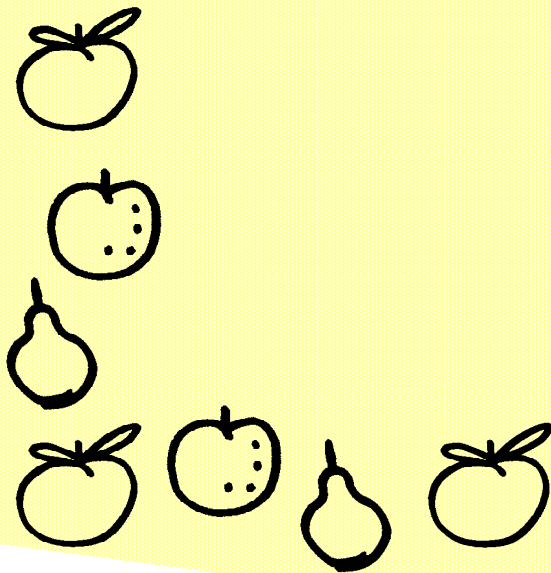


## GUIDE D'UTILISATION

*ALIMENTHÈQUE*™ v3.5

*Calcul de la valeur nutritive*



LOGICIELS *Alimenthèque*  
[www.alimentheque.com](http://www.alimentheque.com)

© 2008 Mireille Paradis – tous droits réservés

## Table des matières

### Informations techniques

---

Installation du logiciel.....	5
Aide.....	5
Fichiers endommagés.....	5
Sauvegarde des données.....	5
Mise à jour.....	6
Fermeture d'urgence du programme.....	7

### Personnalisation

---

Affichage.....	8
Réglages.....	8
Sauvegarde.....	8

### Table de composition des aliments

---

Table de composition.....	9
Valeur nutritive.....	9
Recherche selon nutriment.....	9
Table de conversion.....	10

### Calcul de la valeur nutritive : Recettes

---

Liste des recettes.....	11
Recherche par ingrédient.....	11
Description.....	11
Ingrédients.....	12
Méthode.....	12
Valeur nutritive.....	13
Rapports.....	13

### Calcul de la valeur nutritive : Bilans alimentaires

---

Liste des bilans.....	14
Description.....	14
Aliments.....	15
Notes.....	15
Valeur nutritive.....	15
Rapports.....	16

### Table de rétention des nutriments

---

Informations générales.....	17
-----------------------------	----



## Outils de gestion

---

Base de données des produits - Informations générales.....	18
Base de données des produits - Description.....	18
Base de données des produits – Valeur nutritive pour 100 g.....	19
Normes, AQR et ANREF.....	19
Accès AVEC ou SANS mot de passe.....	19
Mot de passe et compte d'utilisateur.....	20

## Comment faire?

---

Comment calculer la valeur nutritive d'une recette?.....	21
Comment calculer la valeur nutritive d'un bilan alimentaire?.....	22
Comment utiliser une <i>sous-recette</i> dans le calcul de la valeur nutritive?.....	22
Comment retrouver une recette déjà créée?.....	23
Comment ajouter un item à la base de données des produits?.....	23

## Annexes

---

Abréviations.....	24
Nomenclature des vitamines.....	26
Valeurs énergétiques.....	26
Conversion des vitamines.....	26
Source des données.....	27
Source des calculs.....	28
Types de fichiers.....	29
Export au format Excel™ (.xls).....	29
Références.....	32

## À propos d'Alimenthèque™

---

À propos d'Alimenthèque™.....	34
-------------------------------	----



## Informations techniques

### Installation du logiciel

---

- ⦿ Le CD comprend :
  - le logiciel *Alimenthèque*<sup>TM</sup>;
  - un exemplaire électronique (format pdf) du *Manuel de l'utilisateur*.
- ⦿ Pour installer le logiciel, il suffit de suivre les instructions portées à l'écran. Vous pouvez sélectionner l'emplacement de votre choix pour l'installation. Un raccourci sera créé automatiquement sur le bureau de l'ordinateur.
- ⦿ Configuration minimale pour PC :
  - Système *Windows Vista*
  - Pentium III 800 MHz ou supérieur
  - 512 Mo RAM
  - Espace disque minimal : 200 Mo
  - Lecteur de CD
  
  - Système *Windows XP (SP2)*
  - Pentium III 500 MHz ou supérieur
  - 256 Mo RAM
  - Espace disque minimal : 200 Mo
  - Lecteur de CD

### Aide

---

- ⦿ Pour accéder à l'aide, appuyer sur la touche **[F1]**.

### Fichiers endommagés

---

- ⦿ Si un ou plusieurs fichiers sont endommagés, veuillez contacter un responsable afin de récupérer les données : [recup@alimentheque.com](mailto:recup@alimentheque.com)
- ⦿ On peut aussi tenter de récupérer le fichier endommagé en ouvrant le logiciel tout en maintenant enfoncées les touches **[Ctrl]** + **[Maj]** jusqu'à l'apparition d'une fenêtre demandant l'ouverture d'un fichier endommagé. Il faut alors choisir le fichier *file.alm* puis cliquer sur **[Ouvrir]**.  
Un nouveau fichier est alors créé, et l'ancien fichier est renommé afin d'éviter la confusion.

### Sauvegarde des données

---

- ⦿ À la fermeture du logiciel, une sauvegarde des données personnelles est automatiquement réalisée. Cette sauvegarde est réalisée dans un dossier nommé *Data* spécialement prévu à cet effet. Ce dossier *Data* contient toutes les données personnelles que vous avez enregistrées dans le logiciel à ce jour.  
Un dossier de sauvegarde contenant vos données personnelles est aussi réalisé automatiquement à la fermeture du logiciel (en alternance de *CopieData1* à *CopieData5*).



Vous trouverez ces dossiers à l'intérieur du dossier *Alimenthèque* (probablement C:/Program Files/Alimenthèque/CopieData1).

**N.B.** Le dossier *Data* apparaît après une première sauvegarde des données.

### **ATTENTION!**

Une sauvegarde régulière et dans un endroit sûr de ce dossier *Data* vous permettra de ne jamais perdre vos données.

- ⊙ Si vous réalisez vous-même une autre copie de sauvegarde du logiciel, assurez-vous que la copie soit compressée ou encore conservée sur un support externe (par exemple sur un CD-ROM) afin de ne pas nuire au bon fonctionnement du logiciel.
- ⊙ Il est à noter qu'une copie de secours du dossier *Data* est créée dans un dossier caché. Vous trouverez l'emplacement exact de votre copie de secours sous le menu en haut de la fenêtre [**Outils de gestion**] puis [**Personnalisation**]. L'accès à ce dossier se trouve habituellement à l'un ou l'autre de ces endroits, selon votre système d'exploitation :

```
/%LecteurLocal%/Documents and Settings/{id utilisateur}/Local Settings/  
Application Data/Alimentheque/Data
```

ou

```
/%ProfilUtilisateur%/Local Settings/Application Data/Alimentheque/Data
```

## Mise à jour

---

- ⊙ Lorsque vous installez une mise à jour automatique, il suffit d'installer le fichier approprié que vous aurez préalablement téléchargé sur votre ordinateur.
- ⊙ Lorsque vous installez une mise à jour manuellement, vous devez suivre cette procédure :
  1. Conserver précieusement et dans un endroit sûr une copie du dossier *Data*.
  2. Désinstaller complètement toutes les versions du logiciel de votre ordinateur.
  3. Installer la nouvelle version du logiciel Alimenthèque que vous avez préalablement enregistrée sur votre ordinateur.
  4. Aller dans le dossier *Alimenthèque* que vous venez d'installer et y déposer une copie du dossier *Data* que vous avez conservé précieusement au début de la procédure.
  5. Ouvrir le logiciel.
  6. Une fenêtre vous avertira que le logiciel effectue une mise à jour. Cette opération permet d'importer toutes vos données dans la nouvelle version.
- ⊙ On peut forcer la mise à jour du logiciel avec les données du dossier *Data*. Il faut alors suivre cette procédure :
  1. Aller dans le dossier *Alimenthèque* et y déposer une copie du dossier *Data* avec lequel vous voulez effectuer la mise à jour.
  2. Ouvrir le logiciel.
  3. Aller dans le menu en haut de la fenêtre et sélectionner [**Fichier**] puis, tout en maintenant enfoncées les touches [**Ctrl**] + [**Maj**], sélectionner [**Importer les données**].
  4. Une fenêtre vous demandera de confirmer votre action. Si vous répondez «OK», le logiciel effectuera la mise à jour à partir des données contenues dans le dossier *Data*.

### **ATTENTION!**

Cette opération remplace toutes les données personnelles actuellement dans le logiciel par celles contenues dans le dossier *Data*.



## Fermeture d'urgence du programme

---

- Pour fermer le programme en urgence, vous devez appuyer sur les touches **[Alt]** + **[F4]**, simultanément.

**ATTENTION!**

Cette façon de faire peut endommager les données du programme. Il est important de ne réaliser cette action qu'en cas d'absolue nécessité.



## Personnalisation

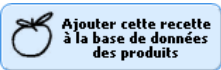
### Affichage

---

- ⊙ Vous pouvez modifier la langue de l'interface : *français* ou *anglais*. Il suffit de cliquer sur votre choix.  
**N.B.** Ce changement nécessite le redémarrage d'*Alimenthèque*™.
- ⊙ Vous pouvez personnaliser le logiciel en insérant votre logo. Le logo choisi apparaîtra sur tous les rapports imprimés.  
**N.B.** Le logiciel crée un lien vers le fichier-image désiré. Si le fichier-image est déplacé, le lien sera perdu et devra simplement être recréé.
- ⊙ Vous pouvez aussi définir la norme qui apparaîtra par défaut lors de la création d'une nouvelle recette, ainsi que la norme qui apparaîtra par défaut lors de la création d'un nouveau bilan alimentaire.  
**N.B.** Cette norme sera toujours modifiable par la suite par l'utilisateur, si désiré.

### Réglages

---

- ⊙ La première option permet de déterminer si le logiciel s'ouvrira AVEC ou SANS mot de passe.  
En décochant cette option, le logiciel s'ouvrira **sans mot de passe obligatoire** avec les accès de type *utilisateur*.  
Voir aussi : Outils de gestion – Accès AVEC ou SANS mot de passe  
**N.B.** Vous pourrez à tout moment vous reconnecter en tant qu'*administrateur* en sélectionnant le menu **[Reconnexion]** dans le haut de la fenêtre.
- ⊙ La deuxième option permet de choisir si les accès de type *utilisateur* pourront ou non ajouter des recettes à la base de données des nutriments à l'aide du bouton prévu à cet effet.  
En décochant cette option, seul l'accès de type *administrateur* pourra ajouter des recettes à la base de données. 
- ⊙ La troisième option permet de choisir si les accès de type *utilisateur* pourront ou non ajouter des items à la base de données des nutriments.  
En décochant cette option, seul l'accès de type *administrateur* pourra ajouter des items à la base de données.

### Sauvegarde

---




- ⊙ La première option permet de réaliser une copie de secours du dossier *Data* dans un endroit caché.  
En décochant cette option, le logiciel **ne fera pas de copie de secours**. Le dossier *Data* sera cependant toujours mis à jour à la fermeture du logiciel.  
Voir aussi : Informations techniques – Sauvegarde des données
- ⊙ La deuxième option permet de réaliser des copies incrémentées du dossier *Data*.  
En décochant cette option, le logiciel **ne fera pas de copies incrémentées**. Le dossier *Data* sera cependant toujours mis à jour à la fermeture du logiciel.  
Voir aussi : Informations techniques – Sauvegarde des données



## Table de composition des aliments



### Table de composition

---

- ⊙ Cette option permet de consulter la base de données de la valeur nutritive comme une *Table de composition des aliments*.
- ⊙ Pour trouver un aliment, vous pouvez chercher :
  - par ordre alphabétique,
  - par groupes d'aliments, ou encore
  - par mot-clé : lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche .
- ⊙ Le % de perte apparaissant à l'écran correspond à ce qui est perdu entre la quantité non parée (PA - poids à l'achat) et la quantité parée (PC - poids comestible).
- ⊙ Pour choisir un aliment, cliquez sur un produit et, en bas de l'écran, sélectionnez l'unité de mesure désirée. Inscrire la quantité désirée dans la case appropriée, puis cliquer n'importe où à l'extérieur de la case afin de visualiser la valeur nutritive de cet aliment pour la quantité désirée.
- ⊙ Vous pouvez imprimer l'ensemble des aliments affichés. 
- ⊙ Vous pouvez aussi visualiser un aperçu de l'impression. 




### Valeur nutritive

---

- ⊙ La valeur nutritive est donnée pour la portion désirée.
- ⊙ Le pourcentage ( %) de chaque élément nutritif en fonction de la norme sélectionnée est affiché dans les cases grises.
- ⊙ Pour modifier la norme servant à l'analyse, sélectionner la case grise sous [**Analyse selon...**].
- ⊙ Il y a trois pages de données sur la valeur nutritive.  
Vous pouvez naviguer d'une page à l'autre à l'aide des boutons au haut de la page. ◀▶
- N.B.** Pour certains nutriments, on peut visualiser différentes unités de mesure.
- ⊙ Vous pouvez imprimer la valeur nutritive de cet aliment. 
- ⊙ Vous pouvez aussi visualiser un aperçu de l'impression. 

### Recherche selon nutriment


---

- ⊙ Sélectionner l'élément nutritif désiré et les autres critères de recherche, puis lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche .
- N.B.** La valeur nutritive qui apparaît alors correspond à la quantité de nutriment par 100 g d'aliment.
- ⊙ Cliquer sur un aliment et, en bas de l'écran, sélectionner l'unité de mesure désirée.  
Vous pouvez alors visualiser la valeur nutritive de cet aliment pour la quantité désirée.
- ⊙ Vous pouvez imprimer l'ensemble des aliments affichés. 
- ⊙ Vous pouvez aussi visualiser un aperçu de l'impression. 



## Table de conversion

---








- ⦿ Cette option permet d'utiliser la base de données de la valeur nutritive en tant que *Table de conversion Poids et mesures*. 
- ⦿ Pour calculer une conversion, vous devez identifier :
  - la quantité totale à convertir ;
  - l'unité de mesure à convertir ;
  - l'unité de mesure pour laquelle la conversion est désirée.



## Calcul de la valeur nutritive : Recettes








### Liste des recettes

---

- ⊙ Cette option permet de visualiser les différentes recettes.
- ⊙ Pour trouver une recette, vous pouvez chercher :
  - par ordre alphabétique,
  - par groupes d'aliments, ou encore
  - par mot-clé : lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche .
- ⊙ On peut trier les résultats en fonction de différents paramètres.
- ⊙ Vous pouvez imprimer l'ensemble des recettes affichées. 
- ⊙ Vous pouvez aussi visualiser un aperçu de l'impression. 
- ⊙ Pour ajouter une recette, sélectionner [**Créer**]. 
- ⊙ Pour supprimer une recette, sélectionner [**Supprimer**]. 
- ⊙ Pour modifier une recette, sélectionner [**Modifier**]. 
- ⊙ Pour copier une recette, sélectionner [**Copier**]. 

### Recherche par ingrédient

---


- ⊙ On peut chercher les recettes contenant un ingrédient particulier : lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche .
- ⊙ On peut trier les résultats en fonction de différents paramètres.
- ⊙ Vous pouvez imprimer l'ensemble des recettes affichées. 
- ⊙ Vous pouvez aussi visualiser un aperçu de l'impression. 
- ⊙ Pour ajouter une recette, sélectionner [**Créer**]. 
- ⊙ Pour supprimer une recette, sélectionner [**Supprimer**]. 
- ⊙ Pour modifier une recette, sélectionner [**Modifier**]. 
- ⊙ Pour copier une recette, sélectionner [**Copier**]. 

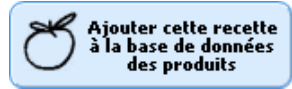
### Description

---




- ⊙ Code : le code (optionnel) servant à identifier la recette.
- ⊙ Nom de la recette : le nom qui identifie la recette.
- ⊙ Catégorie : la catégorie qui classe la recette.
- ⊙ Rendement : le nombre de portions de la recette, ou encore la grosseur d'une portion en g (poids *tel que préparé* ou poids *tel que vendu*).
- ⊙ Perte à la cuisson : le % de perte de poids due à l'évaporation durant la cuisson.



- ⊙ Rétention nutriments : le % de rétention des nutriments à appliquer à la valeur nutritive finale de la recette.  
Vous pouvez sélectionner à partir des valeurs de la *Table of Nutrient Retention Factors* en appuyant sur la touche de recherche .
- ⊙ Type de normes : la norme utilisée afin d'évaluer la valeur nutritive de la recette. (La norme par défaut est définie sous l'option *Personnalisation – Affichage*).
- ⊙ Requérant : le nom du requérant.
- ⊙ Date de création : la date à laquelle la fiche a été créée s'affiche automatiquement.
- ⊙ Si vous voulez ajouter votre recette à la base de données des nutriments, sélectionner : [**Ajouter cette recette à la base de données des produits**].  
La recette apparaîtra alors dans la catégorie "*Recettes personnelles*".





**N.B.** Les unités de mesure associées à ce nouvel aliment tiendront compte de la perte déterminée lors de la création.

- ⊙ S'il y a lieu, vous pouvez conserver une copie de la recette en sélectionnant [**Enregistrer**].  
 Vous pouvez alors enregistrer votre document n'importe où, comme sous *Windows*<sup>TM</sup>.
- ⊙ S'il y a lieu, vous pouvez récupérer une recette déjà enregistrée en sélectionnant [**Ouvrir**].  
 Vous pouvez alors récupérer votre document là où vous l'aviez précédemment enregistré.
- ⊙ S'il y a lieu, vous pouvez exporter les données de votre recette au format *Excel*<sup>TM</sup> (.xls) en sélectionnant [**Export Excel**].  
 Vous pouvez alors enregistrer votre document n'importe où, comme sous *Windows*<sup>TM</sup>.  
(L'ordre d'exportation des données se retrouve en annexe, sous *Export au format Excel*<sup>TM</sup>).

## Ingrédients

---

- ⊙ Pour trouver un ingrédient, vous pouvez chercher :
  - par ordre alphabétique,
  - par groupes d'aliments, ou encore
  - par mot-clé : lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche .
- ⊙ Pour choisir un ingrédient, cliquez sur un produit et, sur la partie droite de l'écran, indiquez la quantité désirée puis sélectionnez l'unité désirée.
- ⊙ Pour supprimer un ingrédient de la recette, appuyer sur l'icône de la poubelle correspondant au produit que vous voulez éliminer .

## Méthode

---

- ⊙ Vous pouvez inscrire une méthode de préparation (optionnel).



## Valeur nutritive

---

- ⦿ La valeur nutritive est donnée par portion.
- ⦿ Le pourcentage (%) de chaque élément nutritif en fonction de la norme sélectionnée est affiché dans les cases grises.
- ⦿ Pour modifier la norme servant à l'analyse, sélectionner la case grise sous [**Analyse selon...**].
- ⦿ Il y a trois pages de données sur la valeur nutritive.  
Vous pouvez naviguer d'une page à l'autre à l'aide des boutons au haut de la page. ◀▶  
**N.B.** Pour certains nutriments, on peut visualiser différentes unités de mesure.
- ⦿ Le symbole ‡ indique que des valeurs sont manquantes dans le total indiqué.

## Rapports

---








- ⦿ Recette : Ceci imprime les ingrédients de la recette par ordre décroissant de poids et, s'il y a lieu, ceci imprime aussi les ingrédients en pourcentage (%) et la méthode, le coût de la recette, la liste des ingrédients (constituants) et des allergènes.  
On peut choisir parmi trois (3) rapports :
  - ingrédients + méthode
  - coût de recette
  - liste des ingrédients
- ⦿ Valeur nutritive détaillée : Ceci imprime une liste de la teneur en chacun des nutriments pour chaque ingrédient de la recette. Pour chaque nutriment, la quantité totale dans la recette et la quantité totale par portion sont données.  
On peut choisir parmi trois (3) profils :
  - profil 1 (éléments nutritifs courants)
  - profil 2 (acides gras, etc.)
  - profil 3 (acides aminés, glucides, etc.)
- ⦿ Rapport d'analyse nutritionnelle : Ceci imprime une analyse de la teneur par portion de chacun des nutriments en fonction de la norme sélectionnée.  
**N.B.** Le symbole ‡ indique que des valeurs sont manquantes dans le total indiqué.  
On peut choisir parmi deux (2) types de rapports :
  - éléments nutritifs courants
  - autres éléments nutritifs



## Calcul de la valeur nutritive : Bilans alimentaires




### Liste des bilans

---

- ⊙ Cette option permet de visualiser les différentes évaluations classées en fonction du nom du ou de la client(e).
- ⊙ On peut trier les résultats en fonction de différents paramètres.
- ⊙ Vous pouvez imprimer l'ensemble des évaluations affichées. 
- ⊙ Vous pouvez aussi visualiser un aperçu de l'impression. 
- ⊙ Pour ajouter une évaluation, sélectionner [**Créer**]. 
- ⊙ Pour supprimer un bilan, sélectionner [**Supprimer**]. 
- ⊙ Pour modifier un bilan, sélectionner [**Modifier**]. 
- ⊙ Pour copier un bilan, sélectionner [**Copier**]. 
- ⊙ Pour ajouter un(e) client(e), sélectionner [**Ajouter un(e) client(e)**]. 

### Description


---

- ⊙ **Nom** : le nom qui identifie la personne pour laquelle le bilan est réalisé.
- ⊙ **Description** : une description du bilan (ex. : jour, description de la journée, etc.).
- ⊙ **Poids et Taille** : le poids et la taille de la personne. L'IMC se calcule automatiquement.
- ⊙ **Sexe et Âge** : le sexe et l'âge de la personne. Le métabolisme basal se calcule automatiquement.
- ⊙ **Niveau d'activité** : le niveau d'activité physique. Le métabolisme total se calcule automatiquement.
- ⊙ **ANREF** : la norme utilisée afin d'évaluer la valeur nutritive du bilan. (La norme par défaut est définie sous l'option *Personnalisation – Affichage*).
- ⊙ **Requérant** : le nom qui apparaîtra au bas de tous les documents imprimés.
- ⊙ **Date de création** : la date à laquelle la fiche a été créée s'affiche automatiquement.
- ⊙ S'il y a lieu, vous pouvez conserver une copie du bilan en sélectionnant [**Enregistrer**].  
 Vous pouvez alors enregistrer votre document n'importe où, comme sous *Windows*<sup>TM</sup>.
- ⊙ S'il y a lieu, vous pouvez récupérer un bilan déjà enregistré en sélectionnant [**Ouvrir**].  
 Vous pouvez alors récupérer votre document là où vous l'aviez précédemment enregistré.
- ⊙ S'il y a lieu, vous pouvez exporter les données de votre bilan au format *Excel*<sup>TM</sup> (.xls) en sélectionnant [**Export Excel**].  
 Vous pouvez alors enregistrer votre document n'importe où, comme sous *Windows*<sup>TM</sup>.  
(L'ordre d'exportation des données se retrouve en annexe, sous *Export au format Excel*<sup>TM</sup>).



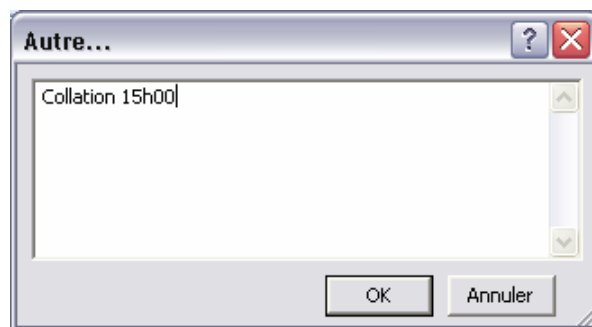
## Aliments


---

- Pour trouver un aliment vous pouvez chercher :
  - par ordre alphabétique,
  - par groupes d'aliments, ou encore
  - par mot-clé : lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche .
- Cliquer sur un aliment, cliquez sur un produit et, sur la partie droite de l'écran, indiquer la quantité désirée puis sélectionner l'unité désirée.
- Pour sélectionner le repas où cet aliment a été consommé, cliquer sous les unités et effectuez votre choix parmi la liste suggérée.

Les repas seront triés selon l'ordre de cette liste.

**N.B.** Vous pouvez créer votre propre sélection en cliquant sur "**Autre...**". Une fenêtre apparaît alors et il vous suffit d'écrire le nom du nouveau repas désiré.



- Pour supprimer un aliment du bilan, appuyer sur l'icône de la poubelle correspondant au produit que vous voulez éliminer .

## Notes

---


- Vous pouvez inscrire des notes (optionnel).

## Valeur nutritive

---

- La valeur nutritive est donnée pour l'ensemble du bilan.
- Le pourcentage (%) de chaque élément nutritif en fonction de la norme sélectionnée est affiché dans les cases grises.

**N.B.** Un pourcentage (%) **affiché en rouge** indique une norme non comblée (<100%) alors qu'un pourcentage (%) **affiché en noir** indique une norme comblée (>100%).

- Pour modifier la norme servant à l'analyse, sélectionner la case grise [**Analyse selon...**].
- Il y a trois pages de données sur la valeur nutritive.  
Vous pouvez naviguer d'une page à l'autre à l'aide des boutons au haut de la page. 

**N.B.** Pour certains nutriments, on peut visualiser différentes unités de mesure.

- Le symbole ‡ indique que des valeurs sont manquantes dans le total indiqué.



## Rapports

---

- Liste des aliments consommés : Ceci imprime une liste des aliments de l'évaluation par ordre décroissant de poids, triés par repas et, s'il y a lieu, ceci imprime aussi les notes.
- Valeur nutritive détaillée : Ceci imprime une liste de la teneur en chacun des nutriments pour chaque aliment de l'évaluation. Pour chaque nutriment, la quantité totale par repas et la quantité totale pour l'évaluation sont données.

On peut choisir parmi trois (3) profils :

- profil 1 (éléments nutritifs courants)
  - profil 2 (acides gras, etc.)
  - profil 3 (acides aminés, glucides, etc.)
- Rapport d'analyse nutritionnelle : Ceci imprime une analyse de la teneur (par jour) de chacun des nutriments en fonction de la norme sélectionnée.

**N.B.** Le symbole ‡ indique que des valeurs sont manquantes dans le total indiqué.

On peut choisir parmi quatre (4) types de rapports :



- éléments nutritifs courants
- autres éléments nutritifs
- rapport simplifié : analyse nutritionnelle
- rapport simplifié : répartition des calories



## Table de rétention des nutriments

### Informations générales

---













- ⦿ Cette option permet de visualiser le pourcentage (%) de rétention des nutriments dans des produits alimentaires selon les différents traitements appliqués.
- ⦿ Pour afficher les valeurs correspondant à un aliment, vous devez sélectionner la catégorie désirée.
- ⦿ Les valeurs apparaissant à l'écran correspondent aux pourcentages (%) de rétention des nutriments dans l'aliment ayant subi le traitement décrit.
- ⦿ Vous pouvez imprimer l'ensemble des aliments affichés. 
- ⦿ Vous pouvez aussi visualiser un aperçu de l'impression. 



## Outils de gestion

### Base de données des produits - Informations générales

---

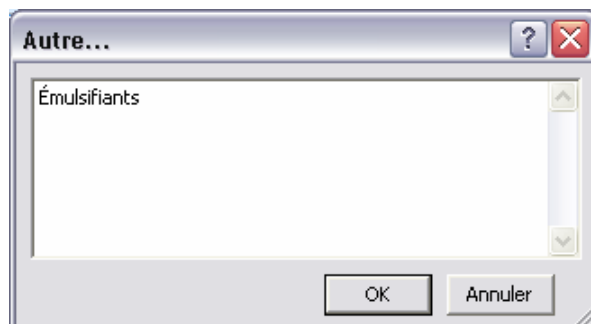
- Cette option permet d'ajouter des aliments à la base de données des produits.
  - Il existe différentes sources de données pour cette base de données :
    - les aliments du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* (FCÉN) sont identifiés par l'icône du drapeau du Canada ; 
    - les aliments du *National Nutrient Database for Standard Reference* (USDA) sont identifiés par l'icône du drapeau des États-Unis ; 
    - les aliments du *Nutrient Data Table for Use in Australia* (NUTTAB) sont identifiés par l'icône du drapeau de l'Australie ; 
    - les aliments ajoutés localement sont identifiés par l'icône d'une sphère rouge. 
  - Pour trouver un aliment, vous pouvez chercher :
    - par ordre alphabétique,
    - par groupes d'aliments, ou encore
    - par mot-clé : lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche  .
  - Pour ajouter un aliment, sélectionner [**Créer**]. 
  - Pour supprimer un aliment, sélectionner [**Supprimer**]. 
  - Pour modifier un aliment, sélectionner [**Modifier**]. 
  - Pour copier un aliment, sélectionner [**Copier**]. 
- N.B.** Il est possible de modifier ou supprimer uniquement des aliments qui font partie du fichier local. 
- S'il y a lieu, vous pouvez conserver une copie du bilan en sélectionnant [**Enregistrer**].  
 Vous pouvez alors enregistrer votre document n'importe où, comme sous *Windows*<sup>TM</sup>.
  - S'il y a lieu, vous pouvez récupérer un bilan déjà enregistré en sélectionnant [**Ouvrir**].  
 Vous pouvez alors récupérer votre document là où vous l'aviez précédemment enregistré.

### Base de données des produits - Description

---

- Code : le code (optionnel) servant à identifier le produit.
- Nom du produit : le nom qui identifie le produit.
- Groupe : la catégorie qui classe le produit.

**N.B.** Vous pouvez créer votre propre sélection en cliquant sur «**Autre...**». Une fenêtre apparaît alors et il vous suffit d'écrire le nom du groupe désiré.



- **Référence** : la référence des données sur la valeur nutritive du produit.
- **Prix** : le prix du produit pour un format d'achat donné.  
(La date affichée correspond à la date à laquelle le prix a été fixé.)
- **Fiche de conversion** : la liste des différentes unités de conversion du produit.  
**N.B.** Il faut faire preuve de précision et de minutie lors de la définition d'une nouvelle fiche de conversion afin de s'assurer de la validité des données.
- **Liste des allergènes** : la liste des allergènes présents dans le produit.
- **Liste des constituants** : la liste de tous les ingrédients du produit tel qu'indiqué sur l'étiquette ou la fiche technique fournie par le fabricant.





## Base de données des produits – Valeur nutritive pour 100 g

---

- Vous pouvez inscrire la valeur nutritive pour 100g d'aliment (partie comestible).
- Il y a trois pages de données sur la valeur nutritive.  
Vous pouvez naviguer d'une page à l'autre à l'aide des boutons au haut de la page. ◀▶
- N.B.** Pour certains nutriments, on peut visualiser différentes unités de mesure.

## Normes, AQR et ANREF

---

- Cette option permet de modifier, d'ajouter ou de supprimer les normes utilisées pour les diverses analyses.  
Assurez-vous d'indiquer les valeurs selon l'unité de mesure indiquée (ex. : cuivre en *mg* et non en *g*).
- On peut déterminer ici les normes d'étiquetage nutritionnel pouvant être utilisées pour l'analyse de la valeur nutritive servant à l'élaboration de *tableaux de valeurs nutritives* (TVN).  
(La norme par défaut est définie sous l'option *Personnalisation – Affichage*).
- On peut aussi déterminer la norme par défaut qui sera utilisée lors de l'analyse de la valeur nutritive des recettes, ainsi que la norme par défaut qui sera utilisée lors de l'analyse de bilans alimentaires.  
(La norme par défaut est définie sous l'option *Personnalisation – Affichage*).
- Pour ajouter une norme, sélectionner [**Créer**]. 
- Pour supprimer une norme, sélectionner [**Supprimer**]. 
- Pour modifier une norme, sélectionner [**Modifier**]. 
- Pour copier une norme, sélectionner [**Copier**]. 
- N.B.** Il est impossible de modifier ou supprimer une norme de base.

## Accès AVEC ou SANS mot de passe

---

- Le logiciel peut être configuré *AVEC mot de passe* ou *SANS mot de passe*, à votre choix.  
Cette configuration peut être modifiée à l'aide du menu [**Outils de gestion**] dans le haut de la fenêtre.  
**N.B.** Lorsque le logiciel est configuré *AVEC mot de passe*, seul l'utilisateur «admin» peut modifier ce type d'accès.



- ⦿ Lorsque le logiciel est configuré *AVEC mot de passe*, l'utilisateur doit obligatoirement entrer un nom d'utilisateur et un mot de passe pour accéder au logiciel.
- ⦿ Le logiciel comprend deux (2) accès par défaut :  
*utilisateur* : demo  
*mot de passe* : demo  
  
*utilisateur* : admin  
*mot de passe* : admin

## Mot de passe et compte d'utilisateur

---

- ⦿ Cette option permet de modifier votre mot de passe, uniquement lorsque le logiciel est configuré *AVEC mot de passe*.  
Voir aussi : Accès AVEC ou SANS mot de passe.
- ⦿ Lorsque vous vous connectez sous le nom d'utilisateur «admin» (mot de passe par défaut : «admin»), vous avez accès à différentes options :
  - vous pouvez supprimer complètement des comptes d'utilisateurs ;
  - vous pouvez ajouter des comptes d'utilisateurs (nom d'utilisateur et mot de passe) ;
  - vous pouvez modifier votre mot de passe.
- ⦿ Les mots de passe ne sont pas sensibles à la casse.  
Cela veut dire que le logiciel ne fait aucune différence entre les majuscules et les minuscules.
- ⦿ Un mot de passe ne peut être vide.
- ⦿ Un mot de passe doit contenir au moins 5 caractères.
- ⦿ Tous les accès peuvent être supprimés, sauf «admin».
- ⦿ Tous les mots de passe peuvent être modifiés, y compris «admin».



## Comment faire?

### Comment calculer la valeur nutritive d'une recette?

---

- ◎ Pour calculer la valeur nutritive d'une recette, il faut :
  1. Sélectionner, sous *Menu*, l'option [**Calcul de la valeur nutritive - Recettes**].
  2. Cliquer sur le bouton [**Créer**].
  3. Inscrire les divers renseignements requis dans l'onglet **Description**.
    - Il faut absolument inscrire le nom de la recette et la catégorie de la recette (champs obligatoires).
    - Il faut identifier le *rendement* de la recette, c'est-à-dire la grosseur de portion pour laquelle la valeur nutritive sera calculée.
    - Il faut noter qu'il n'y a pas de différence entre la valeur du poids *tel que préparé* et *tel que vendu*, sauf s'il y a une *perte à la cuisson* identifiée.
    - S'il y a lieu, il faut identifier la *perte à la cuisson* de la recette (dues à l'évaporation lors de la préparation et/ou cuisson).
    - S'il y a lieu, il faut identifier la *rétenion des nutriments* lors de la préparation et/ou la cuisson. Par défaut, les valeurs sont à 100% de rétenion, c'est-à-dire aucune perte de nutriments. Si une valeur différente de 100% est sélectionnée pour un nutriment, la valeur nutritive pour ce nutriment tiendra compte de la perte estimée.
    - Il faut identifier une *norme* si vous désirez évaluer la valeur nutritive de votre recette en fonction d'un standard.

#### **Remarque**

- ▶ On peut estimer la *rétenion des nutriments* **uniquement** pour la recette en entier.
4. Sélectionner l'onglet **Ingrédients**.
    - Il faut sélectionner puis insérer un à un les différents ingrédients de votre recette.
    - Si vous ne trouvez pas votre ingrédient dans la base de données, il faut alors trouver la valeur nutritive de ce produit puis créer un nouvel item dans la base de données.Voir aussi : [Comment ajouter un item à la base de données des produits?](#)

#### **Remarque**

- ▶ Si aucun ingrédient ne s'affiche, c'est peut-être parce qu'aucune base de données n'est sélectionnée dans le haut à droite.
  - ▶ Plus vous choisissez avec précision les ingrédients de votre recette, plus la valeur nutritive calculée sera proche de la valeur réelle.
5. Si vous le désirez, vous pouvez inscrire la méthode de préparation (ou toutes autres notes personnelles) en sélectionnant l'onglet **Méthode**.
  6. Vous pouvez maintenant visualiser la valeur nutritive de votre recette par portion en sélectionnant l'onglet **Valeur nutritive**. (*Vous devez cependant avoir identifié le rendement de la recette.*)
  7. Vous pouvez aussi visualiser et/ou imprimer diverses informations sur votre recette en sélectionnant l'onglet **Rapports**.



## Comment calculer la valeur nutritive d'un bilan alimentaire?

---

- Pour calculer la valeur nutritive d'une recette, il faut :
  1. Sélectionner, sous *Menu*, l'option [**Calcul de la valeur nutritive - Bilans alimentaires**].
  2. Cliquer sur le bouton [**Créer**].
  3. Inscrire les divers renseignements requis dans l'onglet **Description**.
    - Il faut absolument inscrire le nom ainsi qu'une brève description du bilan alimentaire (champs obligatoires).
    - Il faut identifier la *durée*, c'est-à-dire le nombre de jours pour lequel la valeur nutritive sera calculée.
    - Il faut identifier une *norme* si vous désirez évaluer la valeur nutritive de votre bilan alimentaire en fonction d'un standard.
  4. Sélectionner l'onglet **Aliments**.
    - Il faut sélectionner puis insérer un à un les différents aliments de votre bilan alimentaire.
    - Si vous ne trouvez pas votre ingrédient dans la base de données, il faut alors trouver la valeur nutritive de ce produit puis créer un nouvel item dans la base de données.Voir aussi : [Comment ajouter un item à la base de données des produits?](#)

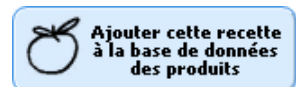
### Remarque

- ▶ Si aucun ingrédient ne s'affiche, c'est peut-être parce qu'aucune base de données n'est sélectionnée dans le haut à droite.
  - ▶ Plus vous choisissez avec précision les aliments de votre bilan, plus la valeur nutritive calculée sera proche de la valeur réelle.
5. Si vous le désirez, vous pouvez inscrire des notes personnelles en sélectionnant l'onglet **Notes**.
  6. Vous pouvez maintenant visualiser la valeur nutritive (moyenne par jour) de votre bilan alimentaire en sélectionnant l'onglet **Analyse**.
  7. Vous pouvez aussi visualiser et/ou imprimer diverses informations sur votre bilan alimentaire en sélectionnant l'onglet **Rapports**.

## Comment utiliser une *sous-recette* dans le calcul de la valeur nutritive?

---

- Il arrive qu'une sous-recette soit utilisée dans plusieurs recettes. Afin d'éviter d'avoir à toujours réinscrire les mêmes ingrédients, on peut calculer la valeur nutritive de cette sous-recette, puis ajouter cette sous-recette dans la base de données des produits. On pourra alors choisir cette sous-recette comme un ingrédient de notre recette.
- Pour ajouter une sous-recette dans la base de données des produits, il faut :
  1. Calculer la valeur nutritive de la sous-recette.  
Voir aussi : [Comment calculer la valeur nutritive d'une recette?](#)
  2. Sélectionner l'onglet **Description** et cliquer sur le bouton [**Ajouter cette recette à la base de données des produits**].





### Remarque

- ▶ La valeur nutritive *stockée* dans la base de données des produits ne changera pas si vous modifiez la valeur nutritive de la sous-recette. La seule façon de modifier la valeur nutritive *stockée* dans la base de données des produits, c'est de cliquer à nouveau sur le bouton [**Ajouter cette recette à la base de données des produits**].



## Comment retrouver une recette déjà créée?

---


- Pour retrouver une recette, on peut :
  1. Sélectionner, sous *Menu*, l'option [**Calcul de la valeur nutritive - Recettes**].
  2. Rechercher dans la liste des recettes :
    - par ordre alphabétique,
    - par catégorie,
    - par mot-clé : lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche ,
    - par ingrédient : sélectionner l'onglet **Recherche par ingrédient**, inscrire le nom ou une partie du nom de l'ingrédient que vous recherchez et lancer la recherche en appuyant sur la touche de recherche .

### Remarque

- ▶ Il est possible que vous ayez de la difficulté à retrouver une recette si le nom de la recette contient une erreur de frappe.  
Vous pouvez alors chercher *par mot-clé* en inscrivant uniquement une partie du nom que vous cherchez.  
Vous pouvez aussi chercher *par ingrédient* en inscrivant un ingrédient que vous savez être inscrit dans la recette.

## Comment ajouter un item à la base de données des produits?

---

- Pour ajouter un nouvel item à la base de données, il faut :
  1. Sélectionner, sous *Outils de gestion*, l'option [**Modifier la base de données des produits**].
  2. Cliquer sur le bouton [**Créer**].
  3. Inscrire les divers renseignements requis dans l'onglet **Description**.
    - Il faut absolument inscrire le nom du produit, le groupe et la référence du produit (champs obligatoires).
    - Il faut indiquer un *prix* lorsqu'on veut évaluer le coût de revient d'une recette.
    - On peut créer des fiches en conversion en sélectionnant l'icône d'addition .

### Remarque

- ▶ S'il n'existe aucune fiche de conversion, les fiches de base seront créées (g et kg). Sinon, cette option vous permettra de créer une fiche de conversion personnalisée. Il faut cependant faire preuve de minutie lors de la définition de ces conversions. Vous pouvez vous inspirer des données que vous trouverez sous l'option [**Table de composition des aliments**], en sélectionnant *Table de conversion* pour un item donné.
  - ▶ Les unités de mesure pour lesquelles il existe des fiches de conversion correspondent aux unités de mesure qui pourront être sélectionnées lorsque cet item sera inclus dans une recette ou un bilan alimentaire.
4. Sélectionner l'onglet **Valeur nutritive pour 100 g**.
    - Il faut inscrire une à une les différentes valeurs correspondant aux différents nutriments pour 100 g de produit comestible. Les cases ombragées correspondent aux nutriments qui doivent obligatoirement apparaître dans un *tableau de valeur nutritive* (TVN).

### Remarque

- ▶ Il faut faire attention aux unités de mesure qui peuvent varier pour certains nutriments.
- ▶ Si aucune valeur n'est inscrite, cela sera techniquement considéré comme un 0 mathématique, mais sera également identifié à différents endroits comme étant une *valeur manquante*, c'est-à-dire une donnée pour laquelle on ne connaît pas la valeur.



## Annexes

### Abréviations

---

4:0.....	acide gras à 4 atomes de carbone et 0 doubles liaisons
Ac.Asp.....	acide aspartique
Ac.Glu.....	acide glutamique
AGM.....	acides gras monoinsaturés
AGP.....	acides gras polyinsaturés
AGS.....	acides gras saturés
Ala.....	alanine
Alco.....	alcool
Ami.....	amidon
ANR.....	apport nutritionnel recommandé
ANREF....	apport nutritionnel de référence
AQR.....	apport quotidien recommandé
Arg.....	arginine
Asp.....	aspartame
AutrT.....	autres sucres totaux
B6.....	vitamine B6
B12.....	vitamine B12
Ca.....	calcium
Caf.....	caféine
Chol.....	cholestérol
cm.....	centimètre
Cu.....	cuiivre
CUP.....	code universel des produits
Cys.....	cystine
EAR.....	équivalent activité rétinol
EFA.....	équivalent folate alimentaire
EN.....	équivalent niacine
Ener.....	énergie
ER.....	équivalent rétinol
FCÉN.....	fichier canadien sur les éléments nutritifs
Fe.....	fer
FibT.....	fibres totales
FolT.....	folates totaux
Fru.....	fructose
g.....	gramme
Gal.....	galactose
GLU.....	glucides
Glu.....	glucose
Gly.....	glycine
H2O.....	eau
His.....	histidine
Hyd.....	hydroxyproline
IMC.....	indice de masse corporelle
Iso.....	isoleucine
J.....	joule
K.....	potassium
kg.....	kilogramme
L.....	litre



Lac..... lactose  
 lbs ..... livres (unité de mesure impériale)  
 Leu ..... leucine  
 LIP..... lipides  
 Lys..... lysine  
 Malt ..... maltose  
 Met ..... méthionine  
 mg..... magnésium  
 MJ..... mégajoule  
 mL ..... millilitre  
 Mn ..... manganèse  
 n-3 ..... acides gras oméga3  
 n-6 ..... acides gras oméga6  
 Na ..... sodium  
 Nia..... niacine  
 P ..... phosphore  
 PA..... poids à l'achat  
 PAlco..... polyalcools  
 Pant..... acide pantothénique  
 PC ..... poids comestible  
 Phe..... phénylalanine  
 po..... pouce (unité de mesure impériale)  
 Prol ..... proline  
 PRO ..... protéines  
 Qté ..... quantité  
 RAD ..... règlement sur les aliments et drogues du Canada  
 Raf ..... raffinose  
 Ref ..... référence  
 Ribo ..... riboflavine  
 Se..... sélénium  
 SED ..... surface exposée disponible  
 Ser ..... sérine  
 Stac..... stachyose  
 Sterols..... phytostérols  
 SucT ..... sucres totaux  
 Sucr ..... sucrose  
 Theob..... théobromine  
 Thia ..... thiamine  
 Thre ..... thréonine  
 Trans..... acides gras *trans*  
 Try ..... tryptophane  
 TVN ..... tableau de valeur nutritive  
 Tyr..... tyrosine  
 UI ..... unité internationale  
 USDA..... United States Department of Agriculture  
 Val ..... valine  
 VitA..... vitamine A  
 VitC..... vitamine C  
 VitD..... vitamine D  
 VitE..... vitamine E  
 VitK..... vitamine K  
 Zn ..... zinc



## Nomenclature des vitamines

---

Vitamine A	=	rétinol	=	carotène
Vitamine C	=	acide ascorbique		
Vitamine D	=	calciférol		
Vitamine E	=	tocophérol		
Vitamine K	=	quinone		
Thiamine	=	vitamine B1		
Riboflavine	=	vitamine B2		
Niacine	=	vitamine B3	=	acide nicotinique = vitamine PP
Vitamine B6	=	pyridoxine		
Folate	=	acide folique = folacine	=	vitamine B9
Vitamine B12	=	cyanocobalamine		
Biotine	=	vitamine B8	=	vitamine H
Pantothénate	=	acide pantothénique	=	vitamine B5

## Valeurs énergétiques

---

Source d'énergie	Valeur énergétique (Cal/g)
Protéine	4
Matière grasse	9
Glucide	4
Alcool	7
Isomalt	2
Lactitol	2
Maltitol	3,0
Mannitol	1,6
Sorbitol	2,6
Xylitol	3,0
Érythritol	0,2
Polydextrose	1
Glycérol	4,32
Fructooligosaccharide	2,0

## Conversion des vitamines

---

### ● Vitamine A

Total vitamine A (ER) =  $\mu\text{g}$  rétinol + ( $\mu\text{g}$   $\beta$ -carotène  $\div$  6) + ( $\mu\text{g}$  autres caroténoïdes  $\div$  12)

Total vitamine A (EAR) =  $\mu\text{g}$  rétinol + ( $\mu\text{g}$   $\beta$ -carotène  $\div$  12) + ( $\mu\text{g}$  autres caroténoïdes  $\div$  24)

UI rétinol  $\div$  3,33 = ER

UI  $\beta$ -carotène  $\div$  10 = ER

### ● Vitamine D

1  $\mu\text{g}$  vitamine D = 40 UI vitamine D



- Vitamine E  
1 UI vitamine E = 0,67 mg vitamine E
- Niacine  
Teneur totale niacine (EN) = mg niacine + (mg tryptophane ÷ 60)  
(estimation) 1,1% tryptophane = 0,2 EN/g protéine
- Énergie  
1 Calorie = 1 kilocalorie = 4,184 kJ

## Source des données

---

- Base de données des produits  
Il s'agit des données du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2007b* pour les données canadiennes, du *National Nutrient Database for Standard Reference (USDA) Release 19 - 2006* pour les données américaines, du *Nutrient Data Table for Use in Australia (NUTTAB) 2006* pour les données australiennes et de diverses données créées par l'utilisateur pour le fichier local.
- Table de rétention des nutriments  
Il s'agit de la base de données *USDA - Table of Nutrient Retention Factors - Release 6 (2007)*.
- Normes : AQR et ANREF  
Il s'agit de données émanant du gouvernement du Canada (2005), autant en ce qui concerne les AQR (étiquetage nutritionnel) que les ANREF (évaluation nutritionnelle).
- Acides gras oméga-3 et acides gras oméga-6  
Les acides gras oméga-3 correspondent aux acides gras suivants :  
  - 18:3 n3 ccc (code 851)
  - 20:3 n3 (code 852)
  - 20:5 n3\_EPA (code 629)
  - 22:5 n3\_DPA (code 631)
  - 22:6 n3\_DHA (code 621)  
Les acides gras oméga-6 correspondent aux acides gras suivants :  
  - 18:2 n6 cc (code 675)
  - 18:3 n6 ccc (code 683)
  - 20:2 n6 cc (code 672)
  - 20:3 (code 689)
  - 20:3 n6 (code 853)
  - 20:4 n6 (code 855)
  - 22:4 n6 (code 858)
- Polyalcools  
Les polyalcools (aussi nommés polyols, alcools du sucre ou itols) comprennent l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le sirop de maltitol, le mannitol, le sorbitol, le sirop de sorbitol, le xylitol et l'érythritol. Les déclarations de la teneur en polyalcools ne doivent pas inclure la quantité d'eau présente dans le sirop de maltitol et le sirop de sorbitol.



## Source des calculs

### ● Calcul de l'indice de masse corporelle (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{[\text{Taille (m)}]^2} \quad \text{où} \quad \begin{array}{l} 1 \text{ pouce} = 2,54 \text{ cm} \\ 1 \text{ kg} = 2,205 \text{ lbs} \end{array}$$

### ● Calcul du métabolisme de base

C'est la formule de la FAO (*Food and Agriculture Organization of the United Nations*) qui est utilisée (résultats exprimés en MJ/24 heures) :

3 ans et -	$m = 0,0007 p + 6,349 t - 2,584$ $f = 0,068 p + 4,281 t - 1,730$	où $p = \text{poids en kg}$ $t = \text{taille en m}$ $m = \text{masculin}$ $f = \text{féminin}$
3 - 10 ans	$m = 0,082 p + 0,545 t + 1,736$ $f = 0,071 p + 0,677 t + 1,553$	
10 - 18 ans	$m = 0,068 p + 0,574 t + 2,157$ $f = 0,035 p + 1,948 t + 0,837$	
18 - 30 ans	$m = 0,063 p - 0,042 t + 2,953$ $f = 0,057 p + 1,184 t + 0,411$	
30 - 60 ans	$m = 0,048 p - 0,011 t + 3,670$ $f = 0,034 p + 0,006 t + 3,530$	
60 ans et +	$m = 0,038 p + 4,068 t - 3,491$ $f = 0,033 p + 1,917 t + 0,074$	

### ● Facteurs de correction utilisés pour estimer les dépenses énergétiques totales

Sédentaire	Mbasal x 1,3	
Peu actif	Mbasal x 1,5	
Actif	$m$ : Mbasal x 1,8	$f$ : Mbasal x 1,7
Très actif	$m$ : Mbasal x 2,1	$f$ : Mbasal x 1,8
Athlète	$m$ : Mbasal x 2,3	$f$ : Mbasal x 2,0

### ● Définitions des termes

Sédentaire	Activités quotidiennes de base
Peu actif	Activités quotidiennes de base + 30 à 60 minutes activités modérées / jour
Actif	Activités quotidiennes de base + au moins 60 minutes activités modérées / jour
Très actif	Activités quotidiennes de base + au moins 60 minutes activités modérées / jour + au moins 60 minutes activités vigoureuses / jour ou + au moins 120 minutes activités modérées / jour
Athlète	Activités quotidiennes de base + au moins 120 minutes activités vigoureuses / jour



Activités quotidiennes de base	Tâches ménagères, marcher pour se rendre à l'autobus, travail de bureau, etc.
Activités physiques modérées	Marcher d'un bon pas, faire de la bicyclette, ramasser des feuilles, nager, danser, suivre une classe d'aérobic aquatique, etc.
Activités physiques vigoureuses	Suivre une classe de danse aérobique, faire du jogging, jouer au hockey, jouer au basket-ball, nager ou danser à un rythme continu, etc.

## Types de fichiers

- Voici les types de fichiers créés par le logiciel :

Type de fichier	Description
.rec	Recette
.bil	Bilan alimentaire
.nut	Item de la base de données des nutriments
.xls	Export <i>Microsoft Excel</i> <sup>TM</sup>
.tab	Anciens fichiers <i>Alimenthèque</i> <sup>TM</sup>

## Export au format Excel<sup>TM</sup> (.xls)

- Voici l'ordre d'exportation des données lors de l'export au format *Excel*<sup>TM</sup> (.xls) :

No.	Colonne	Description
1	A	Fichier source
2	B	No. item (s'il y a lieu)
3	C	Nom français
4	D	Nom anglais
5	E	Repas (s'il y a lieu)
6	F	Jour (s'il y a lieu)
7	G	Quantité item (unité)
8	H	Quantité item (g)
9	I	Cendres (g)
10	J	Eau (g)
11	K	Alcool (g)
12	L	Énergie (kcal)
13	M	Énergie (kJ)
14	N	Protéines (g)
15	O	Lipides (g)
16	P	Cholestérol (mg)
17	Q	Acide gras <i>trans</i> (g)
18	R	Acide gras polyinsaturés (g)
19	S	Acide gras monoinsaturés (g)



No.	Colonne	Description
20	T	Acide gras saturés (g)
21	U	Glucides (g)
22	V	Sucres total (g)
23	W	Fibres total (g)
24	X	Vitamine A (EAR)
25	Y	Vitamine A (UI)
26	Z	Vitamine C (mg)
27	AA	Vitamine D (µg)
28	AB	Vitamine D (UI)
29	AC	Vitamine E (mg)
30	AD	Vitamine E (UI)
31	AE	Vitamine K (mg)
32	AF	Thiamine (mg)
33	AG	Riboflavine (mg)
34	AH	Niacine (EN)
35	AI	Niacine (mg)
36	AJ	Acide pantothénique (mg)
37	AK	Vitamine B6 (mg)
38	AL	Vitamine B12 (µg)
39	AM	Folates totaux (EFA)
40	AN	Calcium (mg)
41	AO	Cuivre (g)
42	AP	Fer (mg)
43	AQ	Magnésium (mg)
44	AR	Manganèse (mg)
45	AS	Phosphore (mg)
46	AT	Potassium (mg)
47	AU	Sélénium (µg)
48	AV	Sodium (mg)
49	AW	Zinc (mg)
50	AX	Caféine (mg)
51	AY	Théobromine (mg)
52	AZ	Aspartame (mg)
53	BA	Polyalcools (g)
54	BB	Phytostérols (g)
55	BC	Acide gras oméga-3 (g)
56	BD	Acide gras oméga-6 (g)
57	BE	Acide gras 4:0 (g)
58	BF	Acide gras 6:0 (g)
59	BG	Acide gras 8:0 (g)
60	BH	Acide gras 10:0 (g)
61	BI	Acide gras 12:0 (g)
62	BJ	Acide gras 13:0 (g)
63	BK	Acide gras 14:0 (g)



No.	Colonne	Description
64	BL	Acide gras 15:0 (g)
65	BM	Acide gras 16:0 (g)
66	BN	Acide gras 17:0 (g)
67	BO	Acide gras 18:0 (g)
68	BP	Acide gras 20:0 (g)
69	BQ	Acide gras 22:0 (g)
70	BR	Acide gras 24:0 (g)
71	BS	Acide gras 12:1 (g)
72	BT	Acide gras 14:1 (g)
73	BU	Acide gras 15:1 (g)
74	BV	Acide gras 16:1 (g)
75	BW	Acide gras 17:1 (g)
76	BX	Acide gras 18:1 (g)
77	BY	Acide gras 20:1 (g)
78	BZ	Acide gras 22:1 (g)
79	CA	Acide gras 24:1 (g)
80	CB	Acide gras 18:2 (g)
81	CC	Acide gras 20:2 (g)
82	CD	Acide gras 22:2 (g)
83	CE	Acide gras 18:3 (g)
84	CF	Acide gras 20:3 (g)
85	CG	Acide gras 22:3 (g)
86	CH	Acide gras 18:4 (g)
87	CI	Acide gras 20:4 (g)
88	CJ	Acide gras 22:4 (g)
89	CK	Acide gras 20:5 (g)
90	CL	Acide gras 21:5 (g)
91	CM	Acide gras 22:5 (g)
92	CN	Acide gras 22:6 (g)
93	CO	Fructose (g)
94	CP	Galactose (g)
95	CQ	Glucose (g)
96	CR	Lactose (g)
97	CS	Maltose (g)
98	CT	Raffinose (g)
99	CU	Stachyose (g)
100	CV	Autres sucres (g)
101	CW	Amidon (g)
102	CX	Acide aspartique (g)
103	CY	Acide glutamique (g)
104	CZ	Alanine (g)
105	DA	Arginine (g)
106	DB	Cystine (g)
107	DC	Glycine (g)



No.	Colonne	Description
108	DD	Histidine (g)
109	DE	Hydroxyproline (g)
110	DF	Isoleucine (g)
111	DG	Leucine (g)
112	DH	Lysine (g)
113	DI	Méthionine (g)
114	DJ	Phénylalanine (g)
115	DK	Proline (g)
116	DL	Sérine (g)
117	DM	Thréonine (g)
118	DN	Tryptophane (g)
119	DO	Tyrosine (g)
120	DP	Valine (g)

## Références

---

### ● CANADA

#### Source des données

Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) 2007b

Site officiel de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca>



#### Avis

Ce produit a pour fondement et contient des données et des renseignements fournis par le Fichier canadien sur les éléments nutritifs, préparé par le ministère de la Santé du Canada. Ces renseignements ont été obtenus auprès de sources que le ministère de la Santé juge fiables. Toutefois, les données et les renseignements présents relèvent uniquement de votre responsabilité et le ministère de la Santé décline toute responsabilité envers quiconque se fonde sur les renseignements du présent produit.

L'information fournie ici donne des renseignements pertinents sur le contenu nutritif de certains aliments. Elle ne vise qu'à vous aider et ne doit en aucun cas remplacer votre décision ou tout avis ou traitement médical personnel. Si vous pensez avoir besoin d'une consultation médicale, veuillez vous adresser à votre médecin.

Certains éléments de ce produit sont protégés par un droit d'auteur, une marque de commerce ou un brevet. Ces éléments sont utilisés avec la permission du titulaire, et toutes les mesures ont été prises pour tenter d'en identifier les sources originales respectives. Il se peut que vous ayez besoin d'obtenir auprès du titulaire du droit d'auteur, de la marque de commerce ou du brevet la permission d'acquiescer, d'utiliser, de reproduire ou de distribuer ces éléments.

#### Droit d'auteur

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par Santé Canada



⊙ USA

Source des données

U.S. Department of Agriculture

Agricultural Research Service

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19

Nutrient Data Laboratory Home Page: <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>

Droit d'auteur

USDA food composition data is in the public domain and there is no copyright.



⊙ AUSTRALIE

Source des données

Nutrient Data Table for Use in Australia (NUTTAB) 2006

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ) Home Page: <http://www.foodstandards.gov.au/>

Avis

FSANZ alerts you to the inherent limitations of the data. Food composition data are average values obtained from a particular sample of foods, determined at a particular time. The nutrient composition of foods can vary substantially over different batches, and between brands because of a number of factors including changes in season, processing practices and ingredient source (including country of origin). Data generated for Australian foods may not be appropriate for use in other countries.

Droit d'auteur

© Copyright of the Commonwealth of Australia, Food Standards Australia New Zealand and Adjunct Professor H. Greenfield and others at the University of New South Wales. Certain material used in this product has been reproduced with the permission of the Commonwealth of Australia, Food Standards Australia New Zealand, Associate Professor H. Greenfield and others at the University of New South Wales and other researchers.



## À propos d'*Alimenthèque*<sup>TM</sup>

### Logiciel

---

Alimenthèque v3.5

© 2004-2008 *Mireille Paradis* - Tous droits réservés

Des parties du logiciel sont la propriété de *FileMaker, Inc* © 1984-2007

Le plugiciel *ZippScript* est la propriété de *John Kornhaus* © 2004-2007

Le plugiciel *xmCHART* est la propriété de *X2max Software* © 1997-2008

Le plugiciel *Troi File* est la propriété de *Troi Automatisering* © 1998-2008

### Conceptrice

---

Mireille Paradis

✉ [mparadis@alimentheque.com](mailto:mparadis@alimentheque.com)

🌐 [www.alimentheque.com](http://www.alimentheque.com)

### Avertissement

---

Ce logiciel est protégé par des mots de passe qui ne peuvent être fournis que par la conceptrice.

Ce logiciel ne peut pas être personnalisé.

Contactez la conceptrice pour obtenir des informations sur la personnalisation de cette solution.

