANC sont des valeurs fixes indépendantes des apports nutritionnels. Ces ANC peuvent cependant varier en fonction des individus, selon l'âge, le sexe, le poids.

Pour d'autres, par exemple les lipides (dont les acides gras), les protéides ou les fibres, les ANC sont donnés en valeur relative.

L'option "Dione" calcule les pourcentages par rapport aux ANC selon les apports

nutritionnels en cours.

L'option "Apports fixes" calcule les pourcentages par rapport aux ANC selon les apports nutritionnels absolus.

Les 2 options ont leur intérêt, notamment lorsque les apports caloriques ne sont pas encore entièrement entrés. Par exemple, les ANC pour les fibres correspondent à 1 gramme de fibres pour 80 kcalories (25 grammes pour 2000 kcalories).

Afficher avec l'option "Diondine" à mi-journée permet de se rendre compte si les apports déjà entrés sont équilibrés ou non.

Afficher avec l'option "Apports fixes" à mi-journée permet de se rendre compte si les apports déjà entrés sont suffisants ou non.

Ces préférences sont automatiquement sauveées pour chaque utilisateur dans le fichier de données courant (par défaut "Diondata").

## **Trucs et astuces**

- 1 Les aides
- 2 Centrage des fenêtres
- 3 Quitter Dione

### 1 Les aides

\* Cliquez sur les ampoules pour obtenir des informations complémentaires ou parfois un rappel de l'écran "Comment commencer ?".

\* Un petit texte explicatif apparaît dans certains cas lors du déplacement de la souris sur les différents objets.

### 2 Centrage des fenêtres

Il est toujours possible replacer au centre de l'écran la fenêtre en cours en utilisant la touche de fonction F4. Cela peut être en particulier utile sur les systèmes Windows XP, une bug faisant parfois positionner les fenêtres en dehors de l'écran.

### 3 Quitter Dione

\* En cas d'urgence, vous pouvez sortir du logiciel à l'aide des touches Contrôle-Q sur PC (CTRL-Q) et Command-Q sur Macintosh (Pomme-Q)