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.



A partir de la version 5.1 R02 - 04/2022 - WD26

La barre de menu et les principaux icônes



Dix icônes permettent d'acceder rapidement aux ressources du logiciel (NB: en passant au-dessus d'une icône avec la souris, une « Info-bulle » apparaît pour indiquer la fonctionalité associée). Voici les fonctionalités de chaque icones <u>en les considérant de gauche à droite :</u>

- Icône 01: Sortie du logiciel
- Icône 02: Consultation de la base de données des aliments
- Icône 03: Gestion des recettes personalisées
- 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:

👹 Fiche aliments		
🛛 🗐 🖌 🖌 🕨 📕 Liste 📰		
Code AIL Famile AROMATES		
Terrains		1
Libellé terrain VESSIE ESTOMAC ORL OS OVAIRES PANCREAS PANCREAS PEAU POUMONS PROSTATE REINS SEINS TESTICULES THYROIDE STIMULANT THYROIDE STIMULANT THYROIDE APAISANT UTERUS VEINES VESICULE BILLAIRE ARTICULE ATIONS	Statut Statut	≀ulcères itient une ≥

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. <u>Cette barre de navigation est comune à toutes les fonctionalités gérant des fichiers.</u>

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 personalisée 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:

🚁 Fiche terrain de prédisposition		
	Liste 📑	
Code ARTER		
	Evemples Ather	osciárose et attériosciárose, hunertension attérielle, hunercholestérolémie
Famille 🔍 Alimer	ıt Q. 🛆 Statut Q. 🕇	
AROMATES NOIX MUSCADE	BENEFIQUE +	Le terrain Arteres comprend deux types de problemes majeurs, causes de
AROMATES ANETH	BENEFIQUE +	maladies parmi les plus fréquentes actuellement : d'une part, les parois des
AROMATES ANIS	BENEFIQUE +	artères peuvent être recouvertes de plaques d'athérome, sorte d'enduit
AROMATES ANGELIQUE	BENEFIQUE +	comprenant du cholestérol, des cellules mortes, des éléments calcigues
AROMATES BASILIC	BENEFIQUE +	(athérosclérose) et d'autre part ces mêmes parois peuvent se rigidifier
AROMATES CANNELLE	BENEFIQUE +	(anteroscierosc), en a dance part, des memes parois pearem se rigiament
AROMATES CAPRES	BENEFIQUE +	(arterioscierose).
AROMATES CAROUBE	BENEFIQUE +	Name la susmissi san la dismàtura interna da ll'autère diminus an qui à
AROMATES CARVI	BENEFIQUE +	Dans le premier cas, le alametre interne de l'artere alminue, ce qui, a
AROMATES CERFEUIL	BENEFIQUE +	volume sanguin égal, contribue à l'hypertension artérielle, et dans le second
AROMATES CIBOULE	BENEFIQUE +	cas, on aboutit également à l'hypertension du fait que la capacité de
AROMATES CIBOULETTE	BENEFIQUE +	résistance de la paroi artérielle s'amoindri lorsau'elle perd son élasticité.
Famille 🔍 Alimer	t 🔍 Statut 🔍 🗓	
AROMATES CACAO	A EVITER !!!	Il faut alors d'une part consommer des protecteurs artériels, riches en
AROMATES CLOU GIROFLE	A EVITER !!!	tannins en bioflavonoides en antioxydants et notamment les fruits la
AROMATES POIVRE	A EVITER !!!	
DIVERS FROMAGES BLA	NCS A EVITER !!!	tomate, le poivron, les champignons, et a dutre part, consommer des
DIVERS SEL NON RAFF	NE A EVITER !!!	régulateurs du cholestérol, et notamment les fameuses sources d'oméga 3
DIVERS SUCRE COMPLI	A EVITER !!!	(poissons gras, volailles grasses, noix, lin, etc.) et d'oméga 9 (olive surtout).
DIVERS SUCRE GLACE	A EVITER !!!	
DIVERS CREME FRAICH	E A EVITER !!!	• []

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 prédisoisition?

Avant de saisir une nouvelle recette personalisée, il faut en effet, le cas échéant, avoir créer 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...) :

🎒 Fiche profil de terrai	👺 Fiche profil de terrain de prédisposition 📃 🗖 💌							
Nouveau 💽 Modif	Nouveau 🔯 Modifier 😰 🦻 🖗 I d d 🕨 🕅 Liste 📰							
Nom PRC)FIL JEA	N N° 1						
Terrain EST	ОМ	ESTOMAC			Ulcère	s, F	RGO, Gastrites, Helicobacter pylori	
]								
Famille	٩	Aliment	٩	Statut	0	1	Recettes associées	 م 1
AROMATES		ANETH		BENEFIQUE	+++	-	CHOUCROUTE - 24-03-2022 / 17H07 - TERRAIN ESTOMAC	^
AROMATES		ANGELIQUE		BENEFIQUE	+++			
AROMATES		ANIS		BENEFIQUE	+++			
AROMATES		BASILIC		BENEFIQUE	+++			
AROMATES		CACAO		BENEFIQUE	+			
AROMATES		CANNELLE		BENEFIQUE	+++			
AROMATES		CAPRES		BENEFIQUE	+++			
AROMATES		CAROUBE		BENEFIQUE	+			
AROMATES		CARVI		BENEFIQUE	+++			
AROMATES		CERFEUIL		BENEFIQUE	+++	-		
Famille	٩	Aliment	0	Statut	Q	1		
AROMATES		AIL		A EVITER	111	-		
AROMATES		ECHALOTE		A EVITER	111			
AROMATES		MOUTARDE		A EVITER	111			
AROMATES		PIMENT		A EVITER	111			
AROMATES		POIVRE		A EVITER	111			
DIVERS		ALCOOL		A EVITER	111			
FECULENTS		SEIGLE		A EVITER	111	-		-

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

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

Comment saisir une nouvelle recette personalisée ?

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 choisr un profil de terrain :

Ń	Liste des profils		-	×
	×			
	Nom 🔍	A Terrain	Exemples	< <u>₹</u>
	ROFIL JEAN N° 1	ESTOMAC	Ulcères, RGO, Gastrites, Helicobacter pylori	<u> </u>
F	ROFIL JEAN N° 2	FOIE	Insuffisance hépatique	
IF				

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

츏 Liste de	s recettes modèles			-		×
1	i X	\otimes	Clic droit dans la liste pour l'imprimer ou l'exporter			
	Code	٩	Libellé	Type de	plat	0 1
BEIGNET S	SALE		BEIGNET SALE	DESSERT		
BEIGNET S	UCRE		BEIGNET SUCRE	DESSERT		
BLANQUET	ITE		BLANQUETTE	PLAT DE RESI	STANCE	
BOUILLABA	AISSE		BOUILLABAISSE	PLAT DE RESI	STANCE	

Pour l'exemple, nous avons choisi le « **PROFIL JEAN N° 2** » avec un terrain « **FOIE** », et la recette « **COMPOTE** ». L'écran suivant apparaît ensuite, avec dans le premier onglet la recette « standard » :

🖉 Fiche recette personnelle					_ = ×
Profil PROFIL JEAN N° 2 Recette modèle COMPOTE			DESSERT		
Libellé COMPOTE - 27-03-2022 / 10H04 - TERRAIN FOIE			FOIE		
La recette standard : Liste de courses La recette personnalisée					
Pour une personne	Mots clé	Aliments		Qté	Unité-commentaire
La compote	deFRUIT1			200	Grammes
	Obligatoire				Cuillères à soupe de sucre intégral
Ingrédiente :	deDIVERS1			10	Grammes
Ingredients .	deHUILE1				5 Centilitres
Pour une personne, il vous faut 5 cl <dehuile1> ou 10</dehuile1>	deAROMATE1				Pincée
grammes de graines oléagineuses correspondantes, 200	Facultatif				Pointe d'alcool
gr <defruit1>, 10 grammes <dedivers1>, une pincée</dedivers1></defruit1>					
<dearomate1>, deux cuillères à soupe de sucre intégral</dearomate1>					
(type Rapadura), éventuellement une pointe d'alcool.					
		i i		i —	i
Préparation ·		1			
Bien éplucher		1			ii
Mettre les morceaux <defruit1> à cuire à feu doux dans</defruit1>				i—	
		i		i—	ii
atteche en fond					ii
attache au fond.				l	
Ajouter <iedivers1>, <iehuile1> ou les graines</iehuile1></iedivers1>	L][
loléagineuses choisies. le sucre et les aromates.	Photo recette				rct_compote.jpg

Après avoir cliqué sur OK, un libellé automatique de la recette est généré (modifiable par la suite). Il suffit donc ensuite de saisir un aliment pour chaque catégorie dans la partie droite de l'écran, à l'aide des boutons ... Ici par exemple pour le mot clé « **deFRUITS** », nous choisissons « **COING** »

😹 Fiche recette personnelle	🍅 Choix d'un ingrédient de la famille FRUITS — 🗌					
	Mot clé	Terrain				
	deFRUIT1	FOIE				
	Aliment Q	Statut	۹ <u>٦</u>			
Profil PROFIL JEAN N° 2 Recette modèle COMPOTE	FIGUE FRAICHE	BENEFIQUE +	-			
Libellé COMPOTE - 27-03-2022 / 10H04 - TERBAIN FOIE	ABRICOT	BENEFIQUE +				
	ALISE	BENEFIQUE +				
La recette standard X Liste de courses La recette personnalisée	GRENADE	BENEFIQUE +				
	FIGUE DE BARBARIE	BENEFIQUE +				
Pour une personne	KAKI	BENEFIQUE +				
La compote	JACQUIER	BENEFIQUE +				
La compete	FRAMBOISE	BENEFIQUE +				
	COING	BENEFIQUE +				
Ingredients :	CORNOUILLE	BENEFIQUE +				
Pour une personne, il vous faut 5 cl <dehuile1> ou 10</dehuile1>	LITCHI	BENEFIQUE +				
grammes de graines oléagineuses correspondantes, 200	MANDARINE	BENEFIQUE +				
gr <defruit1>, 10 grammes <dedivers1>, une pincée</dedivers1></defruit1>	MANGUE	BENEFIQUE +				
<dearomate1> deux cuillères à soupe de sucre intégral</dearomate1>	MELON	BENEFIQUE +				
(type Ranadura), éventuellement une pointe d'alcool	MIRABELLE	BENEFIQUE +				
(type rapadula), eventuellement une pointe d'alcool.	MURES	BENEFIQUE +				
	NEFLE	BENEFIQUE +				
Preparation :	POIRE	BENEFIQUE +				
Bien éplucher <lefruit1> et le couper en morceaux.</lefruit1>	PECHE	BENEFIQUE +				
Mettre les morceaux <defruit1> à cuire à feu doux dans</defruit1>	PRUNE	BENEFIQUE +	4			
une casserole inox avec un peu d'eau pour éviter que cela	RHUBARBE	BENEFIQUE +				
attache au fond	CASSIS	BENEFIQUE +++	4			
Ajouter <iedivers1> <iehuii e1=""> ou les graines</iehuii></iedivers1>	KIWI	BENEFIQUE +++	4			
oléaginousos choisios, la suere et los aromatos	ALKENGE	BENEFIQUE +++	4			
Dieduineuses choisies, le sucre et les aromates.	ANANAS	BENEFIQUE +++	•			

Après avoir saisi tous les aliments, on enregistre la recette en cliquant sur le bouton « Enregistrer la saisie » (Info bulle):



L'écran suivant apparaît :

🚁 Fiche recette personnelle					
Profil PROFIL JEAN N°2 Recette modèle COMPOTE					
Libele LUMPUTE - 27-03-2022 7 TUHU4 - TERHAIN FUTE]	FUIE		
	Mots clé	Aliments		Qté	Unité-commentaire
La compote	deFRUIT1	COING		200	Grammes
	Obligatoire			2	Cuillères à soupe de sucre intégral
Ingrédients :	deDIVERS1	ALCOOL		10	Grammes
Deur une nersenne il veve feut 5 el D'HUILE D'OLIVES	deHUILE1	OLIVE		5	Centilitres
Pour une personne, il vous faut 5 ci D HUILE D'OLIVES	deAROMATE1	CIBOULE		1	Pincée
ou 10 grammes de graines oleagineuses correspondantes,	Facultatif			1	Pointe d'alcool
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.					i
Préparation ·				<u> </u>	
Bien énlucher LES COINGS et le couper en morceaux				-	
Mettre les moreseux DE COINCE à quirs à fou deux dans				1	
				⊨	
une casserole inox avec un peu d'eau pour eviter que cela					
attache au fond.					
Ajouter L'ALCOOL, L'HUILE D'OLIVES ou les graines					
oléagineuses choisies. le sucre et les aromates.	Photo recette				rct_compote.jpg

Vous constatez que les mots clés de la recette standard ont été remplacés par les aliments sélectionnés, en VERT, ou en ROUGE pour les aliments sélectionnés malgré meur statut « A EVITER !!! » Après avoir cliqué sur « OK », la fiche de la recette est positionnée automatiquement sur le troisième onglet, à savoir « La recette personnalisée »

<u>Remarque</u>: d'un point de vue vocabulaire et étapes, nous avons donc **la recette modèle**, qui devient une fois sélectionnée **la recette standard**, à partir de laquelle est déclinée **la recette personnalisée**.

La recette standard 🔀	Liste de courses	La recette personnalisée		
				S 🗟
		La compote		•
Ingrédients : Pour une pers grammes de COINGS , 10 g cuillères à soup pointe d'alcool.	sonne, il vo graines ole grammes D' pe de sucre	ous faut 5 cl D'H éagineuses corre ALCOOL, une pir intégral (type Rapa	IUILE D' OLI spondantes, ncée DE CIB adura), éventue	VES ou 10 200 gr DE OULE, deux ellement une
<u>Préparation :</u> Bien éplucher L Mettre les moro inox avec un pe Ajouter L'ALC choisies, le suc	ES COING eaux DE Co u d'eau pou OOL, L'HUI re et les aro	S et le couper en m OINGS à cuire à fe r éviter que cela att LE D'OLIVES ou mates.	norceaux. u doux dans ur tache au fond. les graines c	ne casserole ⊳léagineuses ≁I

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 :



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	Q	té Unité-commentaire
deFRUIT1	COING	<u> </u>	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	<u>\$</u>
CHOUCROUTE - 24-03-2022 / 17H07 - TERRAIN ES LISTE DES COURSES	томас 🄶
- 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 fonctionalités annexes

o^O

Gestion des paramètres :

Ń	Paramètrages généraux		- • ×
	Paramètres		
	Répertoire de stockage des documents personnels	C:\ATABLE_EXPRESS_Doc	
	Répertoire de sauvegarde	C:\ATABLE_EXPRESS_Backup	

Il est conseillé de garder les paramètres par défaut.

Sauvegarde de la base de données :

SAUVEGARDE DE LA BASE DE DONNEES Sélectionner le cas échéant le chemin de destination où la base sera sauvegardée, et choisissez l'option avec photos ou pas :				
Répertoire de la base	ase C:\WND_ATABLE_WD26_EXPRESS\Exe			
Répertoire de sauvegarde C:\ATABLE_EXPRESS_Backup				
Avec les ressources photos? Oui :avec les photos des aliments et des recettes Non :sans les photos des aliments et des recettes Après saisie du chemin de destination et de l'option avec ou sans les photos, cliquez sur le bouton "Sauvegarder". Sauvegarder				

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	regarde C:\ATABLE_EXPRESS_Backup					
Répertoire de destination	Répertoire de destination C:\WND_ATABLE_WD26_EXPRESS\Exe					
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". Restaurer						

?

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

👹 Fiche aide et infos licence					
Votre n° de licence / Date	68DH-FB96-632G-42C9-45H7	19/02/2022			
Clés d'activation 1 et 2	BFEG-4GAH-G66C-HC3H-3B	68483			
Logiciel	A TABLE EXPRESS				
Nom et prénom	RABELAIS	FRANÇOIS			
Adresse	07 RUE GARGANTUA				
Code postal et ville	37500 CHINON				
Adresse email	frabelaist@free.fr				
Fichier texte	Licence_ATABLE_EXPRESS_20220219.txt	Ouvrir fichier licence			
Config Install / Actuelle	WIN10-4-3/74:df:bf:7a:f0:ba/Acer	WIN10-4-3/74:df:bf:7a.f0:ba/Acer			
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'ouvre : Gilles DONGUY			
		Des questions sur l'Ergonomie ? Gilles DONGUY - contact@biogicielcreation.com			
		Des questions sur les recettes ? Alain TARDIF - aemn.altardif@orange.fr			