

A TABLE EXPRESS

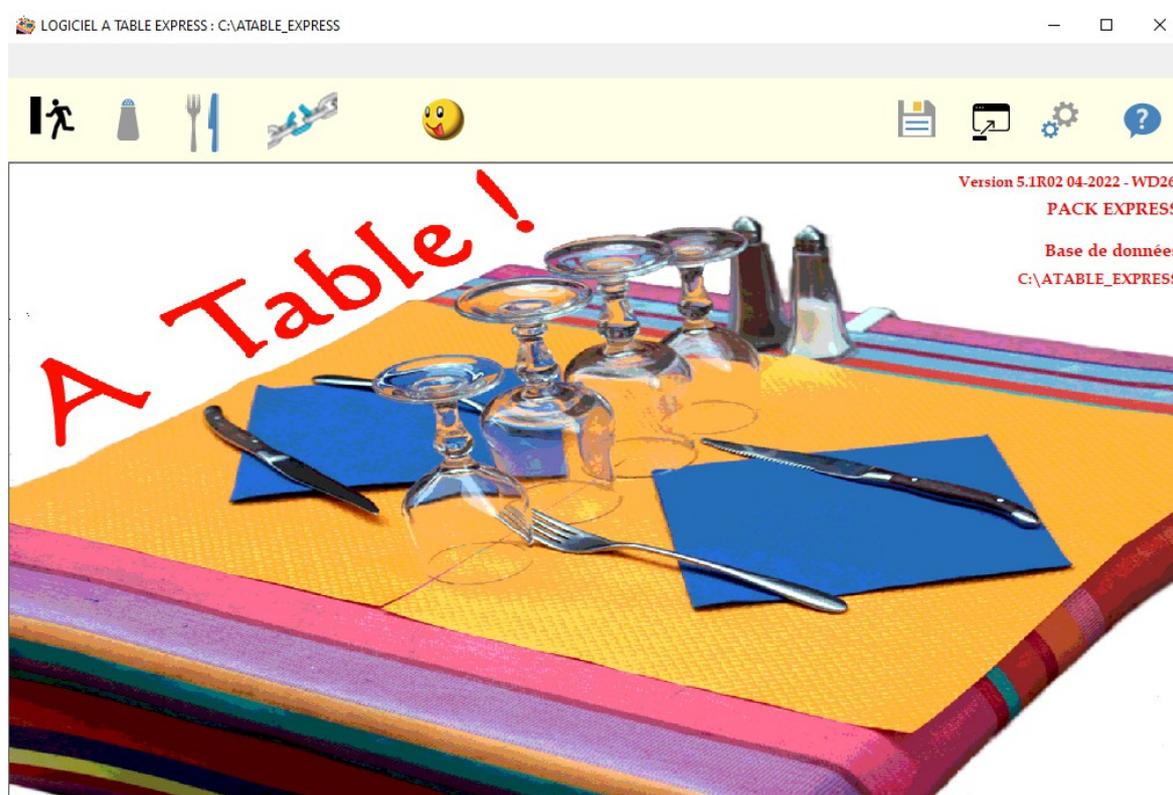
Le manuel de prise en main

Le démarrage :

En cliquant sur l'icône qui se trouve sur votre bureau (icône sous-titré « atable_express ») vous accédez à la page d'accueil ci-dessous.



Il suffit de cliquer sur l'image de la table pour passer à l'étape suivante. Apparaît alors une fenêtre avec une barre d'icônes permettant d'utiliser le logiciel en toute simplicité.



La barre de menu et les principaux icônes



Dix icônes permettent d'accéder rapidement aux ressources du logiciel (NB: en passant au-dessus d'une icône avec la souris, une « Info-bulle » apparaît pour indiquer la fonctionnalité associée). Voici les fonctionnalités de chaque icône en les considérant de gauche à droite :

- Icône 01: Sortie du logiciel
- Icône 02: Consultation de la base de données des aliments
- Icône 03: Gestion des recettes personnalisées
- Icône 04: Gestion des terrains de prédisposition
- Icône 05: Gestion des profils de terrains
- Icône 06: Sauvegarde de la base de données
- Icône 07: Restauration de la base de données
- Icône 08: Gestion des paramètres généraux
- Icône 09: Aide et informations sur la licence d'utilisation du logiciel

Consultation de la base de données des aliments



Le logiciel est livré avec une base de données des aliments, que vous pouvez consulter. Vous ne pouvez par contre ni créer de nouveaux aliments, ni modifier les aliments existants. Exemple:

The screenshot shows a window titled "Fiche aliments". At the top, there are navigation buttons (back, forward, list) and a "Liste" button. Below, there are input fields for "Code" (containing "AIL") and "Famille" (containing "AROMATES"). To the right is a small image of garlic. The main area is titled "Terrains" and contains a table with two columns: "Libellé terrain" and "Statut".

Libellé terrain	Statut
VESSIE	A EVITER !!!
ESTOMAC	A EVITER !!!
ORL	BENEFIQUE +++
OS	BENEFIQUE +
OVAIRES	BENEFIQUE +
PANCREAS	BENEFIQUE +
PEAU	BENEFIQUE +
POUMONS	BENEFIQUE +++
PROSTATE	BENEFIQUE +++
REINS	BENEFIQUE +++
SEINS	BENEFIQUE +
TESTICULES	BENEFIQUE +++
THYROIDE STIMULANT	BENEFIQUE +
THYROIDE APAISANT	BENEFIQUE +
UTERUS	BENEFIQUE +
VEINES	BENEFIQUE +++
VESICULE BILIAIRE	BENEFIQUE +
ARTICULATIONS	BENEFIQUE +++

To the right of the table is a text box containing the following text: "L'ail est considéré comme une panacée. Il faudra cependant l'éviter dans les ulcères et les gastrites, ainsi que dans les cystites et les chutes de tension. L'ail contient une essence sulfurée puissamment désinfectante. Il agit également sur le taux de cholestérol, la tension artérielle et comme vermifuge".

Vous pouvez utiliser les boutons de navigation (suivant, précédent... cf Infos-bulles) en haut de l'écran pour consulter les différents aliments, ou les afficher sous forme d'une liste. Cette barre de navigation est commune à toutes les fonctionnalités gérant des fichiers.

NB: la base de données contient également les recettes modèles, mais ces dernières ne sont pas consultables avec une barre de navigation, et sont visibles en liste lors de la création d'une recette personnalisée à partir d'une recette modèle.

Consultation de la base de données des terrains de prédisposition



Le logiciel est livré avec une base de données des terrains de prédisposition, que vous pouvez consulter. Comme pour les aliments, vous ne pouvez par contre ni créer de nouveaux terrains, ni modifier les terrains existants. Exemple:

Famille	Aliment	Statut
AROMATES	NOIX MUSCADE	BENEFIQUE +
AROMATES	ANETH	BENEFIQUE +
AROMATES	ANIS	BENEFIQUE +
AROMATES	ANGELIQUE	BENEFIQUE +
AROMATES	BASILIC	BENEFIQUE +
AROMATES	CANNELLE	BENEFIQUE +
AROMATES	CAPRES	BENEFIQUE +
AROMATES	CAROUBE	BENEFIQUE +
AROMATES	CARVI	BENEFIQUE +
AROMATES	CERFEUIL	BENEFIQUE +
AROMATES	CIBOULE	BENEFIQUE +
AROMATES	CIBOULETTE	BENEFIQUE +
AROMATES	CACAO	A EVITER !!!
AROMATES	CLOU GIROFLE	A EVITER !!!
AROMATES	POIVRE	A EVITER !!!
DIVERS	FROMAGES BLANCS	A EVITER !!!
DIVERS	SEL NON RAFFINE	A EVITER !!!
DIVERS	SUCRE COMPLET	A EVITER !!!
DIVERS	SUCRE GLACE	A EVITER !!!
DIVERS	CREME FRAICHE	A EVITER !!!

Le terrain Artères comprend deux types de problèmes majeurs, causés de maladies parmi les plus fréquentes actuellement : d'une part, les parois des artères peuvent être recouvertes de plaques d'athérome, sorte d'enduit comprenant du cholestérol, des cellules mortes, des éléments calciques (athérosclérose), et d'autre part, ces mêmes parois peuvent se rigidifier (artériosclérose).

Dans le premier cas, le diamètre interne de l'artère diminue, ce qui, à volume sanguin égal, contribue à l'hypertension artérielle, et dans le second cas, on aboutit également à l'hypertension du fait que la capacité de résistance de la paroi artérielle s'amointri lorsqu'elle perd son élasticité.

Il faut alors d'une part consommer des protecteurs artériels, riches en tannins, en bioflavonoïdes, en antioxydants, et notamment les fruits, la tomate, le poivron, les champignons, et d'autre part, consommer des régulateurs du cholestérol, et notamment les fameuses sources d'oméga 3 (poissons gras, volailles grasses, noix, lin, etc.) et d'oméga 9 (olive surtout).

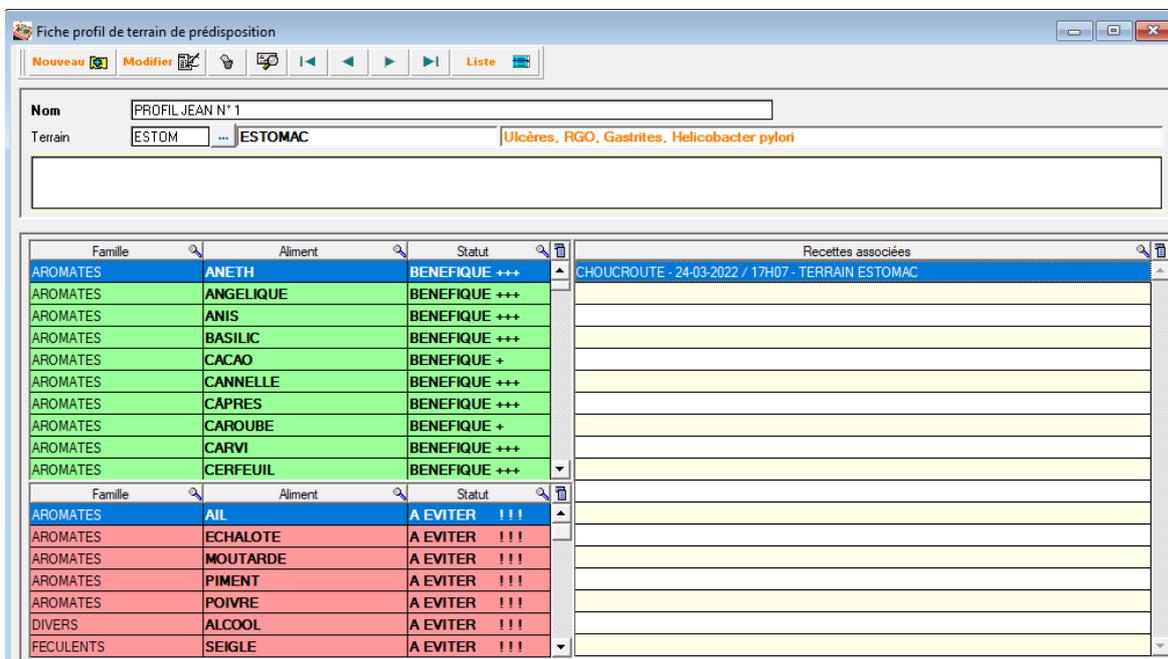
Comme pour les aliments, vous pouvez utiliser les boutons de navigation (suivant, précédent... cf Infos-bulles) en haut de l'écran pour consulter les différents terrains, ou les afficher sous forme d'une liste.

Comment saisir un profil de terrains de prédisposition?



Avant de saisir une nouvelle recette personnalisée, il faut en effet, le cas échéant, avoir créé un profil de terrain. Vous pouvez créer autant de profils que vous le souhaitez. Deux profils exemple sont livrés avec le logiciel : le « **PROFIL JEAN N° 1** » avec un terrain « **ESTOMAC** », et le « **PROFIL JEAN N° 2** » avec un terrain « **FOIE** ». Pour vous-même (ou vos amis et/ou patients) vous pouvez créer plusieurs profils selon les principaux terrains de santé vous concernant ou concernant vos amis et/ou patients.

Voici un exemple ci-dessous page suivante (celui de JEAN...) :



Notez que la barre de navigation s'enrichit de deux nouveaux boutons :

- Un bouton « **Nouveau** » pour saisir un nouveau profil
- Un bouton « **Modifier** » pour modifier le libellé si besoin

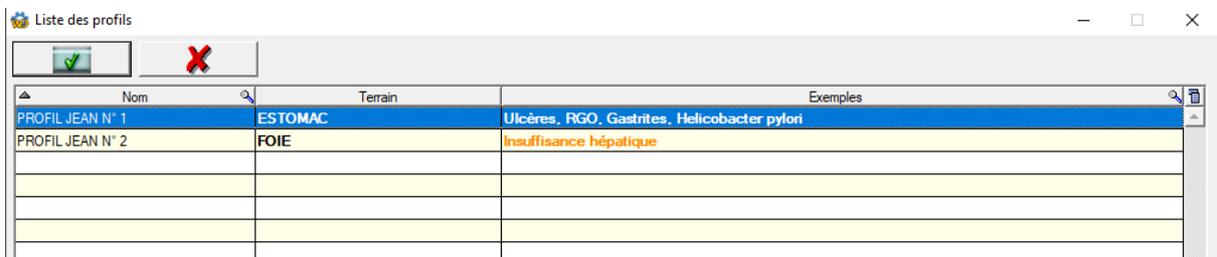
Comment saisir une nouvelle recette personnalisée ?



En arrivant sur l'écran des recettes pour la première fois, vous constatez la présence d'une recette exemple livrée avec le logiciel : « **RECETTE CHOUCROUTE EXEMPLE (POUR LE TERRAIN FOIE)** ».

Comme pour les profils, pour créer une nouvelle recette personnalisée il faut cliquer sur le bouton « **Nouveau** ». Ceci fait, voici le déroulé de la saisie :

Le logiciel propose automatiquement de choisir un profil de terrain :



Une fois le profil sélectionné, le logiciel propose automatiquement de choisir une recette modèle parmi les 47 recettes disponibles :



Vous pouvez alors modifier cette recette comme bon vous semble (texte, ingrédients, mise en forme...) Voyons maintenant le rôle des 2 boutons au-dessus du texte de la recette:



Ce bouton permet de ré-initialiser la recette personnalisée à partir de la recette standard. Attention: toutes vos modifications antérieures sont alors perdues (par sécurité un message vous demande de confirmer votre choix)



Ce bouton permet d'imprimer la recette avec une prévisualisation et la possibilité de l'exporter au format PDF. Exemple ci-dessous :

Visualisateur de rapports

Aperçu Imprimer Exporter Rechercher Annoter

Brother MFC-1910W series

Couleur Noir et blanc Toutes les pages Copies 1

Recto-verso Page courante Assemblées

Pages 1-10, 25-30, 35

La compote

Ingrédients :
Pour une personne, il vous faut 5 cl **D'HUILE D'OLIVES** ou 10 grammes de graines oléagineuses correspondantes, 200 gr **DE COINGS**, 10 grammes **D'ALCOOL**, une pincée **DE CIBOULE**, deux cuillères à soupe de sucre intégral (type Rapadura), éventuellement une pointe d'alcool.

Préparation :
Bien éplucher **LES COINGS** et le couper en morceaux.
Mettre les morceaux **DE COINGS** à cuire à feu doux dans une casserole inox avec un peu d'eau pour éviter que cela attache au fond.
Ajouter **L'ALCOOL**, **L'HUILE D'OLIVES** ou les graines oléagineuses choisies, le sucre et les aromates.
Laisser cuire 20 minutes à feu doux et ajouter une pointe d'alcool, si possible **DE COINGS**. Servir tiède ou laisser refroidir et servir frais, en décorant avec le même aromate que celui utilisé lors de la cuisson.

Vin d'accompagnement :
- Un vin de dessert tel que le Sauternes ou un vin de Maury fera bien l'affaire, selon vos moyens. Vous pouvez également remplacer le vin par une bonne infusion à base de l'un des aromates choisis pour votre compote.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

Revenons à l'onglet de la recette standard (le premier onglet donc). En considérant la partie droite de l'écran où se trouvent les aliments sélectionnés, un bouton permet de moduler les quantités en fonction du nombre de personnes à table :



Ce bouton est aussi disponible dans l'onglet « *Liste de courses* ». Nous pouvons par exemple indiquer que le plat est prévu pour quatre personnes, ce qui donne l'évolution suivante :

Pour une personne :

		Nombre de personnes		1	
Mots clé	Aliments	Qté	Unité-commentaire		
deFRUIT1	COING	200	Grammes		
Obligatoire		2	Cuillères à soupe de sucre int		
deDIVERS1	SUCRE COMPLET	10	Grammes		
deHUILE1	AMANDES	5	Centilitres		
deAROMATE1	CANNELLE	1	Pincée		
Facultatif		1	Pointe d'alcool		

Pour quatre Personnes :

		Nombre de personnes		4	
Mots clé	Aliments	Qté	Unité-commentaire		
deFRUIT1	COING	800	Grammes		
Obligatoire		8	Cuillères à soupe de sucre int		
deDIVERS1	SUCRE COMPLET	40	Grammes		
deHUILE1	AMANDES	20	Centilitres		
deAROMATE1	CANNELLE	4	Pincée		
Facultatif		4	Pointe d'alcool		

Les quantités ont bien sûr été ajustée en conséquence, y compris dans le deuxième onglet intitulé « **Liste de courses** » :

La recette standard  **Liste de courses** La recette personnalisée

Nombre de personnes  

CHOUROUTE - 24-03-2022 / 17H07 - TERRAIN ESTOMAC
LISTE DES COURSES

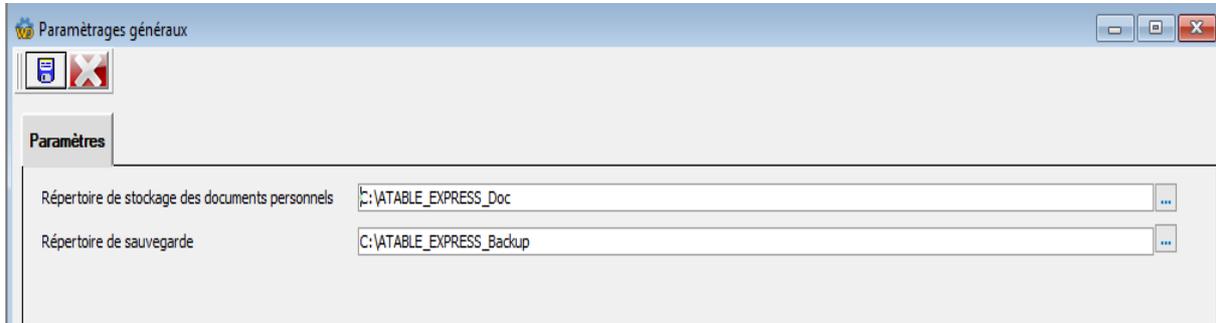
- 100 Grammes de choucroute
- PORC - 100 Grammes
- HARICOTS GRAINS - 100 Grammes
- BASILIC - 1 Pincée
- VIN BLANC - 15 Centilitres
- CHATAIGNE - 50 Grammes

NB : les 2 boutons au-dessus de la liste des courses jouent un rôle analogue à celui des 2 boutons au-dessus de la recette personnalisée.

Les fonctionnalités annexes



Gestion des paramètres :



Il est conseillé de garder les paramètres par défaut.



Sauvegarde de la base de données :





Restauration de la base de données :

←

RESTAURATION D'UNE SAUVEGARDE

Sélectionner le cas échéant le chemin d'origine où la base a été sauvegardée, et choisissez l'option avec photos ou pas :

Répertoire de sauvegarde : ...

Répertoire de destination : ...

Avec les ressources photos?

Oui :avec les photos des aliments et des recettes

Non :sans les photos des aliments et des recettes

ATTENTION : cette opération est en principe exceptionnelle (perte de données par exemple).

Assurez-vous de la validité de la sauvegarde que vous allez restaurer le cas échéant!

Après saisie du chemin d'origine et de l'option avec ou sans les photos, cliquez sur le bouton "Restaurer" .



Ressources d'aide et informations sur la licence du logiciel installé :

Fiche aide et infos licence

Votre n° de licence / Date	<input type="text" value="68DH-FB96-632G-42C9-45H7"/>	<input type="text" value="19/02/2022"/>
Clés d'activation 1 et 2	<input type="text" value="BFEG-4GAH-G66C-HC3H-3B"/>	<input type="text" value="68483"/>
Logiciel	<input type="text" value="A TABLE EXPRESS"/>	
Nom et prénom	<input type="text" value="RABELAIS"/>	<input type="text" value="FRANÇOIS"/>
Adresse	<input type="text" value="07 RUE GARGANTUA"/>	<input type="text"/>
Code postal et ville	<input type="text" value="37500"/>	<input type="text" value="CHINON"/>
Adresse email	<input type="text" value="frabelaist@free.fr"/>	
Fichier texte	<input type="text" value="Licence_ATABLE_EXPRESS_20220219.txt"/>	<input type="button" value="Ouvrir fichier licence"/>
Config Install / Actuelle	<input type="text" value="WIN10-4-3/74:df:bf:7a:f0:ba/Acer"/>	<input type="text" value="WIN10-4-3/74:df:bf:7a:f0:ba/Acer"/>

BIOGICIEL
Création

Version 5.0R01 03-2022 - WD26

Exécution en mode 32 bits
26.0.274.5

Copyright BIOGICIEL Création 2010 - 2022

Maîtrise d'ouvrage : Alain TARDIF
Maîtrise d'oeuvre : Gilles DONGUY