

in+out-O-mator

Manuel d'utilisation









Version du : 26 juin 2026

Version 1.8.0-12

Table des matières

Démarrage rapide	5
Installer l'app	5
Ce qu'il te faut	5
Étape par étape	5
Checklist	7
Ignorer l'intégration	7
Mode Simple & Mode Avancé	7
Et après ?	8
Enregistrer tes premiers événements	9
Qu'est-ce qu'un événement ?	9
Intégration : Configuration en 4 étapes	10
Enregistrer ton premier événement	12
Ignorer l'intégration	13
Modifier les événements	13
Checklist	14
Configurer ton premier tableau de bord	15
Créer un tableau de bord - Étape par étape	15
Optimiser ton tableau de bord	19
Si quelque chose ne semble pas correct	19
Checklist	19
☐ Configuration de base terminée !	19
Utiliser plusieurs tableaux de bord	20
La tuile de cycle	20
Basculer entre les tableaux de bord	20
Ajouter un autre tableau de bord	22
Cas d'usage	23
Cas d'usage : Suivi des symptômes	23
Ce que tu peux réaliser	23
Parcours d'apprentissage : Suivi des symptômes en 3 étapes	23
Paramètres de démarrage recommandés	24
Utiliser les jalons pour le contexte	24
Conseils pour un suivi cohérent	24
Foire aux questions	25
Cas d'usage : Suivi nutritionnel	26
Ce que tu peux réaliser	26
Le principe de Pareto pour le suivi nutritionnel	26
Parcours d'apprentissage : Suivi nutritionnel en 3 étapes	26
Concepts clés de la gestion des recettes	27
Sources de données pour les valeurs nutritionnelles	27
Conseils pour une analyse plus précise	28
Foire aux questions	28
Cas d'usage : Suivi personnalisé	29
Qu'est-ce que tu peux suivre	29
Parcours d'apprentissage : Suivi personnalisé en 4 étapes	29
Partager ta configuration	30
Concepts avancés	30

Foire aux questions	31
Configuration	32
☰ Configurer les paramètres	32
Avant de commencer : 5 questions	32
Créer un nouveau paramètre	32
Éditer un paramètre	36
Assigner un paramètre à un tableau de bord	36
Foire aux questions	36
Rappels	36
☐ Groupes de paramètres	37
Pourquoi les groupes de paramètres ?	37
Créer un nouveau groupe de paramètres	37
Ajouter un groupe au tableau de bord	40
Éditer un groupe	40
Modèles depuis la bibliothèque	40
Foire aux questions	41
⊞ Rappels de tuiles	42
Configurer un rappel	42
Options d'horaire	43
Rappel en retard	43
Rattraper les rappels manqués	45
Fiabilité : Bouton latéral et rejet silencieux	45
Changer l'heure d'une alarme	45
Profils de sonnerie	45
☰ Configurer les tableaux de bord	47
Bases du tableau de bord	47
Créer un nouveau tableau de bord	47
Comprendre l'affichage de capacité	49
Exporter et importer les tuiles	51
Utiliser efficacement plusieurs tableaux de bord	52
Basculer entre les tableaux de bord	52
Tableau de bord pour différents appareils	53
Si tu te perds dans l'app	54
☰ Configurer les recettes	55
Quand une recette détaillée vaut-elle la peine ?	55
Les 3 types de recettes	55
Créer une nouvelle recette	55
Ajouter des ingrédients	57
Variantes - Ingrédients flexibles	58
Lors de l'enregistrement : Sélectionner une variante	61
Recette avec beaucoup d'ingrédients : Exemple Pâtes	61
Lien BLS pour les produits OFF	63
Rapport de nutrition	63
Compléter un placeholder plus tard	64
Foire aux questions	64
☑ Rapports & Analytics	65
Ouvrir les rapports	65
Les 6 types de rapports	65

Créer un nouveau rapport	66
Période et agrégation	66
Gérer les rapports	67
Rapport de nutrition en détail	67
 Jalons	68
Jalons vs. Paramètres : Quelle est la différence ?	68
À quoi servent les jalons ?	68
Types de jalons	68
Enregistrer un jalon	69
Gérer les jalons	71
Foire aux questions	71
 Apple Health	72
Pourquoi utiliser Apple Health ?	72
Activation	72
Importer les symptômes d'Apple Health	72
Synchronisation des données	73
Confidentialité	73
 Rappels de médicaments	74
Commencer	74
Trois types de distributeurs	74
Configurer un calendrier d'prise	74
Assistant de remplissage	75
Catalogue de médicaments	75
Confirmer l'prise	76
Foire aux questions	77
Confirmer rétroactivement les prises manquées	78
Changements de dose	78
 Sauvegarde des données	79
Où trouver la sauvegarde des données	79
Créer une sauvegarde	79
Restaurer une sauvegarde	79
Vérification d'intégrité	80
Conseils	80
Exporter les données d'événement en CSV	80
Référence	82
 Bibliothèque de modèles	82
Pourquoi les modèles ?	82
Ouvrir la bibliothèque de modèles	82
Trouver un modèle	82
Télécharger un modèle	83
Partager tes propres modèles	83
Personnaliser les modèles téléchargés	84
Statut de la bibliothèque de modèles	84
Foire aux questions	84
 Community Hub	85
Ouvrir le Community Hub	85
Bibliothèque de modèles	85
Évaluer l'app	85

Code d'appairage : Interface web	85
Entraînement photo de nutrition (optionnel)	86
Sources de données : BLS et Open Food Facts	87
Aperçu	87
↳ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	87
↳ Open Food Facts (OFF)	88
Lien BLS pour les produits OFF	88
Note importante sur la précision	89
Foire aux questions	89
Gestes & Contrôles	90
Principes fondamentaux	90
Vues et feuilles	90
Fermer une feuille	91
Vue liste	91
Tap (court)	92
Long press (maintien)	92
Balayage : Actions de liste (gauche & droite)	94
Supprimer avec confirmation (balayage gauche)	94
Éditer via balayage droite	95
Basculer entre les tableaux de bord	96
Menu contextuel (long press sur l'entrée de liste)	97
Éléments de barre d'outils et navigation	99
Tableau de bord : Deux gestes sur une tuile	99
Référence rapide : Les actions les plus importantes	100

Démarrage rapide

Installer l'app

{{video : onboarding}}

Objectif : Prêt à l'emploi en 5 minutes.

Ce qu'il te faut

- Un iPhone avec **iOS 26** « **Tahoe** » **ou ultérieur**
- Une connexion internet

Étape par étape

1. Installer in+out-O-mator → Ouvre directement dans l'App Store

Ou manuellement :

1. Ouvre l'**App Store** sur ton iPhone
2. Cherche « **in+out-O-mator** »
3. Appuie sur **Obtenir** → Installer

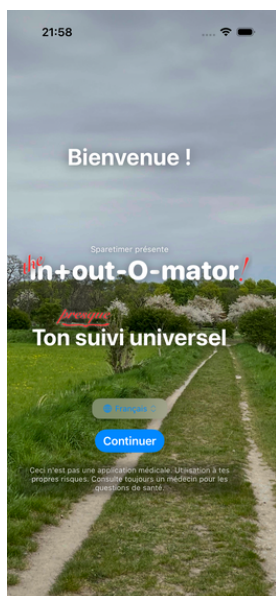


Fig. 1 : Écran de bienvenue — choisis la langue

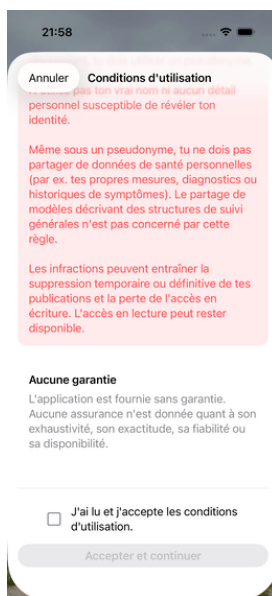


Fig. 2 : Conditions d'utilisation



Fig. 3 : Choisis les domaines de focus

2. Lance l'app & Choisis la langue Appuie sur l'icône de l'app. Tu verras l'**écran de bienvenue** (1) – sélectionne ta langue et appuie sur **Continuer**.

3. Conditions d'utilisation Fais défiler jusqu'au bas des Conditions d'utilisation (2), coche la case et appuie sur **Accepter**.

4. Choisis ton focus Sélectionne ce que tu veux suivre **3** – par exemple Symptômes, Nutrition et/ou Autre. Plusieurs sélections sont possibles.

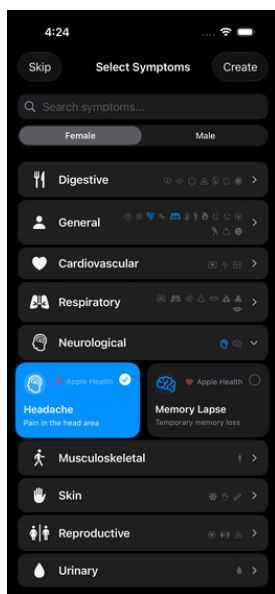


Fig. 4 : Sélection des symptômes

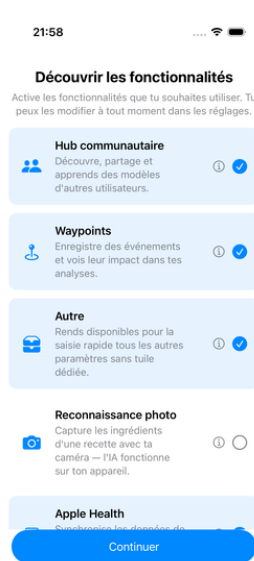


Fig. 5 : Activer les fonctionnalités



Fig. 6 : Choisis une palette de couleurs

5. Sélectionne les symptômes Développe les catégories et choisis tes symptômes **4**. Appuie sur **Créer** quand tu as terminé.

6. Activer les fonctionnalités Choisis quelles fonctionnalités facultatives tu veux activer **5** – par exemple Jalons ou la Bibliothèque communautaire.

7. Palette de couleurs Choisis une palette de couleurs **6** – tu peux la changer à tout moment plus tard.

8. C'est fait – Ton tableau de bord Après l'intégration, tu arrives directement sur ton tableau de bord **7**.



Fig. 7 : Tableau de bord après l'intégration

Checklist

- in+out-O-mator installé depuis l'App Store
 - Langue sélectionnée, Conditions d'utilisation acceptées
 - Focus, symptômes et fonctionnalités configurés
 - Palette de couleurs choisie
 - Tableau de bord ouvert
-

Ignorer l'intégration

Tu peux sauter l'assistant de configuration et commencer directement avec un tableau de bord vide.

{{video : onboarding_skip}}

Mode Simple & Mode Avancé

L'app démarre en **Mode Simple** par défaut — idéal pour commencer. Passe au Mode Avancé à tout moment pour débloquer toutes les fonctionnalités.

{{video : einfacher_modus}}

{{video : erweiterter_modus}}

Et après ?

Ton tableau de bord est prêt. Tu peux maintenant enregistrer ton premier événement.

Enregistrer tes premiers événements

{{video : erstes_ereignis}}

Objectif : Tu comprends le fonctionnement de l'intégration et tu as sauvegardé ton premier événement.

Qu'est-ce qu'un événement ?

Un **événement** est la plus petite unité de l'app :

Événement = Horodatage + Paramètre + Valeur

Exemples :

12/03/2026 14:05 | Mal de tête | léger
12/03/2026 19:30 | Café | 250 ml
12/03/2026 23:10 | Qualité du sommeil | bonne

Chaque événement a besoin d'**un paramètre** (ce que tu suis) et d'**une valeur** (comment c'était).

Intégration : Configuration en 4 étapes

La première fois que tu lances l'app, elle te guide dans la configuration initiale. Tu peux ignorer l'intégration à tout moment et remplir les détails plus tard via Paramètres.

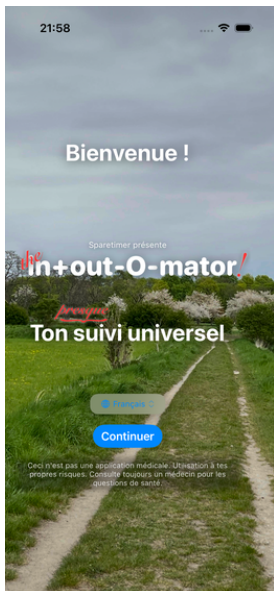


Fig. 8 : Bienvenue — choisis la langue



Fig. 9 : Choisis les domaines de focus

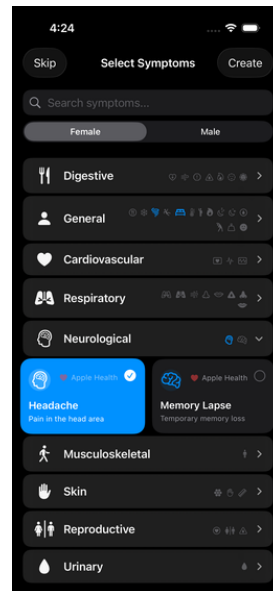


Fig. 10 : Sélection des symptômes

Étape 1 : Choisis ton focus Sélectionne ce que tu veux principalement suivre. Cela influence les suggestions et les options qui apparaissent dans l'étape suivante. **3**

Focus C'est pour moi si...

Symptômes & Santé Je veux surveiller les plaintes, les médicaments ou le bien-être

Nutrition Je veux comprendre ce que je mange

Autre / Personnalisé Je veux suivre quelque chose de complètement personnel

☐ Tu peux choisir plusieurs domaines de focus à la fois - la sélection n'est pas exclusive.



Fig. 11 : Activer les fonctionnalités

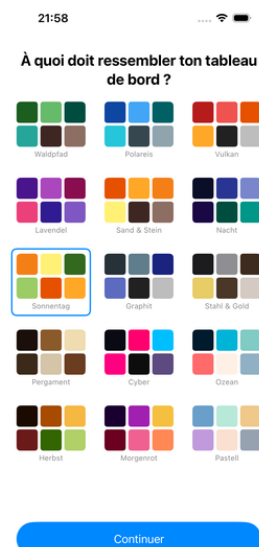


Fig. 12 : Choisis une palette de couleurs



Fig. 13 : Résultat : Premier tableau de bord

Étape 2 : Activer les fonctionnalités Décide quels domaines optionnels tu aimerais utiliser. Tout ce que tu n’actives pas ici n’est pas supprimé - tu peux l’ajouter plus tard dans Paramètres. 5

Fonctionnalité	Ce qu’elle fait
Community Hub Jalons	Partager et télécharger des modèles avec d’autres Noter les événements de la vie et les marqueurs de contexte
Analyse nutritionnelle par photo	Enregistre les repas via la photo de l’appareil (Bêta)
Apple Health	Synchroniser les données avec l’app Santé
Autre	Tous les paramètres et groupes non attribués aux catégories ci-dessus - toujours disponibles comme tuile de base

☐ Si tu as choisi « Symptômes & Santé » comme focus, Apple Health est pré-sélectionné automatiquement.

Étape 3 : Choisis une palette de couleurs Choisis l’apparence de l’app. Tu peux changer cela à tout moment dans Paramètres. 6

Étape 4 : C’est fait L’app configure tout et tu arrives sur le tableau de bord. 7

Enregistrer ton premier événement



Fig. 14 : Tableau de bord après l'intégration

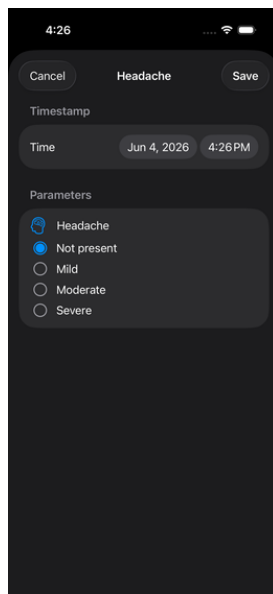


Fig. 15 : Formulaire d'entrée d'événement

Après l'intégration, tu vois ton tableau de bord. Selon ton focus choisi, les paramètres sont déjà préparés. **8**

Comment enregistrer un événement :

1. Appuie sur une tuile de paramètre sur le tableau de bord
2. Le formulaire d'entrée s'ouvre **9**
3. Rentre la valeur (curseur, appui, sélection - selon le type de paramètre)
4. Appuie sur « **Enregistrer** »



Fig. 16 : Tableau de bord après l'enregistrement

□ C'est tout. L'événement est enregistré. **10** Plus tard, tu pourras configurer la tuile pour afficher la valeur ou les mini-rapports directement.

Ignorer l'intégration

Pas d'humeur pour la configuration guidée ? Appuie sur « **Ignorer** » - tu iras directement au tableau de bord vide.

Étapes de démarrage rapide recommandées ensuite :

1. Appuie sur **Paramètres** (barre d'onglets inférieure)
2. Ouvre la **Bibliothèque de modèles**
3. Télécharge un modèle adapté - des ensembles de paramètres prêts à l'emploi pour les cas d'usage courants

→ Plus de détails : Bibliothèque de modèles

Modifier les événements

Tu as fait une faute de frappe ou défini le mauvais moment ?

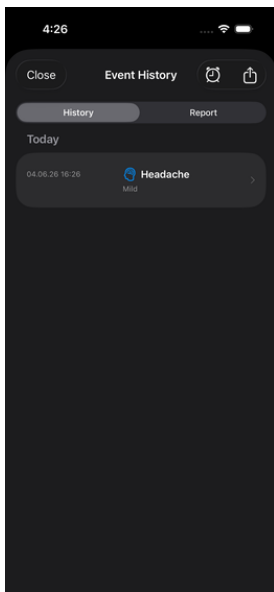


Fig. 17 : Historique des événements

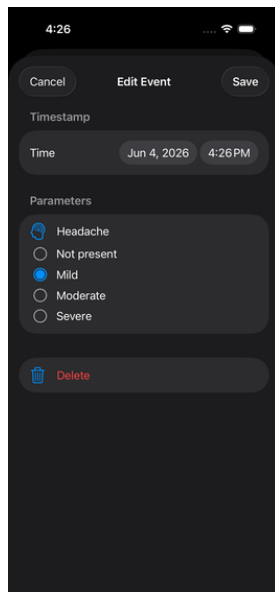


Fig. 18 : Modifier l'événement

(long press sur la tuile)

1. Ouvre l'historique des événements en appuyant longtemps sur une tuile du tableau de bord **11**
2. Appuie sur l'événement **12**
3. Change la valeur, l'heure ou la note → « **Enregistrer** »

Checklist

- Intégration complétée (ou ignorée)
 - Au moins un paramètre défini
 - Premier événement enregistré
-

Configurer ton premier tableau de bord

{{video : erstes_dashboard}}

Objectif : Une page d'accueil personnelle avec tes paramètres les plus importants - pour un suivi rapide d'un seul coup d'œil.

Créer un tableau de bord - Étape par étape

Remarque : Si tu as suivi le flux Démarrage rapide, tu verras déjà le menu de configuration du tableau de bord pour le tableau « Ma journée ». À la place du + **(Plus)** en haut à gauche, tu verras le ☰ dans la première ligne de la section d'aperçu.

1. Ouvre les Paramètres Appuie sur la tuile **Paramètres** avec l'⚙️ **icône d'engrenage** sur le **Tableau de bord**, ou fais glisser vers la gauche et appuie → ☰ **Tableaux de bord**

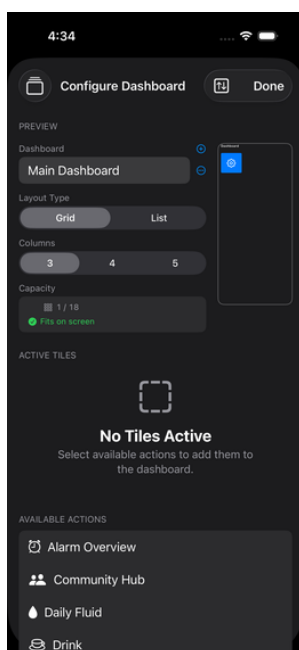


Fig. 19 : Configuration du tableau de bord

2. Créer un nouveau tableau de bord Appuie sur + **(Plus)** en haut à droite.

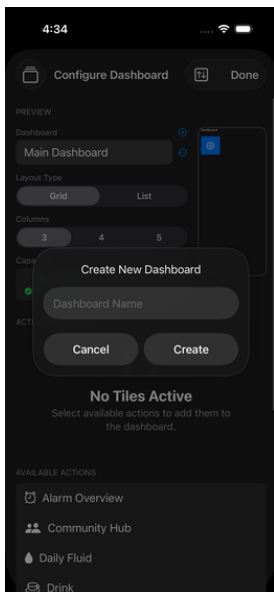


Fig. 20 : Nommer le nouveau tableau

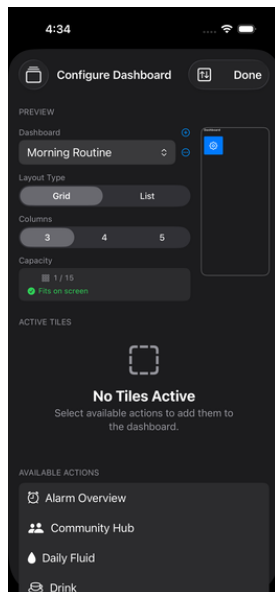


Fig. 21 : Nouveau tableau de bord vide

de bord

3. Sélectionner les actions

Tu vois une liste d'« **actions disponibles** » - ce sont tes paramètres et groupes configurés.

- Appuie sur une entrée pour l'**activer** (elle se déplace vers la liste active)
- Fais glisser une entrée active **de droite à gauche** pour la désactiver

□ La liste montre à la fois les ≡ paramètres individuels et les 🗂 groupes. 🍴 Aliments, Boissons et 📍 Jalons sont toujours disponibles.

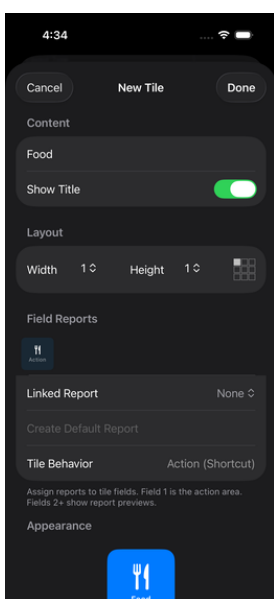


Fig. 22 : Éditeur de tuile après sélection

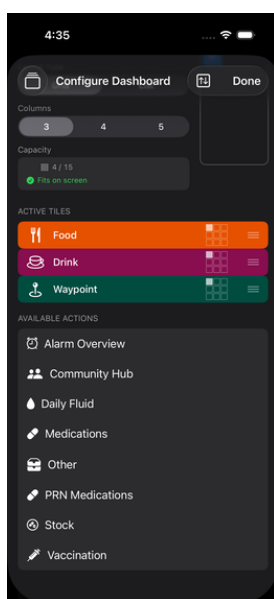


Fig. 23 : Trois tuiles actives

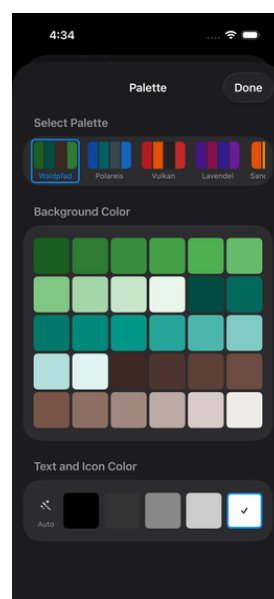


Fig. 24 : Sélection de palette pour la couleur de tuile

4. Choisir une mise en page Appuie sur « **Mise en page** » pour définir le style visuel :

Options :

- ☐ Liste → vue de liste compacte, colorée
- ▣ Tuiles → 3, 4 ou 5 tuiles par ligne
 - Avec les tuiles, tu peux **agrandir** les tuiles individuelles – utile pour les paramètres fréquemment utilisés
 - Le **mini-tableau de bord simulé** te montre un aperçu en temps réel

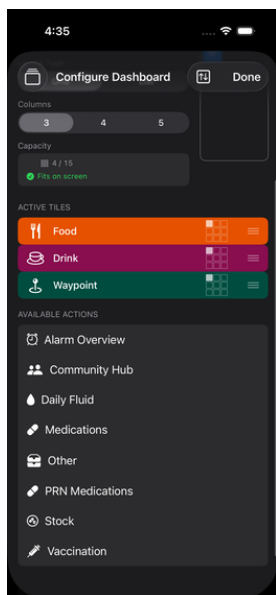


Fig. 25 : Sélecteur de mise en page :

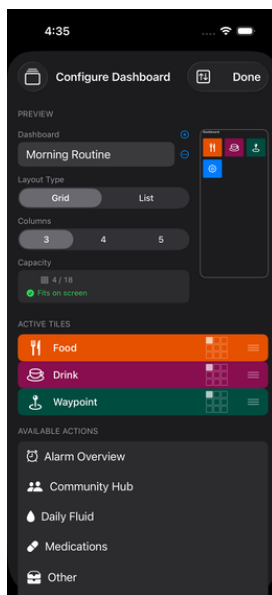


Fig. 26 : Sélecteur de mise en page :

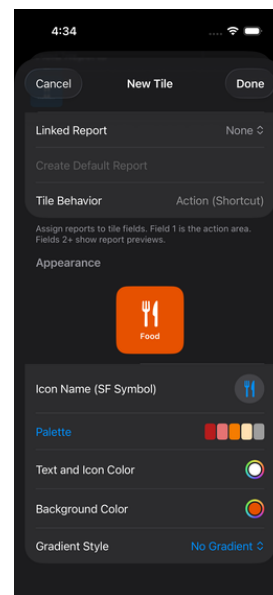


Fig. 27 : Aperçu en direct dans l'éditeur de tuile

Liste

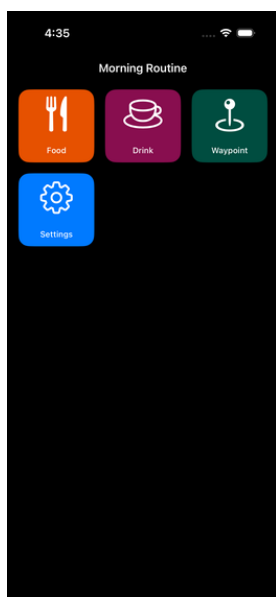


Fig. 28 : Tableau de bord terminé :

Liste

Grille

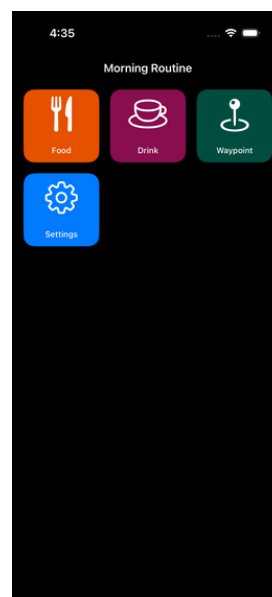


Fig. 29 : Tableau de bord terminé :

Grille

5. Terminer Appuie sur « **Terminé** » - ton tableau de bord devient la nouvelle page d'accueil de l'app.

Optimiser ton tableau de bord

Réorganiser les tuiles : Appuie longtemps sur l'icône ☰ glisser (3 lignes à droite) → glisse vers le haut ou vers le bas

Vérifier la capacité : L'app montre combien de tuiles rentrent sur l'écran. Un triangle orange signifie : cette tuile sera coupée → réorganise.

Plusieurs tableaux de bord : Tu peux créer autant de tableaux de bord que tu veux pour différents contextes (par exemple « Routine matinale », « Sport », « Nutrition »).

Si quelque chose ne semble pas correct

- **Perdu dans l'app ?** Ferme l'app et redémarre-la - tu arrives toujours sur ton tableau de bord.
 - **Tableau de bord vide ?** Vérifie que tu as défini des paramètres → Paramètres
-

Checklist

- Tableau de bord créé
 - Au moins 3 paramètres ajoutés comme tuiles actives
 - Mise en page choisie (liste ou tuiles)
 - Premier événement enregistré via le nouveau tableau de bord
-

☑ Configuration de base terminée !

Tu as maintenant tout ce qu'il te faut pour commencer. Les prochaines étapes dépendent de ton cas d'usage :

Utiliser plusieurs tableaux de bord

{{video : weiteres_dashboard}}

Tu peux créer autant de tableaux de bord que tu veux — et basculer entre eux avec un balayage ou un tap sur une tuile.

La tuile de cycle

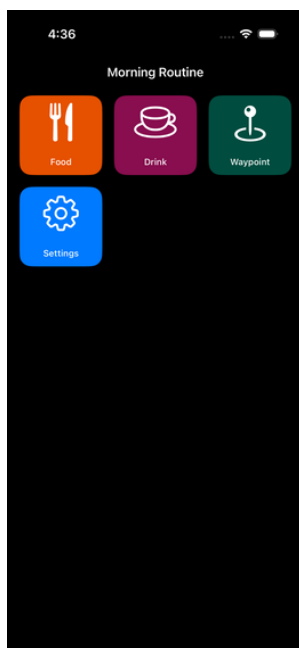


Fig. 30 : Routine matinale en tant que tableau de bord actif avec tuile de cycle vers les paramètres

Dès que tu as plus d'un tableau de bord, une **tuile de cycle** ²⁴ apparaît automatiquement sur ton tableau de bord principal. Elle affiche le nom du prochain tableau de bord — appuie dessus pour basculer.

Basculer entre les tableaux de bord

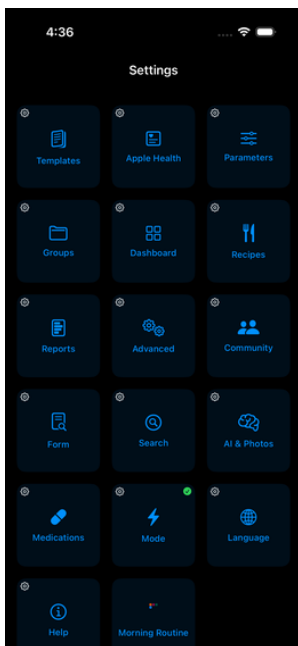


Fig. 31 : Vue Paramètres après le tap de cycle (quand un seul tableau de bord utilisateur existe)

En appuyant : Appuie sur la tuile de cycle — le prochain tableau de bord devient actif

25

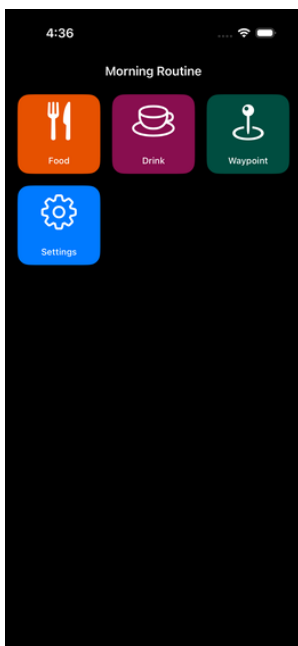


Fig. 32 : Balayer vers l'arrière

En balayant : Fais glisser vers la gauche ou vers la droite sur le tableau de bord pour naviguer directement entre tous tes tableaux de bord.

26

Ajouter un autre tableau de bord

Si tu n'as pas encore un deuxième tableau de bord : dans **Paramètres** → **Tableau de bord**, tu peux en ajouter autant que tu veux — de la même manière que décrite dans [Configurer ton premier tableau de bord](#).

→ **Retour à l'aperçu**

Cas d'usage

Cas d'usage : Suivi des symptômes

Pour toi si : Tu veux observer les symptômes de santé, le bien-être ou les états physiques - et découvrir les facteurs qui les influencent.

Temps requis : ~5 minutes pour commencer, puis ~30 secondes par entrée

Ce que tu peux réaliser

Semaine 1 : Collecter les données (maux de tête, sommeil, humeur, ...)

Semaine 2 : Repérer les premiers motifs

Semaine 4 : Voir les corrélations possibles

Exemple : Tu suives les maux de tête et la qualité du sommeil. Après 2 semaines, tu remarques : les jours avec moins de 6 heures de sommeil, les maux de tête se produisent plus fréquemment.

Parcours d'apprentissage : Suivi des symptômes en 3 étapes

Étape 1 : Commence immédiatement (5 minutes) Utilise le **flux d'intégration** avec les symptômes d'Apple Health :

1. Lance l'app → l'écran d'intégration apparaît
2. Développe une catégorie (par exemple « Neurologique »)
3. Sélectionne les symptômes (par exemple Mal de tête, Migraine)
4. Appuie sur « **Créer** »

Résultat : Un tableau de bord avec tes symptômes. Tu peux commencer tout de suite.

□ **Conseil :** Commence avec un maximum de 5-7 symptômes. Moins c'est mieux - mieux vaut en suivre peu de manière cohérente que beaucoup de manière irrégulière.

Étape 2 : Configurer le tableau de bord (10 minutes) Le tableau de bord suffit pour la saisie pure de données. Pour l'analyse, tu peux l'étendre davantage :

→ [Comment faire : Configurer un tableau de bord](#)

Étape 3 : Affiner les paramètres (optionnel, 15-30 minutes) Si tu veux aller plus loin, tu peux personnaliser tes paramètres :

- Définir une **échelle de notation** : Qu'est-ce que « léger » par rapport à « grave » pour toi ?
- Définir une **plage de valeurs** (par exemple échelle de douleur 1-10)
- Ajouter **d'autres paramètres** (humeur, énergie, heures de sommeil)

→ [Comment faire : Configurer les paramètres](#)

Paramètres de démarrage recommandés

Cette combinaison produit souvent les corrélations les plus perspicaces :

Paramètre	Type	Valeurs
Mal de tête	Échelle	aucun / léger / modéré / grave
Qualité du sommeil	Échelle	pauvre / acceptable / bonne / très bonne
Heures de sommeil	Nombre	0-12
Humeur	Échelle	très mauvais → très bon
Énergie	Échelle	épuisé → plein d'énergie
Stress	Échelle	détendu → très stressé

☐ Tu n'as pas à créer ces paramètres manuellement - cherche dans la Bibliothèque de modèles pour des configurations prêtes à l'emploi.

Utiliser les jalons pour le contexte

Les événements spéciaux qui pourraient affecter tes données peuvent être marqués comme 📌 jalons :

- « Antibiotiques commencés » / « Antibiotiques arrêtés »
- « En vacances - moins de stress »
- « Essai d'un nouveau médicament »

Ces marqueurs t'aident à expliquer les valeurs aberrantes dans tes données plus tard.

→ Configurer les jalons

Conseils pour un suivi cohérent

- **Les heures fixes aident** : le matin au réveil + soir avant le coucher
- **Pas besoin de perfection** - des données fragmentées sont mieux que pas de données
- **Sois honnête** - les évaluations subjectives font intentionnellement partie du design
- **Ajuste les horodatages** - oublié de noter le soir? Aucun problème, l'heure est modifiable plus tard

Foire aux questions

Puis-je changer l'échelle de notation plus tard? Oui. Les modifications des paramètres n'affectent que l'interprétation - tes données d'événement restent inchangées.

Puis-je importer les données d'Apple Health? L'échange direct de données avec Apple Health est encore en développement (arrivera dans une mise à jour ultérieure).

Combien de données ai-je besoin pour une analyse significative? En règle générale : au moins 2 semaines de suivi cohérent pour les premiers motifs, 4-8 semaines pour des corrélations plus fiables.

→ [Retour à l'aperçu](#) | [Suivi nutritionnel](#) | [Suivi personnalisé](#)

Cas d'usage : Suivi nutritionnel

Pour toi si : Tu veux comprendre ce que tu manges - et comment ta nutrition affecte ton bien-être.

Temps requis : 15-30 minutes pour la configuration, puis ~1 minute par repas

Ce que tu peux réaliser

Niveau macro : Calories, graisses, glucides, protéines

Niveau micro : Vitamines, minéraux, acides aminés (via BLS)

Corrélations : Nutrition ↔ énergie, sommeil, symptômes

Exemple : Tu suis la caféine et la qualité du sommeil. Après 3 semaines, tu remarques : le café après 14h correspond avec une qualité de sommeil plus pauvre.

Le principe de Pareto pour le suivi nutritionnel

80 % du bénéfice avec 20 % de l'effort.

Tu n'as **pas** besoin de définir chaque repas en détail. Concentre-toi sur les 20% des aliments et boissons qui constituent 80% de ton alimentation.

Approche typique :

- Définir en détail : repas quotidiens, collations régulières
 - Utiliser comme placeholder : visites au restaurant, exceptions
 - Pas nécessaire : chaque détail d'une visite au restaurant occasionnelle
-

Parcours d'apprentissage : Suivi nutritionnel en 3 étapes

Étape 1 : Commence à enregistrer immédiatement - Utilise des placeholders (5 minutes) Tu peux enregistrer des aliments et des boissons tout de suite, **avant** de définir les recettes :

1. Ouvre le tableau de bord
2. Appuie sur ¶ **Aliments** ou **Boissons**
3. Rentre un nom (par exemple « Pâtes Funghi »)
4. Crée en tant que ☺ **placeholder**
5. Rentre la quantité portion → Enregistrer

Tu peux compléter les placeholders plus tard quand tu as plus de temps ou que tu as l'emballage à portée de main.

Étape 2 : Définir tes recettes clés (15-30 minutes) Pour tes repas les plus fréquents, ça vaut la peine de détailler :

→ Comment faire : Créer des recettes

Démarrage rapide via le scanner de code-barres : 1. Appuie sur + → icône de code-barres 2. Scanne l'emballage 3. Open Food Facts (OFF) trouve le produit automatiquement 4. Ajoute les détails de portion → Terminé

Étape 3 : Utiliser l'analyse (avancé) Une fois que tu as suffisamment de données : - Rapport hebdomadaire : aperçu macro (graisses, sucre, protéines, ...) - Analyse micro : vitamines, minéraux (nécessite des recettes liées à BLS) - Corrélations : nutrition ↔ tes propres symptômes / bien-être

Concepts clés de la gestion des recettes

¶ **Recette** Une recette décrit un aliment ou une boisson avec ses ingrédients et quantités. Elle peut être simple (une seule entrée BLS) ou complexe (ingrédients définis de manière personnalisée).

⊕ **Placeholder** Une recette sans ingrédients - juste un nom. Bon pour les entrées spontanées. Pas suffisant pour l'analyse nutritionnelle, mais mieux que pas d'entrée.

⊕ **Variante** Un groupe d'ingrédients interchangeables parmi lesquels tu choisis au moment de l'enregistrement.

Exemple : Café avec du lait

Ingrédients : café (moulu), eau

+ Variante « Lait » : Lait entier | Boisson à l'avoine | Boisson au soja | (rien)

Cela te permet de créer une recette et d'être flexible dans l'enregistrement quotidien.

Sources de données pour les valeurs nutritionnelles

L'app utilise deux bases de données :

Base de données	Points forts	Points faibles
BLS (Base allemande de composition des aliments)	Très détaillée (micronutriments)	Principalement aliments de base
Open Food Facts	Produits emballés, scanner de code-barres	Déclaration souvent incomplète

→ Plus de détails : [Sources de données expliquées](#)

Lien OFF-BLS L'app contient un **lot de mappage** croissant : plus de 1 000 catégories de produits OFF sont automatiquement liées aux entrées BLS correspondantes. Cela signifie que de nombreux produits scannés te donnent immédiatement des données micronutritionnelles complètes - sans avoir à chercher et assigner les entrées BLS toi-même. Le lot est étendu avec les mises à jour de l'app et utilise les données Wikidata pour l'enrichissement automatique.

Additifs (numéros E) Les ingrédients dans les produits OFF qui contiennent des additifs (par exemple E330, E415) sont affichés dans la liste des ingrédients avec leur nom anglais - tu vois immédiatement que « E330 » signifie acide citrique et « E415 » gomme de xanthane. La localisation se fait automatiquement sans connexion internet.

Recherche avancée Dans la recherche de produits OFF, tu peux combiner plusieurs termes de recherche avec un **point-virgule** :

Exemple : « tomate ; bio ; pelées »

→ trouve uniquement les produits contenant les trois termes

C'est particulièrement utile quand un seul terme retourne trop de résultats.

Conseils pour une analyse plus précise

- **Tailles de portion** - spécifie avec précision lors de la définition des recettes
- **Lien BLS** pour les produits OFF si possible - beaucoup sont déjà liés automatiquement
- **Enregistre régulièrement** - des données fragmentées faussent les moyennes hebdomadaires
- **Utilise des variantes** pour simplifier l'entrée

□ Les analyses nutritionnelles sont des approximations. Pour la thérapie diététique médicale, consulte toujours un professionnel de santé.

Foire aux questions

Puis-je construire des recettes à partir d'autres recettes ? Oui. Les ingrédients peuvent être des recettes eux-mêmes - par exemple « Bolognese » peut contenir « Sauce tomate » et « Viande hachée » comme ingrédients.

Et si un produit n'est pas trouvé dans OFF ou BLS ? Tu peux l'ajouter manuellement comme recette avec tes propres valeurs nutritionnelles (en lisant l'emballage).

Quelle est la fréquence d'interrogation de la base de données OFF ? Au maximum une fois toutes les 10 secondes (selon les directives d'Open Food Facts). Un sablier montre le temps d'attente.

→ [Retour à l'aperçu](#) | [Suivi des symptômes](#) | [Configurer les recettes](#)

Cas d'usage : Suivi personnalisé

{{video : blutdruck_showcase}}

Pour toi si : Tu veux suivre tes propres catégories qu'aucun outil standard ne couvre - ou si tu veux le contrôle total de ta configuration.

Temps requis : 30-60 minutes pour la configuration (selon la complexité)

Qu'est-ce que tu peux suivre

L'app n'a intentionnellement **pas de focus fixe**. Tout ce qui peut être décrit comme un événement avec un horodatage et une valeur peut être suivi :

Exemples :

Travail : Concentration (1-10), heures de travail concentré
 Sport : Type d'entraînement, intensité, durée
 Environnement : Niveau sonore (léger/modéré/lourd)
 Social : Énergie sociale, interactions (vidé → rechargé)
 Créativité : Productivité, état de flux
 Maison : Température de la chambre, humidité

Parcours d'apprentissage : Suivi personnalisé en 4 étapes

Étape 1 : Réfléchis au concept (10 minutes) Avant de commencer la configuration, clarifie :

Qu'est-ce que je veux mesurer ? - Sois spécifique : « Intensité de la douleur lombaire » plutôt que juste « douleur »

Quel type de données convient ?

Type	Quand l'utiliser	Exemple
Échelle (texte)	Évaluations subjectives	léger / modéré / grave
Nombre entier	Valeurs dénombrables	nombre de cafés, heures de sommeil
Nombre décimal	Quantités mesurables	poids, tension artérielle
Texte libre	Notes, descriptions	rêves, pensées

Que signifient les valeurs ? La valeur plus haute est-elle « meilleure » ou « pire » ? - Échelle de douleur : plus haut = pire → définir une plage normale - Heures de sommeil : 7-9 heures = optimal → plage normale de 7 à 9

Étape 2 : Créer des paramètres (15-20 minutes) → Instructions complètes : Configurer les paramètres

Guide rapide : 1. ⚙ Paramètres → ⚙ Paramètres → + (Plus) 2. Choisis icône, rentre nom, sélectionne type 3. En option : définir plage de valeurs et schéma de notation 4. Choisis contrôle UI et teste dans l'aperçu en direct 5. Appuie sur « Terminé »

Étape 3 : Grouper les paramètres (optionnel, 10 minutes) Si tu veux enregistrer plusieurs paramètres connexes à la fois :

→ Instructions : Groupes de paramètres

Exemple groupe tension artérielle :

Groupe « Tension artérielle »

├─ Systolique (Nombre entier, 60–200)

├─ Diastolique (Nombre entier, 40–130)

└─ Pouls (Nombre entier, 40–200)

→ Un tap = rentre les trois valeurs simultanément

Étape 4 : Concevoir le tableau de bord (10 minutes) → [Instructions : Configurer un tableau de bord](#)

Recommandation pour les suivis personnalisés : - Paramètres fréquemment utilisés : **grandes tuiles** en haut - Rarement utilisés : **petites tuiles** en bas ou un deuxième tableau de bord - Plusieurs tableaux de bord pour différents contextes (matin, soir, sport)

Partager ta configuration

Si tu as créé une super configuration, tu peux la partager avec les autres :

→ Bibliothèque de modèles - Partager tes propres modèles

Concepts avancés

Comprendre le schéma de notation L'app peut détecter les corrélations possibles entre les paramètres. Une **notation** significative des valeurs est nécessaire :

Échelle de notation : -100 % (mauvais/rouge) → 0 % (neutre/jaune) → +100 % (bon/vert)

Exemple sommeil :

< 5 heures → rouge (-100%)

5–6 heures → orange (-50%)

7–9 heures → vert (+100%)

> 9 heures → jaune (0%) ← trop de sommeil est neutre, pas positif

□ Les notations peuvent être modifiées à tout moment après. Seule l'interprétation change - les données brutes sont toujours préservées.

Sections dans les groupes de paramètres Pour les groupes complexes, tu peux diviser visuellement les paramètres en **sections** :

Groupe « Check-in matinal »

— CORPS —

Qualité du sommeil | Énergie | Douleur

— ESPRIT —

Humeur | Stress | Motivation

Foire aux questions

Puis-je renommer les paramètres plus tard ? Oui. Renommer ne change que le nom, pas les événements enregistrés.

Que se passe-t-il pour les anciennes données si je change la plage de valeurs ? Les événements restent inchangés. Seule l'analyse/notation est recalculée.

Puis-je supprimer les paramètres ? Oui, mais toutes les données d'événement associées seront perdues. Mieux vaut désactiver que supprimer.

→ **Retour à l'aperçu** | **Configurer les paramètres** | **Groupes de paramètres**

Configuration

⚙️ Configurer les paramètres

{ {video : konfiguration_parameter} }

Qu'est-ce qu'un paramètre ? Il décrit *quoi* tu veux suivre - et comment les valeurs doivent être interprétées pour l'analyse.

Avant de commencer : 5 questions

Prends un moment pour répondre à ces questions pour ton nouveau paramètre :

1. **Qu'est-ce que je mesure exactement ?** (Sois spécifique : « Intensité du mal de tête » plutôt que « douleur »)
2. **Quel type de données convient ?** (Nombre, texte, échelle, ...)
3. **Y a-t-il une plage de valeurs sensée ?** (par exemple 1-10, 36-42°C)
4. **Qu'est-ce qu'une valeur haute/basse signifie ?** (Mieux ? Pire ? Neutre ?)
5. **Comment veux-je rentrer la valeur ?** (Curseur, liste déroulante, entrée de texte, ...)

□ Les paramètres peuvent être ajustés plus tard. Même ainsi, un moment de planification économise des efforts par la suite.

Créer un nouveau paramètre

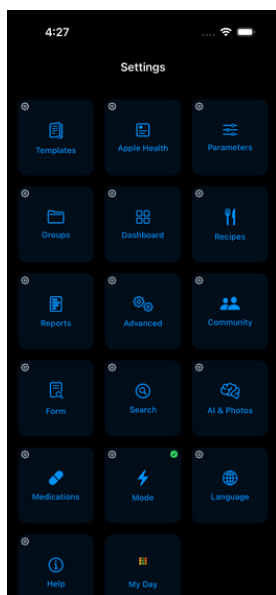


Fig. 33 : Tableau de bord des paramètres

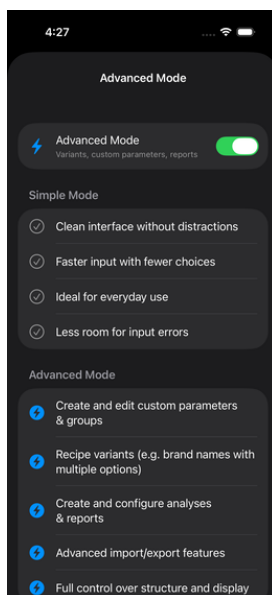


Fig. 34 : Activer le mode avancé

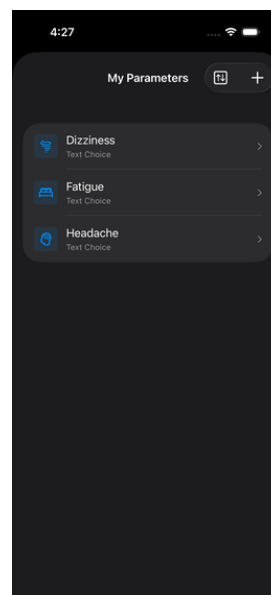


Fig. 35 : Liste des paramètres avec bouton +

Étape 1 : Naviguer ⚙️ Paramètres → ⚙️ Paramètres → + (Plus, en haut à droite)

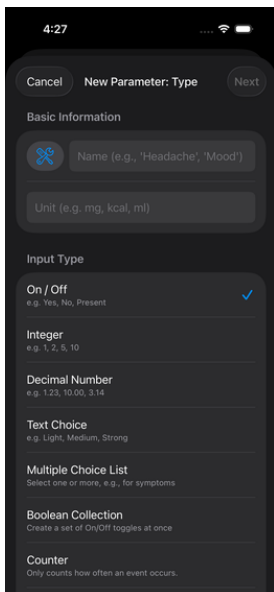


Fig. 36 : Assistant Étape 1 : Nom &

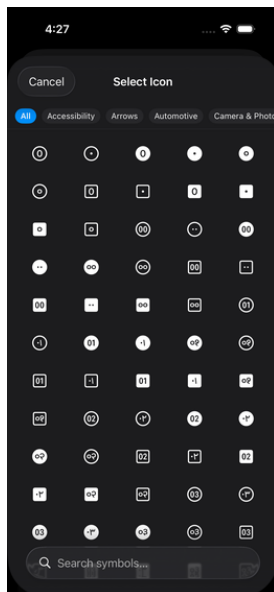


Fig. 37 : Sélection d'icône

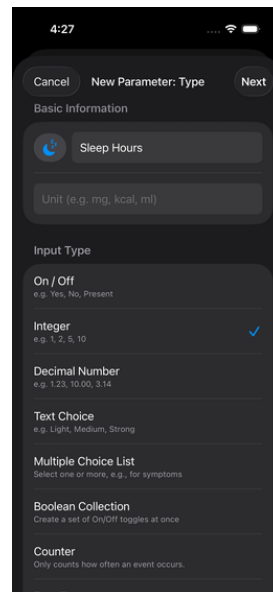


Fig. 38 : Sélection de type

Type

Étape 2 : Choisis une icône Appuie sur le champ d'icône → Q cherche un terme pertinent → appuie sur l'icône.

Étape 3 : Rentre nom et type

Paramètre	Signification	Exemple
Nom	Comment le paramètre s'appelle	« Mal de tête »
Type	Genre de valeurs	Nombre entier

Types disponibles :

Type	Description	Exemples
Nombre entier	Nombres entiers	Heures de sommeil, nombre de cafés
Nombre décimal	Nombres avec décimales	Poids, tension artérielle
Valeur de texte	Sélection fixe d'options de texte	léger / modéré / grave
Texte libre	Entrée de texte libre	Journal des rêves, notes

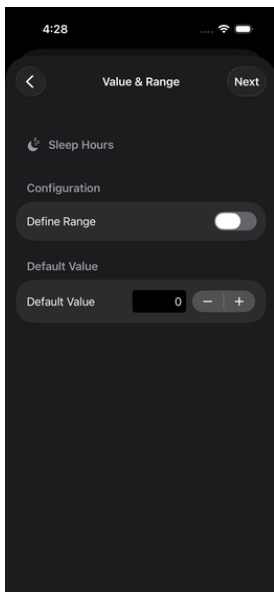


Fig. 39 : Étape 2 : Plage de valeurs

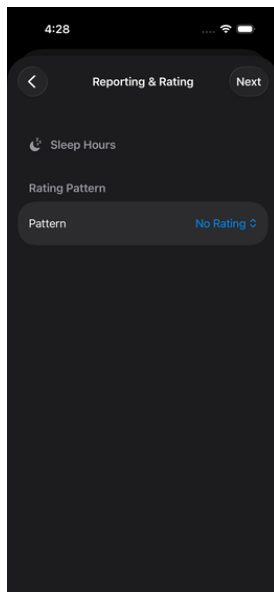


Fig. 40 : Étape 3 : Choisis schéma de notation

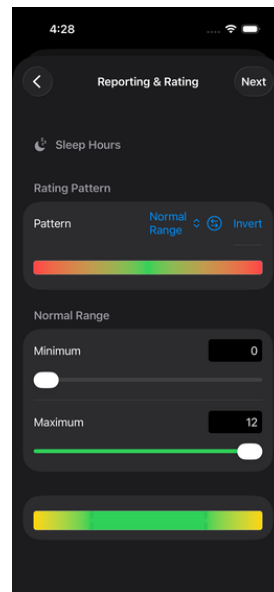


Fig. 41 : Étape 3 : Schéma de notation sélectionné

Étape 4 : Définir la plage de valeurs (optionnel, types numériques seulement)

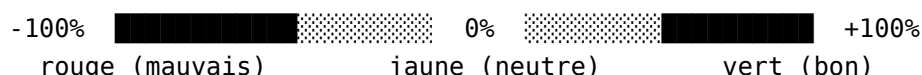
Tu peux définir une valeur minimale et maximale. Cela :

- Restreint l'entrée aux valeurs significatives
- Définit les limites de l'échelle de notation

Les valeurs en dehors de la plage sont toujours enregistrées, mais liées à la notation des limites.

Étape 5 : Définir un schéma de notation Pour que l'app détecte les corrélations, elle doit savoir si une valeur est « bonne » ou « mauvaise ».

L'échelle de notation va de -100 % à +100 % :



Motifs disponibles (exemples) :

Motif	Description	Cas d'usage
Plage normale	Une plage du milieu est « bonne », tout le reste est pire	Tension artérielle, température
Plus haut est mieux	Plus la valeur est grande, plus elle est verte	Heures de sommeil (jusqu'à un maximum)
Plus bas est mieux	Plus petite la valeur, plus elle est verte	Échelle de douleur
Uniforme	Toutes les valeurs neutres (pas de notation)	Quand tu veux juste collecter les données

Exemple : Tension artérielle (systolique) :

Plage normale : 100–129 → vert
 < 100 : de plus en plus rouge (trop bas)
 > 129 : de plus en plus rouge (trop haut)

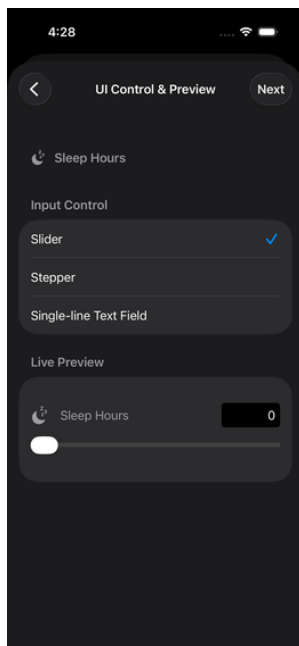


Fig. 42 : Étape 4 : Contrôle d'entrée & aperçu en direct

Étape 6 : Choisis le contrôle d'entrée Définir comment tu rentreras la valeur lors du suivi :

Contrôle	Meilleur pour
Curseur	Plages numériques, évaluation rapide
Stepper (+/-)	Valeurs de comptage (nombre de cafés, verres)
Liste déroulante / Sélection	Valeurs de texte avec une liste fixe
Entrée de texte	Texte libre
Stepper de texte	Valeurs de texte dans une séquence fixe

- ☐ **L'aperçu en direct** te montre immédiatement à quoi l'entrée ressemblera
 - essaie différentes options !

Étape 7 : Terminer Appuie sur « **Terminé** » → tu obtiendras une confirmation et reviens à la liste des paramètres.

Éditer un paramètre

Appuie sur une entrée dans la liste des paramètres → modifie les paramètres → « Terminé ».

Important : Si tu changes la notation, l'analyse sera recalculée avec les nouveaux paramètres. Les données d'événement elles-mêmes restent inchangées.

Assigner un paramètre à un tableau de bord

Un paramètre seul ne fait rien - il doit être activé sur un tableau de bord :

→ Configurer un tableau de bord

Foire aux questions

Combien de paramètres dois-je créer ? Commence avec 5-10. Trop de paramètres à la fois → suivi moins cohérent.

Puis-je importer les paramètres depuis la bibliothèque de modèles ? Oui - via la bibliothèque de modèles, tu peux télécharger des groupes de paramètres prêts à l'emploi (y compris leurs paramètres). → Bibliothèque de modèles

Puis-je supprimer un paramètre ? Oui, mais toutes les données d'événement associées seront perdues. Si tu veux juste le masquer, désactive-le sur le tableau de bord au lieu de le supprimer.

Rappels

Chaque paramètre peut avoir un rappel d'alarme. La méthode la plus rapide : **appuie longtemps** sur un paramètre dans la liste → « **Rappels** ».

→ Tous les détails sur les horaires, snooze et fiabilité : **Rappels de tuiles**

📁 Groupes de paramètres

```
{{video : konfiguration_parameter_gruppen}}
```

Qu'est-ce qu'un groupe de paramètres ? Il combine plusieurs paramètres dans un formulaire partagé - tu enregistres plusieurs valeurs avec **un seul tap** sur le tableau de bord.

Pourquoi les groupes de paramètres ?

Sans groupe : Tap Tension artérielle → rentre valeur → Enregistrer
Tap Pouls → rentre valeur → Enregistrer
Tap Humeur → rentre valeur → Enregistrer
→ 3 actions séparées

Avec groupe : Tap « Check-in matinal » → 1 formulaire avec 3 champs → Enregistrer
→ 1 action

Cas d'usage typiques : - Tension artérielle : Systolique + Diastolique + Pouls - Check-in matinal : Qualité du sommeil + Énergie + Humeur - Accompagnement de repas : Faim avant le repas + Satiété après

Créer un nouveau groupe de paramètres

Étape 1 : Naviguer ⚙️ Paramètres → 📁 Groupes de paramètres → + (Plus)

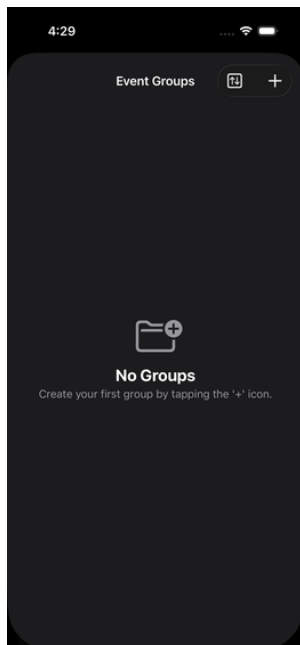


Fig. 43 : Groupes de paramètres : Liste vide

Étape 2 : Choisis icône et nom Sélectionne une icône pertinente et donne au groupe un nom significatif.

☐ Le nom apparaît sur la tuile du tableau de bord - garde-le court et clair : « Tension artérielle », « Matin », « Sport ».

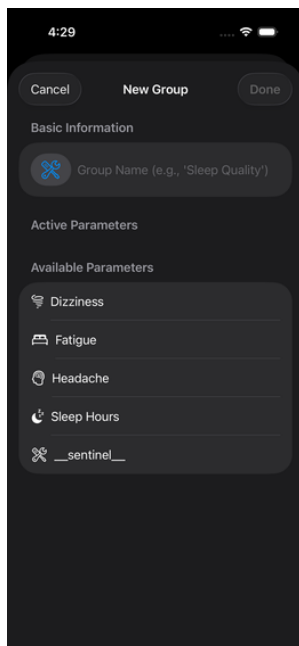


Fig. 44 : Éditeur de groupe : Nom et icône attribués

Étape 3 : Sélectionne les paramètres Tu vois une liste de tous les paramètres disponibles (que tu as créés au préalable).

- Appuie sur un paramètre pour l'**ajouter au groupe**
- Il apparaît dans la liste « paramètres actifs »
- L'ordre dans la liste = ordre dans le formulaire d'entrée

☐ **Prérequis** : Les paramètres doivent déjà exister. Sinon : → Créer des paramètres

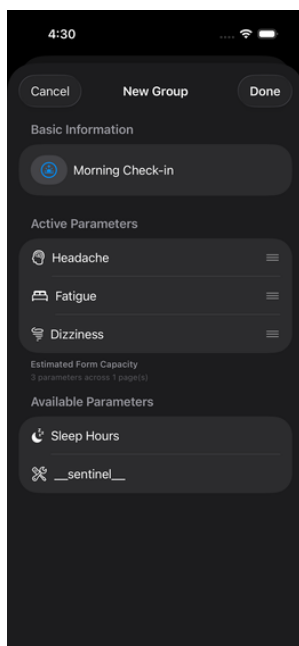


Fig. 45 : Éditeur de groupe : Paramètres ajoutés

Étape 4 : Ajouter des sections (optionnel) Pour les groupes avec de nombreux paramètres, tu peux insérer des **sections visuelles** :

1. Appuie sur l'**icône ajouter section** dans la liste des paramètres actifs
2. Rentre optionnellement un titre de section (par exemple « Corps », « Esprit »)
3. Arrange les paramètres dans les sections via la traîne

Avant / Après :

Sans sections :	Avec sections :
Qualité du sommeil	— CORPS —
Énergie	Qualité du sommeil
Humeur	Énergie
Stress	— ESPRIT —
Concentration	Humeur
	Stress
	Concentration

Étape 5 : Terminer Appuie sur « **Terminé** » ou navigue vers l'arrière - le groupe est enregistré.

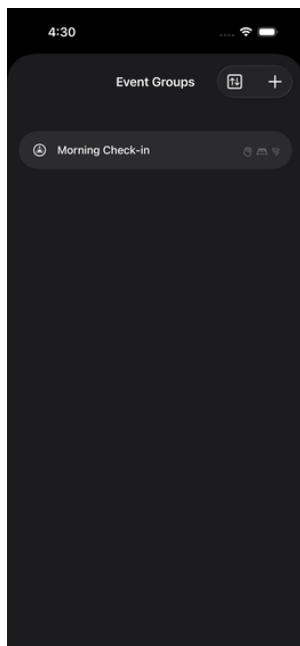


Fig. 46 : Liste de groupes : Nouveau groupe créé

Ajouter un groupe au tableau de bord

Après sa création, le groupe doit encore être assigné à un tableau de bord :

1. ⚙️ Paramètres → 🗄️ Tableaux de bord → sélectionne le tableau de bord
2. Trouve le groupe dans la liste « actions disponibles »
3. Appuie dessus → il est ajouté aux tuiles actives

→ Plus de détails : Configurer les tableaux de bord

Éditer un groupe

Appuie sur un groupe dans la liste des groupes de paramètres → ajuste les paramètres.

Tu peux à tout moment : - Ajouter de nouveaux paramètres - Supprimer des paramètres (les données d'événement pour ces paramètres sont préservées) - Modifier l'ordre - Renommer ou supprimer des sections

Modèles depuis la bibliothèque

Au lieu de créer des groupes de paramètres manuellement, tu peux télécharger des configurations prêtes à l'emploi depuis la communauté :

→ Bibliothèque de modèles

- Les groupes téléchargés peuvent toujours être ajustés après l'importation.

Foire aux questions

Un paramètre peut-il être dans plusieurs groupes ? Oui. Un paramètre peut être utilisé dans n'importe quel nombre de groupes. Tous les événements finissent dans le même pool de données.

Puis-je avoir un seul paramètre sur le tableau de bord à côté d'un groupe ?

Oui. Exemple : Le pouls fait partie du groupe Tension artérielle, mais peut aussi exister comme une tuile individuelle sur le tableau de bord - pour les situations où tu veux juste mesurer rapidement le pouls.

Combien de paramètres par groupe est sensé ? 3-6 est idéal. Plus de 8 rend le formulaire peu maniable.

Les tuiles de groupe peuvent avoir des rappels d'alarme - directement depuis la tuile ou via l'éditeur du tableau de bord. → **Rappels de tuiles**

⌘ Rappels de tuiles

```
{ {video : konfiguration_erinnerungen} }
```

Qu'est-ce que c'est ? Chaque tuile de paramètre ou de groupe sur le tableau de bord peut avoir un rappel d'alarme. Le rappel sonne à l'heure définie et ouvre le formulaire d'entrée directement - même depuis l'écran de verrouillage.

Configurer un rappel

Tu as trois façons d'ouvrir les paramètres d'alarme d'une tuile :

Façon 1 - via l'éditeur du tableau de bord : 1. Appuie sur une tuile dans l'éditeur du tableau de bord → « **Rappel** » 2. Définis l'heure et la récurrence (quotidienne, jours de semaine, tous les N jours, ...) 3. « **Activer** » → l'alarme est active

Façon 2 - depuis la tuile elle-même : Appuie sur une tuile de paramètre ou de groupe sur le tableau de bord → appuie sur l'**icône d'alarme** en haut à droite de la vue d'historique. Cela accède aux paramètres d'alarme sans passer par l'éditeur.

Façon 3 - depuis la liste des paramètres : Appuie longtemps sur un paramètre dans la liste des paramètres → appuie sur « **Rappels** » dans le menu contextuel. Pas d'éditeur de tableau de bord nécessaire.

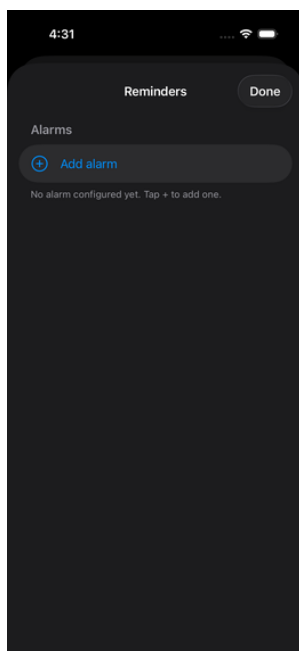


Fig. 47 : Paramètres d'alarme - aucune alarme configurée

Options d'horaire

Option	Description
Quotidien	Chaque jour à la même heure
Jours de semaine	Jours de la semaine librement sélectionnables
Tous les N jours	Rythmique, par exemple tous les 3 jours

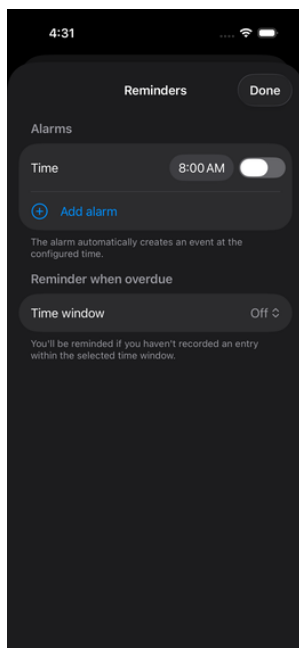


Fig. 48 : Alarme ajoutée - choix de l'heure et de la récurrence

Rappel en retard

À côté de l'horaire fixe, il y a un deuxième type de rappel supplémentaire : « **Rappeler quand en retard** ». Tu le trouves dans les paramètres d'alarme de chaque tuile sous la section du même nom.

Ce qu'il fait Tu choisis une période - par exemple 3 jours. Si tu n'as pas fait d'entrée pour ce paramètre dans cette période, tu recevras une douce notification la prochaine fois que tu ouvriras l'app :

« Pas d'entrée depuis 3 jours »

Choix d'une période

Paramètre	Quand tu es rappelé
Désactivé	Jamais (par défaut)
Aujourd'hui (24 h)	Si aucune entrée n'a été faite aujourd'hui
2 jours	Si la dernière entrée remonte à plus de 2 jours
3 jours	... plus de 3 jours

Paramètre	Quand tu es rappelé
1 semaine	... plus de 7 jours
2 semaines	... plus de 14 jours

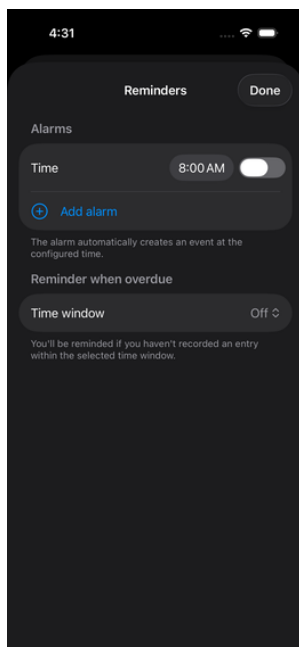


Fig. 49 : « Rappel quand en retard » - choisit la fenêtre de temps

Comment c'est différent d'une alarme Une **alarme** sonne à une heure fixe - même quand le téléphone est verrouillé (AlarmKit).

Le **rappel en retard** est une notification silencieuse qui apparaît quand tu ouvres l'app et la fenêtre de temps a expiré. Il ne sonne pas sur l'écran de verrouillage et ne te réveille pas. Conçu comme une douce vérification pour les paramètres que tu ne suis pas quotidiennement mais que tu veux suivre régulièrement - par exemple poids, tendance d'humeur, rapport hebdomadaire.

- Pour empêcher l'app de montrer le même message chaque fois que tu l'ouvres, le rappel en retard apparaît au maximum une fois tous les 6 heures. Dès que tu fais une entrée, la période réinitialise.

Rattraper les rappels manqués

Si un rappel a été manqué (téléphone en silencieux, app non ouverte), un indice apparaît au prochain lancement de l'app :

« Tu n'as pas enregistré le mal de tête ce matin - veux-tu le faire maintenant ?
»

Tu peux alors enregistrer la valeur rétroactivement avec l'horodatage correct ou rejeter l'indice.

Fiabilité : Bouton latéral et rejet silencieux

Les rappels utilisent iOS **AlarmKit** - ils sonnent de manière fiable même quand Ne pas déranger est actif et que l'appareil est complètement verrouillé.

Si tu mets en silence une notification avec le **bouton latéral**, l'app ne reçoit aucun signal. Deux filets de sécurité assurent que tu es toujours rappelé :

Alarme de secours immédiate : Dès qu'une alarme arrête de sonner, l'app programme immédiatement une autre alarme à l'intervalle de rerappel configuré (défaut : 60 secondes). Celle-ci sonne aussi en arrière-plan.

Alarmes de sauvegarde selon le calendrier de snooze : De plus, les alarmes sont programmées à l'avance à l'intervalle de snooze après l'heure de rappel prévue, jusqu'à ce que le prochain rappel régulier suive.

Dans les deux cas : - Dès que tu **confirmes** ou **mets en snooze**, tous les rerappels en attente sont automatiquement annulés - En **ignorant**, ils restent actifs - tu continueras à être rappelé

Changer l'heure d'une alarme

Si tu changes l'heure d'une alarme existante, l'alarme est automatiquement reprogrammée la prochaine fois que l'app passe au premier plan. L'ancienne heure est complètement supprimée - tu ne dois rien faire d'autre.

Profils de sonnerie

Chaque slot d'alarme peut se voir assigner un **profil de sonnerie** - il détermine la façon dont l'alarme sonne de manière persistante. Tu trouveras le sélecteur de profil dans les paramètres d'alarme de chaque tuile.

Profils intégrés

Profil	Durée de sonnerie	Pause	Snooze	Quand l'utiliser
Standard	10 s	60 s	10 min	Quotidien, rappel modéré
Réveil	30 s	aucun	5 min	Quand tu dois absolument te réveiller
Réunion	3 s	10 min	30 min	Au bureau, rappel discret
Dégradé	30 s (premier), 5 s (suivi)	2 min	10 min	Premier sonnerie fort, repeats doux

Profils personnalisés Via **Paramètres** → **Alarmes** → **Profils**, tu peux créer des profils personnalisés avec des valeurs librement choisies : durée de sonnerie, durée de pré-sonnerie, pause entre les repeats et intervalle de snooze.

□ Les rappels de médicaments sont une fonctionnalité séparée avec une logique étendue - voir Médicaments.

☰ Configurer les tableaux de bord

{{video : konfiguration_dashboards}}

Qu'est-ce qu'un tableau de bord ? Ta page d'accueil personnelle dans l'app – avec des tuiles ou une liste pour accès rapide à tes actions les plus fréquentes.

Bases du tableau de bord

Tuile du tableau de bord → Tap → Enregistrer événement
 → Long press → Ouvrir historique des événements

Tu peux créer autant de tableaux de bord que tu veux et basculer entre eux – comme les écrans d'accueil de l'iPhone.

Créer un nouveau tableau de bord

Navigation ⚙️ **Paramètres** → ☰ **Tableaux de bord** (Fig. konfiguration-dashboard-01-uebersicht) → + **(Plus)**

(Screenshot : screenshot-missing :konfiguration-dashboard-01-uebersicht.png)

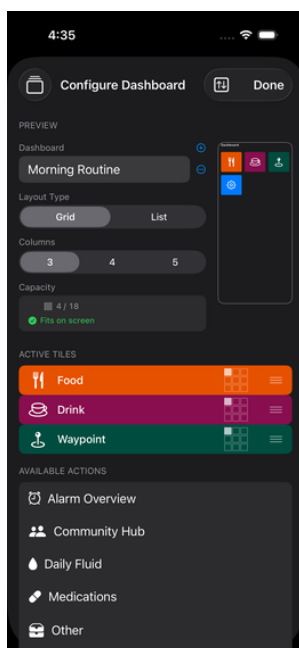


Fig. 50 : Éditeur du tableau de bord : Routine matinale

Sélectionner les actions Dans la liste des « **actions disponibles** » tu vois :

- Tous tes ⚙️ paramètres (individuellement)
- Tous tes 🗂️ groupes de paramètres
- 🍴 Aliments et Boissons (toujours disponibles)
- 📍 Jalons (toujours disponibles)

Activer : Appuie sur une entrée → elle se déplace vers la liste active.

Désactiver : Fais glisser vers la gauche dans la liste active → Désactiver. Ta configuration est préservée.

☐ Chaque nouveau tableau de bord reçoit automatiquement une **tuile de sélecteur de paramètres** ajoutée. Cela te permet de basculer directement entre tes tableaux de bord depuis le tableau de bord lui-même, sans aller manuellement dans Paramètres.

Choisir une mise en page Appuie sur « **Mise en page** » :

Option	Apparence	Bon pour
Liste	Vue de liste compacte, colorée	Beaucoup de paramètres, texte lourd
Tuiles 3	3 tuiles larges par ligne	Peu de paramètres importants
Tuiles 4	4 tuiles moyennes	Mélange équilibré
Tuiles 5	5 petites tuiles par ligne	Beaucoup de paramètres en un coup d'œil

Ajuster la taille des tuiles En vue tuiles, tu peux agrandir les tuiles individuelles :

1. Appuie sur l'**icône grille** à gauche de l'icône de traîne sur une tuile
2. Sélectionne la taille désirée (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Le mini-tableau de bord dans l'aperçu montre immédiatement l'effet

Exemple : grille de 4 tuiles

```
[ Mal de tête ][ Fatigue ][ Énergie ][ Humeur ]
[ Tension artérielle (2×1) ][ Pouls ][ Poids ]
```

Ajuster la couleur de la tuile

(Screenshot : *screenshot-missing :konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top.png*)

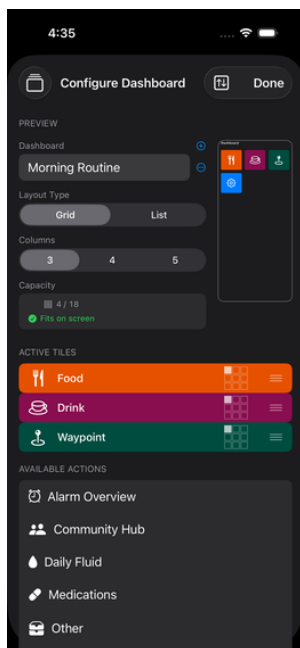


Fig. 51 : Éditeur de tuile : Section Apparence

Appuie sur une tuile dans l'éditeur du tableau de bord (*Fig. configuration-dashboard-02a-kachel-editor-top*) pour ouvrir l'éditeur. La zone supérieure montre un aperçu en direct de la tuile et l'option de changer l'icône.

Chaque tuile de paramètre et de groupe peut être colorée individuellement (45) → « **Apparence** » → « **Palette** ».

Une feuille s'ouvre avec trois sections :

1. Choisir palette — aperçus mini horizontalement

défilables de toutes les palettes disponibles. La palette actuelle de l'app est pré-sélectionnée.

2. Couleur de fond — 30 champs de la palette choisie.

L'appui applique la couleur immédiatement à l'aperçu de la tuile.

3. Couleur symbole/texte — 5 couleurs de base (noir → blanc). Il y a aussi un **bouton contraste automatique** : il sélectionne automatiquement noir ou blanc, celui qui est plus lisible sur le fond choisi.

□ À côté de la feuille de palette, il y a aussi des sélecteurs de couleurs directs pour le fond et la couleur de symbole – pour toutes les couleurs ne figurant pas dans une palette.

Comprendre l'affichage de capacité

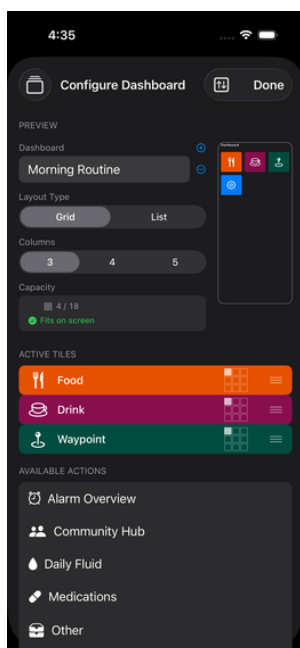


Fig. 52 : Affichage de capacité

L'app calcule combien de tuiles tiennent sur l'écran :

Capacité : 17 de 18 disponibles, mais 2 tuiles coupées

- **Vert** : Toutes les tuiles actives rentrent
- **Triangle orange** sur une tuile : cette tuile sera coupée

— **Solution** : Réorganise les tuiles dans la liste active

Tri des tuiles : Appuie longtemps sur l'icône ☰ de traîne (3 lignes à droite) → glisse vers le haut ou vers le bas.

Exporter et importer les tuiles

Tu peux exporter les tuiles actives d'un tableau de bord comme modèle et le partager avec d'autres appareils ou la communauté.

Exporter les tuiles

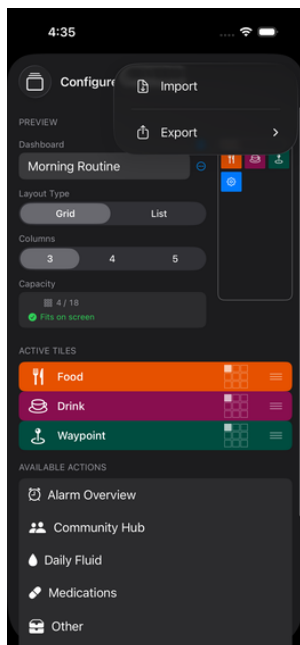


Fig. 53 : Menu Importer/Exporter

⚙️ Paramètres → ☰ Tableaux de bord → sélectionne le tableau de bord → **symbole Importer/Exporter** (flèches, en haut à droite) → « **Exporter les tuiles actives** »

L'app crée un fichier .iroom avec tous les tuiles actifs, y compris leurs paramètres et groupes. Tu peux le partager directement via AirDrop, Mail ou iCloud.

Partager les tuiles à la bibliothèque communautaire Dans le même menu d'export, il y a aussi « **Partager à la bibliothèque communautaire** ». Une feuille en deux étapes s'ouvre : d'abord tu sélectionnes une seule tuile de ta liste (paramètre ou tuile de groupe), puis tu rentres une description et l'upload. La tuile apparaît ensuite dans la bibliothèque de modèles où d'autres utilisateurs peuvent la télécharger.

Importer les tuiles ⚙️ Paramètres → ☰ Tableaux de bord → sélectionne le tableau de bord → **symbole Importer/Exporter** → « **Importer** »

Ou : appuie sur un modèle de tuile dans la bibliothèque de modèles → « **Télécharger** »

Import sélectif Après l'ouverture d'un modèle de tuile, tu vois une **boîte de dialogue de sélection** avec une liste de contrôle de tous les contenus inclus :

- Tuile « Migraïne » → sera ajoutée au tableau de bord
 - Paramètre : Intensité → sera créé
 - Paramètre : Durée
- Tuile « Groupe Sommeil »

- Groupe : Sommeil
 - Latence d'endormissement
 - Qualité du sommeil
- Tuile « Repas » → tuile spéciale, pas de sous-niveau

Tu peux désélectionner à chaque niveau : - Désélectionner tuile → tuile non ajoutée, mais le contenu (paramètre/groupe) peut toujours être importé - Désélectionner groupe → paramètres du groupe toujours sélectionnables individuellement (créés comme paramètres autonomes) - Désélectionner paramètre → seul ce paramètre n'est pas importé

Sélectionner tout / Désélectionner tout via la sélection rapide en haut de la liste.

Utiliser efficacement plusieurs tableaux de bord

Tableau de bord	Tuiles
« Matin »	Sommeil, énergie, humeur, poids
« Soir »	Douleur, bien-être, revue quotidienne
« Nutrition »	Aliments, boissons, faim, portions
« Sport »	Entraînement, intensité, fréquence cardiaque, récupération

Basculer entre les tableaux de bord

Fais glisser vers la **gauche ou droite** sur le tableau de bord pour basculer entre tes tableaux de bord.

Tuile d'aperçu mini Tu peux placer une **tuile d'aperçu mini** spéciale sur un tableau de bord qui montre un aperçu réduit d'un autre tableau de bord - utile par exemple pour toujours garder le stock de médicaments en vue tout en effectuant le suivi sur un autre tableau de bord. L'appui sur la tuile navigue directement vers ce tableau de bord.

Tuile d'aperçu des alarmes La **tuile d'aperçu des alarmes** montre le statut de tous les slots d'alarme configurés en un coup d'œil :

- **Nombre d'alarmes actives** relatif au total (par exemple 3/5)
- **Prochain déclenchement** - heure de la sonnerie de l'alarme suivante
- Si aucune alarme n'est configurée : indice « Aucune alarme configurée »

Appuie sur la tuile → la vue de détail « **Alarmes** » s'ouvre avec tous les slots, leur heure, motif de récurrence (quotidien / jours de semaine) et statut (actif / désactivé / prochain déclenchement).

- La tuile capture tous les slots d'alarme - à la fois rappels de tuiles et alarmes de médicaments. Particulièrement utile si tu veux garder les alarmes de différentes zones dans une vue centrale.

Tableau de bord pour différents appareils

Chaque résolution d'écran nécessite sa propre configuration. En passant d'iPhone à iPad (ou Mac), un nouveau tableau de bord doit être créé.

Si tu te perds dans l'app

Ferme complètement l'app (double-appui sur Accueil ou balayage vers le haut → balaye loin l'app) et redémarre-la. Tu arrives toujours sur ton tableau de bord.

🍴 Configurer les recettes

{{video : konfiguration_rezepte}}

Qu'est-ce qu'une recette ? La définition d'un aliment ou d'une boisson - avec ingrédients et quantités - afin que l'app puisse calculer les valeurs nutritionnelles.

Quand une recette détaillée vaut-elle la peine ?

Situation	Recommandation
Petit-déj que tu manges tous les jours	<input type="checkbox"/> Crée une recette complète
Déjeuner préféré	<input type="checkbox"/> Crée une recette complète
Visite au restaurant (une seule fois)	<input type="checkbox"/> Un placeholder suffit
Collation de vacances	<input type="checkbox"/> Un placeholder suffit

Principe de Pareto : Investis l'effort dans les **20 % des repas qui constituent 80 % de ton alimentation**. Le reste peut être enregistré comme placeholders.

Les 3 types de recettes

🍴 **Recette complète** Tous les ingrédients avec quantités définies → analyse nutritionnelle possible.

⊕ **Placeholder** Juste un nom, pas d'ingrédients → enregistrement possible, mais pas d'analyse nutritionnelle.

⊕ **Recette variante** Un groupe d'ingrédients interchangeables - tu choisis la variante actuelle au moment de l'enregistrement. Exemple : *Café avec du lait* → le lait peut être entier, avoine ou rien.

Créer une nouvelle recette

Point d'entrée : Recherche Les recettes sont accessibles par deux routes - avec une vue légèrement différente :

Paramètres → Recettes (gestion)

La liste des recettes a son propre champ de recherche directement au-dessus des puces de filtrage. Commence à taper et les puces de filtrage se mettent à jour immédiatement avec les nombres de correspondances par catégorie. Le bouton X à droite efface le texte de recherche ; le clavier se ferme automatiquement quand tu fais défiler.

Appuie sur une tuile Aliment (directement lors de l'enregistrement)

Quand le champ de recherche est vide, l'app montre une **entrée proéminente** : icône de fourchette, un petit indice et un grand **bouton de code-barres**. Dès que tu commences

à taper, la vue bascule vers la normale liste de résultats de recherche avec puces de filtrage.

- Le grand bouton de code-barres dans l'état vide le rend particulièrement facile de commencer un scan directement – sans devoir chercher d'abord.

L'entrée d'un nom cherche trois sources simultanément – visibles via les compteurs dans les puces de filtrage :

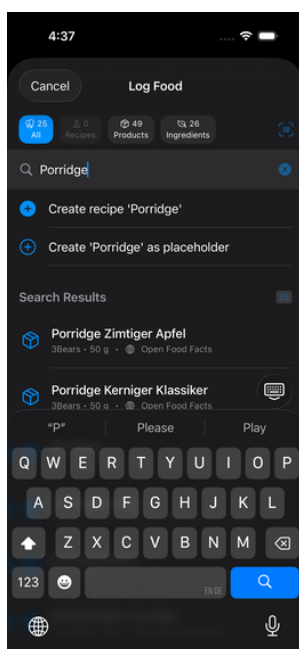


Fig. 54 : Vue de recherche avec résultats et actions de création

Puce de filtrage	Ce qu'elle montre
Tous	Tout combiné
Recettes	Vos recettes enregistrées
Produits	Résultats d'Open Food Facts (produits emballés)
Ingrédients	Résultats de BLS (aliments de base)

- Le nombre dans la puce montre combien de résultats existent dans cette catégorie. Pas de résultat = puce grisée.

Choisir la méthode de création Si aucun résultat correspondant n'est disponible, l'app offre deux actions directes (visibles directement sous le champ de recherche) :

Option	Quand l'utiliser
« Crée la recette '...' »	Rentre les ingrédients maintenant
« Ajoute '...' comme placeholder »	Pas de temps maintenant – remplis plus tard

Éditeur de recette Après la création, l'éditeur s'ouvre :

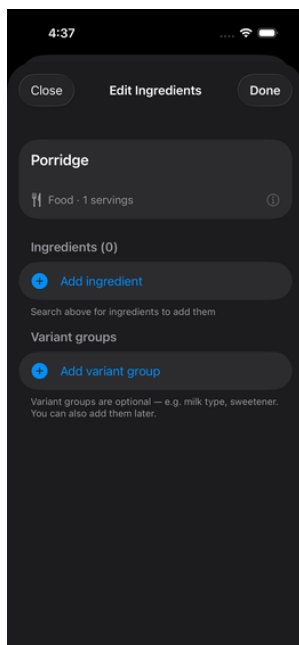
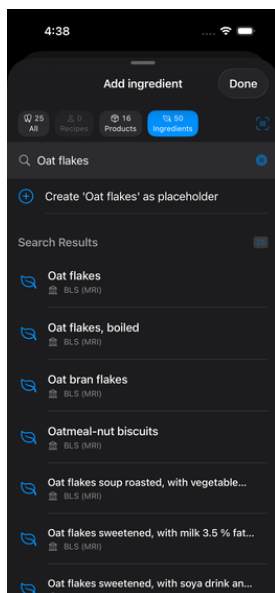
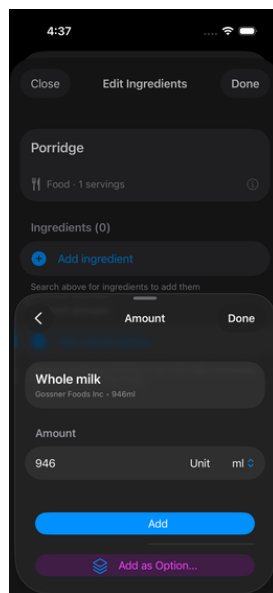


Fig. 55 : Éditeur de recette : état vide

- **Nom** - librement modifiable
- **Type** - Aliment ou Boisson (affecte les unités et l'analyse)
- **Recette variante** - bascule si la recette doit avoir des options
- **Portions par recette** - combien de portions la quantité totale produit-elle ?
- **Taille de portion** - qu'est-ce qu'une portion ?

Ajouter des ingrédients

Étape 1 : Recherche Rentre le nom de l'ingrédient dans le champ de recherche de l'éditeur. Les puces de filtrage montrent à nouveau les résultats par source :

Fig. 56 : Recherche d'ingrédient BLS
(flocons d'avoine)Fig. 57 : Recherche d'ingrédient OFF
(lait)

☐ La recherche OFF est limitée à une fois tous les 10 secondes (directive d'Open Food Facts). Une brève attente est normale.

Étape 2 : Rentre la quantité Après avoir appuyé sur un ingrédient, tu rentres la quantité et l'unité :

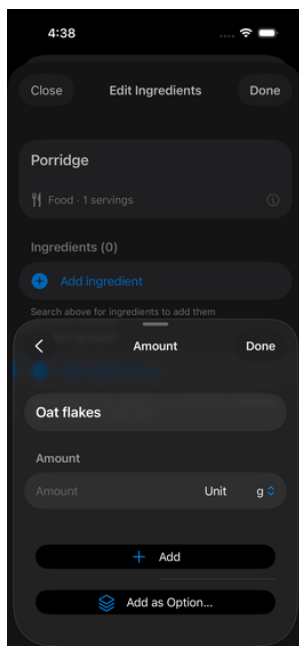


Fig. 58 : Entrée de quantité avec sélecteur d'unité

Change les unités avec le stepper à droite (g, ml, pièces, ...). Puis « **Ajouter** ».

□ Les recettes peuvent être **imbriquées à n'importe quelle profondeur** : une recette « Pâtes Bolognese » peut contenir la recette « Sauce tomate » comme ingrédient.

Variantes - Ingrédients flexibles

Les variantes te permettent de choisir entre plusieurs ingrédients lors de l'enregistrement – avec l'impact calorique montré par option.

Créer un groupe d'options Lors de l'ajout d'un ingrédient, un bouton « **Ajouter comme option...** » apparaît en bas. Appuie dessus au lieu de « Ajouter » :

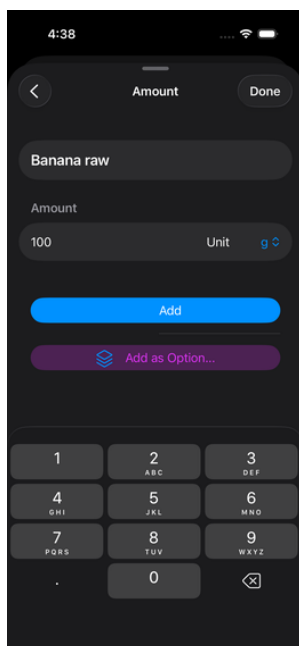


Fig. 59 : Entrée de quantité avec bouton « Ajouter comme option »

La boîte de dialogue de création de groupe s'ouvre :

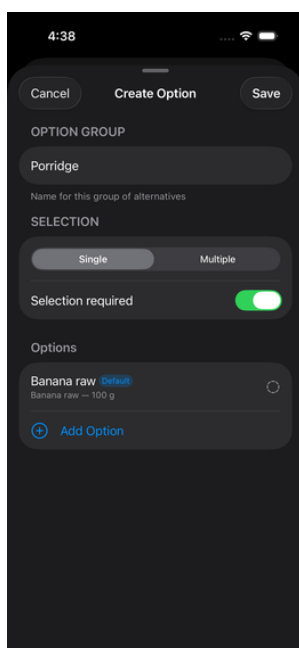


Fig. 60 : Boîte de dialogue : créer un groupe d'options

- **Groupe d'options** - nom du groupe variant (par exemple « Types de lait »)
- **Première option** - pré-remplie automatiquement avec le nom de l'ingrédient
- **Sélection : Un / Plusieurs** - une ou plusieurs options peuvent-elles être choisies à la fois ?
- **Sélection requise** - au moins une option doit-elle être choisie ?

Exemple : Café avec du lait

Groupe « Types de lait » : Lait entier UHT | Boisson Barista avoine

Sélection requise : NON → café aussi enregistrable sans lait

Sélection multiple : NON → toujours un seul type de lait

Ajouter d'autres options Trouve d'autres ingrédients via la recherche et appuie à nouveau sur « **Ajouter comme option...** » :

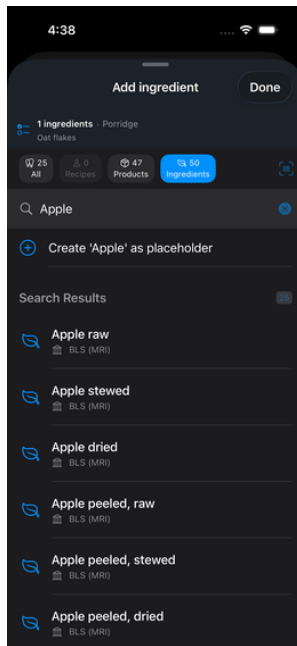


Fig. 61 : Recherche une deuxième variante (pomme)

L'app montre alors tous les groupes existants - sélectionne le bon :

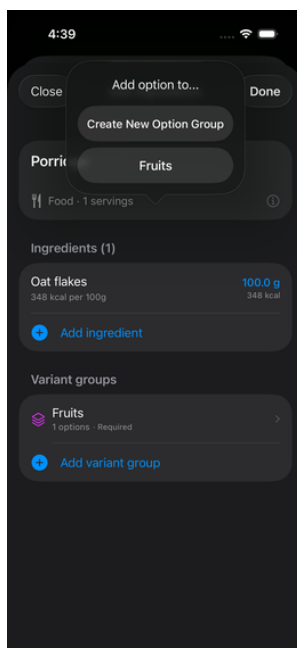
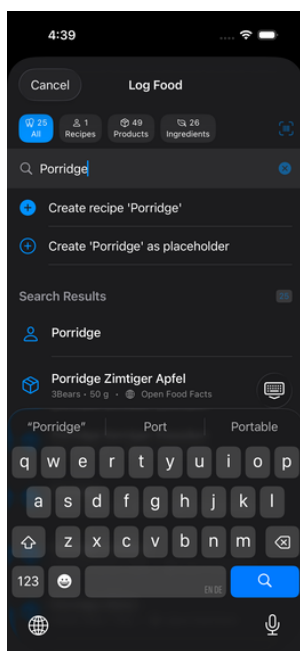


Fig. 62 : Sélection de groupe : choisis le groupe existant

Lors de l’enregistrement : Sélectionner une variante

Lors de l’enregistrement d’un repas, la vue d’enregistrement complète apparaît :



Sélecteur rapide (en haut) : Sélectionne des quantités courantes avec un tap (par exemple 200ml, 250ml, 330ml, 500ml). Le curseur en dessous permet des valeurs intermédiaires fines.

Personnalise la recette (en bas) : Tous les groupes variants de la recette apparaissent ici avec les options disponibles. À côté de chaque option est l'**impact calorique** (par exemple +32 kcal pour lait entier, +25 kcal pour avoine). Appuie sur une option pour la sélectionner. La pré-sélection est mémorisée pour le prochain enregistrement – tu dois seulement la changer quand tu as quelque chose de différent.

Fig. 63 : Vue d’enregistrement avec sélection de variante

Recette avec beaucoup d’ingrédients : Exemple Pâtes

Les recettes avec plusieurs ingrédients ressemblent à ceci dans l’éditeur :

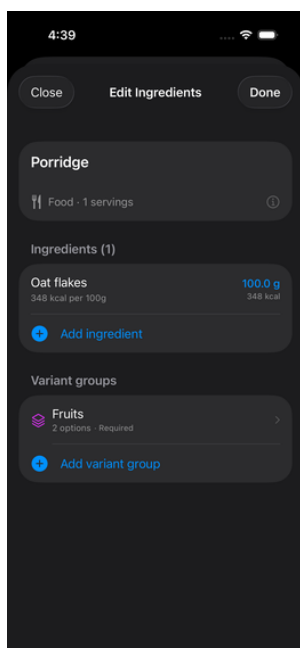


Fig. 64 : Éditeur de recette : avoine + groupe variant Fruits

Chaque ingrédient montre les calories par 100g comme référence. La taille de portion détermine combien compte comme « une portion ».

Lien BLS pour les produits OFF

Les produits OFF (produits scannés) ne contiennent souvent que les macronutriments (énergie, protéines, graisses, glucides). Pour une analyse micronutritionnelle complète (vitamines, minéraux, acides aminés), l'app lie chaque ingrédient de produit à une entrée BLS.

Cela se passe partiellement **automatiquement** – tu peux voir la progression dans la vue de détail du produit :

(Screenshot : *screenshot-missing :konfiguration-rezept-13-bls-uebersicht.png*)

Code de couleur des liens :

Couleur	Signification
<input type="checkbox"/> Bleu - « Lien manuel »	Tu as confirmé le lien toi-même
<input type="checkbox"/> Orange - « Automatique (incertain) »	L'app l'a lié, mais pourcentage < 70 % – veuillez vérifier
<input type="checkbox"/> Vert - « Automatique (sûr) »	Lien avec similitude élevée
<input type="checkbox"/> Gris - « Pas encore lié »	L'ingrédient n'a pas pu être appairé

Le **pourcentage** montre la similitude entre l'ingrédient du produit et l'entrée BLS.

Corriger un lien manuellement Appuie sur un ingrédient → l'app montre les suggestions avec les scores de similitude :

(Screenshot : *screenshot-missing :konfiguration-rezept-14-bls-manuell.png*)

Tu peux basculer entre **Lien automatique** (suggestions d'IA triées par similitude) et **Recherche BLS** (recherche textuelle libre). Appuie sur l'entrée désirée pour l'appliquer.

Les liens sont optionnels, mais ils améliorent significativement la qualité de l'analyse.

→ Plus sur la différence entre BLS et OFF : [Sources de données](#)

Rapport de nutrition

Si tu enregistres les repas régulièrement, tu peux ouvrir le **Rapport de nutrition** sous **Rapports**. Il montre l'apport quotidien moyen pour une période sélectionnable – avec une note de qualité montrant la fiabilité de la base de données.

Qualité des données : L'app évalue le caractère complet de tes entrées et si les valeurs nutritionnelles proviennent de sources précises (BLS/OFF lié) ou estimées (placeholder).

Compléter un placeholder plus tard

1. Paramètres → Recettes
2. Trouve le placeholder dans la liste
3. Appuie → ajoute des ingrédients → « **Terminé** »

Tous les événements précédents avec ce placeholder sont automatiquement liés aux nouvelles données nutritionnelles.

Foire aux questions

Puis-je créer une recette directement lors de l'enregistrement? Oui. Quand tu appuies sur une tuile de repas sur le tableau de bord, tu peux rentrer un nouveau nom et la créer immédiatement comme placeholder ou recette complète - sans aller d'abord aux Paramètres.

Les recettes peuvent-elles être exportées ou partagées? Oui. Dans la liste des recettes (Paramètres → Recettes), il y a un **symbole Importer/Exporter** en haut à droite. Utilise-le pour exporter les recettes individuelles ou toutes comme fichier .ioom. Un toggle optionnel « **Inclure les photos** » (actif par défaut) intègre les photos nutritionnelles associées en Base64 dans le fichier, afin qu'elles soient immédiatement disponibles lors de l'importation sur un autre appareil. Le fichier exporté peut être partagé via AirDrop, Mail ou iCloud.

Quelle est la différence entre BLS et OFF? BLS est une base de données scientifique de nutriments pour les aliments de base (ingrédients bruts). OFF est une base de données crowdsourcée pour les produits emballés (scan de code-barres). → [Sources de données expliquées](#)

📄 Rapports & Analytics

{{video : konfiguration_auswertungen}}

Qu'est-ce que des rapports ? Analyses graphiques et tabulaires de tes événements enregistrés - des simples lignes de tendance aux corrélations entre différents paramètres.

Ouvrir les rapports

Via l'onglet → **Rapports** (ou via le tableau de bord → tuile avec icône de rapport).

L'aperçu montre tous les rapports enregistrés. Appuie sur **Plus** en haut à droite pour en créer un nouveau.

☐ En mode simple, le bouton pour créer de nouveaux rapports est masqué. Les rapports existants peuvent toujours être consultés.

Les 6 types de rapports

☐ **Statut** Affiche la valeur actuelle ou dernière mesurée d'un paramètre - en tant que grand nombre ou affichage simple. Bon pour un aperçu rapide sans série chronologique.

☐ **Tendance** Série chronologique d'un paramètre sous forme de graphique linéaire ou à barres. Vois comment une valeur évolue au fil des heures, jours, semaines ou mois.

☐ **Corrélation** Diagramme de dispersion entre deux paramètres. Détecte les relations : dors-tu plus mal quand tu as pris plus de caféine en soirée ? Y a-t-il une connexion entre niveau de douleur et sommeil ?

☐ **Rapport de nutrition** Apport nutritionnel quotidien moyen pour une période sélectionnée (énergie, protéines, graisses, glucides, fibre, sucre, sodium). Inclut une note de qualité montrant la fiabilité des données.

☐ **Heatmap** Vue calendaire d'un paramètre - plus la couleur est intense, plus la valeur est élevée ce jour-là. Bon pour détecter les motifs de jour de semaine ou les fluctuations saisonnières.

☐ **Distribution** Montre la fréquence de chaque valeur. Combien de fois as-tu eu des maux de tête « graves » par rapport à « légers » ? Quelle valeur domine ?

Créer un nouveau rapport

Appuie sur **Plus** dans l'aperçu des rapports. L'éditeur s'ouvre avec un **aperçu en direct** — le rapport se met à jour en temps réel pendant que tu le configures.

L'éditeur a quatre onglets :

Type — choisis le type de rapport (les 6 types ci-dessus). Le changement ouvre automatiquement l'onglet des paramètres.

Paramètres — sélectionne les paramètres. La liste montre les groupes développables avec leurs paramètres individuels. Filtre : le mode standard montre uniquement les paramètres avec une tuile de tableau de bord ; le mode expert montre tous les paramètres analysables. Pour le type Tendance, tu peux sélectionner plusieurs paramètres à la fois — l'app bascule automatiquement vers une ligne multi-tendance quand plus d'un est sélectionné. Avec les multi-tendances, tu peux assigner un **rôle de série** par paramètre (ligne principale, bande supérieure, bande inférieure, superposition) — par exemple pour montrer les courbes de tension artérielle comme zone entre systolique et diastolique.

Style — style de graphique (ligne, barre, ...), lissage, affiche des points, grille, schéma de couleurs, mode heatmap. Sous « Avancé » (développable) : limites de l'axe Y, ligne zéro, échelle logarithmique, **remplir les écarts** (quand désactivé : les compartiments de temps manquants créent une rupture de ligne visible au lieu d'interpolation).

Données — puces de période, agrégation, taille du seau, mode cumulatif, timeout de session, valeurs cibles.

Enfin appuie sur « **Terminé** » — le rapport est enregistré et apparaît dans l'aperçu.

Lors de la modification d'un rapport existant, le même éditeur s'ouvre - avec l'aperçu en direct sur les données réelles.

Période et agrégation

Pour le rapport de tendance et autres rapports basés sur le temps, tu peux définir comment les données sont résumées :

Buckets de temps (quelle est la finesse de résolution de l'axe des temps?) :

Paramètre	Quand c'est utile
Auto	L'app choisit selon la durée totale sélectionnée
Heure	Pour les courtes périodes (< 3 jours)
Jour	Standard pour les semaines/mois
Semaine	Pour les longues périodes (> 3 mois)
Mois	Aperçu annuel

Agrégation (comment plusieurs valeurs par bucket sont-elles combinées?) :

Méthode	Signification
Somme	Ajoute toutes les valeurs (par exemple caféine totale par jour)
Moyenne	Valeur moyenne (par exemple intensité de douleur moyenne)
Minimum	Valeur la plus basse de la période
Maximum	Valeur la plus élevée
Compte	Combien de fois enregistré (indépendamment de la valeur)
Médiane	Valeur du milieu sans influence des valeurs aberrantes
Aucune	Données brutes sans bucketing — chaque mesure affichée à son horodatage exact

Gérer les rapports

- **Appuie** sur un rapport → ouvre la vue complète
- **Fais glisser vers la gauche** dans l'aperçu → supprimer
- **En mode simple** : swipe d'édition masquée
- **Tourne l'iPhone** en vue complète → le paysage montre le graphique en plein écran

Rapport de nutrition en détail

Le rapport de nutrition est un type spécial et montre une **note de qualité des données** à côté des valeurs nutritionnelles :

Note	Signification
☐☐☐ Élevée	Principalement des entrées complètes, ingrédients liés BLS/OFF
☐☐ Moyenne	Certaines lacunes ou produits non liés
☐ Basse	Nombreux placeholders ou jours sans entrées

☐ La note de qualité te rappelle la fiabilité des nombres. 1 000 kcal à partir de recettes complètement liées est une déclaration différente que 1 000 kcal de pures estimations.

📌 Jalons

```
{video : konfiguration_wegpunkte}}
```

Qu'est-ce qu'un jalon ? Un événement spécial sans schéma de paramètre fixe - comme une note dans un calendrier, mais lié à tes données de suivi.

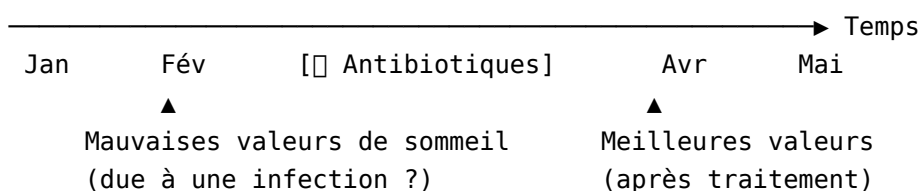
Jalons vs. Paramètres : Quelle est la différence ?

	Paramètre	Jalon
Quand utiliser	Régulièrement, mesurable	Rarement, une seule fois
Structure	Type fixe + échelle de valeur	Texte libre + catégorie
Analyse	Statistiques, tendances	Marqueurs, contexte
Exemples	Mal de tête (quotidien)	Antibiotiques commencés

Métaphore : Un jalon est comme un signet dans tes données - il dit : « Quelque chose de spécial s'est passé ici. »

À quoi servent les jalons ?

Dans tes rapports :



Les jalons t'aident à **expliquer les valeurs aberrantes** et à **mettre les changements en contexte**.

Types de jalons

L'app distingue 8 catégories :

Type	Exemples
Médicament	Antibiotiques commencés, dosage changé
État de santé	Diagnostic reçu, rhume, chirurgie
Changement de vie	Nouveau travail, déménagement, statut relationnel
Absence	Vacances, voyage d'affaires
Santé d'animal	Visite vétérinaire, animal malade
Contexte personnel	Visite, soins d'un membre de la famille

Type	Exemples
Rendez-vous	Rendez-vous chez le médecin, examen
Autre	Tout le reste

Enregistrer un jalon

Entrée via la tuile jalon Appuie sur la tuile Jalon sur le tableau de bord - le formulaire s’ouvre immédiatement.

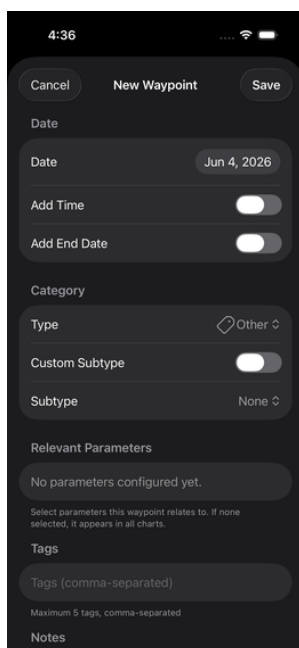


Fig. 65 : Nouveau jalon - formulaire vide

Champ	Description
Date	Aujourd’hui par défaut - appuie pour changer
Ajouter une heure	Optionnel - souvent pas nécessaire
Ajouter une date de fin	Pour les périodes (par exemple vacances 5-19 mars)
Type	Catégorie de haut niveau parmi les 8 types ci-dessus
Sous-type personnalisé	Activer et rentre du texte libre
Sous-type	Ou choisis parmi les sous-types pré-faits (dépend du type)
Tags	Séparés par des virgules, max. 5 - pour la recherche ultérieure
Notes	Texte libre pour les détails

Exemple : Santé d’animal

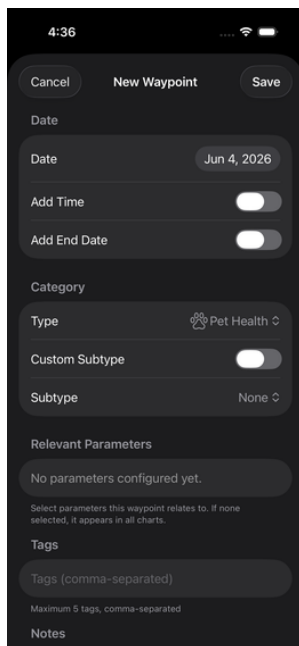


Fig. 66 : Jalon santé d'animal - type sélectionné

Type « Santé d'animal » sélectionné, note sur la situation vétérinaire rentrée.

Historique : Liste des jalons Appuie longtemps sur la tuile Jalon pour ouvrir la liste de tous les jalons enregistrés.

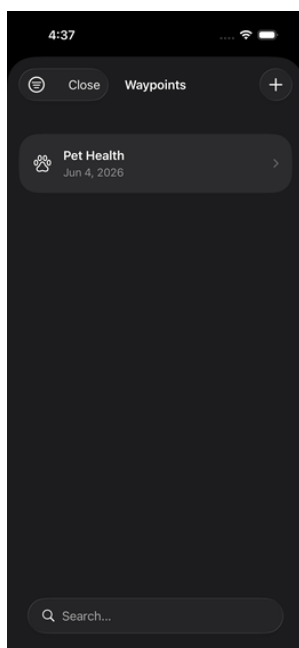


Fig. 67 : Jalon ListView - historique

Gérer les jalons

- **Appuie longtemps sur la tuile Jalon** → liste de tous les jalons
 - Recherche par texte (cherche dans sous-type, notes et tags)
 - Filtre par type (icône entonnoir en haut à gauche)
 - Fais glisser vers la gauche pour supprimer (avec confirmation)
 - Appuie pour éditer
-

Foire aux questions

Ai-je toujours besoin d'un type ? Non - le type et le sous-type sont optionnels. Mais ils sont utiles pour la recherche et le filtrage ultérieurs.

Puis-je avoir plusieurs jalons le même jour ? Oui, autant que tu veux.

Différence entre un jalon et un paramètre de texte libre ? Un paramètre de texte libre est pour les entrées régulières et structurées (par exemple journal d'humeur quotidien). Un jalon est pour les événements rares et ponctuels sans régularité.

Les jalons sont-ils visibles dans les rapports ? L'affichage des jalons comme marqueurs dans les graphiques de rapport est prévu.

Apple Health

Qu'offre l'intégration Apple Health ? Tu peux importer les symptômes de l'app Santé directement en tant que paramètres - et tes données enregistrées retournent à Apple Health.

Pourquoi utiliser Apple Health ?

Apple Health est le centre de données de santé central sur ton iPhone et iPad. L'app peut y lire et y écrire :

Direction	Ce qui se passe
Apple Health → App	Les catégories de symptômes sont importées en tant que paramètres prêts à l'emploi
App → Apple Health	Tes valeurs enregistrées sont enregistrées dans Apple Health

L'avantage : si tu suis déjà le sommeil ou la fréquence cardiaque via une Apple Watch ou une autre app, ces données sont automatiquement disponibles ici aussi.

Activation

Lors de l'intégration Dans l'étape « Activer les fonctionnalités », Apple Health apparaît comme une fonctionnalité optionnelle - il est automatiquement pré-sélectionné si tu as choisi « Symptômes & Santé » comme focus dans la première étape.

Après coup Paramètres → Apple Health → accorde les permissions

L'app demande les droits d'accès pour chaque catégorie de données individuellement. Tu peux autoriser ou refuser l'accès en lecture et en écriture indépendamment.

Importer les symptômes d'Apple Health

Apple Health contient des catégories de symptômes prédéfinies (par exemple Neurologique, Digestif, Respiratoire). Tu peux choisir lesquelles doivent apparaître en tant que paramètres dans l'app.

Comment importer les symptômes

1. **Paramètres → Apple Health → Gérer les symptômes**
2. Sélectionne les catégories pertinentes pour toi
3. Dans chaque catégorie, sélectionne les symptômes individuels
4. Appuie sur « **Appliquer** »

Les symptômes sélectionnés sont créés en tant que nouveaux paramètres - avec une échelle de notation prédéfinie (absent / léger / modéré / grave) qui est directement compatible avec les catégories Apple Health.

□ Tu peux configurer ces paramètres en supplémentaire tout comme n'importe quel autre paramètre - change l'icône, assigne-le à un groupe, etc.

Quels symptômes sont disponibles? Apple Health distingue entre autres les domaines suivants :

- Neurologique (mal de tête, vertiges, concentration)
 - Gastro-intestinal (nausée, ballonnements, douleur abdominale)
 - Respiratoire (essoufflement, toux)
 - Musculo-squelettique (douleur dorsale, douleur articulaire)
 - Peau (éruption cutanée, démangeaisons)
 - Sommeil & énergie (qualité du sommeil, épuisement)
 - Humeur & santé mentale (anxiété, épisodes dépressifs)
-

Synchronisation des données

Quand Apple Health est activé, tes valeurs enregistrées pour les paramètres compatibles sont automatiquement écrites dans Apple Health. Cela a des avantages :

- D'autres apps (par exemple des apps médicales, des outils d'analyse) peuvent lire les données
 - Apple Health affiche l'historique de tes symptômes dans sa propre chronologie
 - La sauvegarde iCloud Health fonctionne automatiquement
-

Confidentialité

Les données Apple Health ne quittent jamais l'appareil sauf si tu l'y autorises explicitement. L'app n'accède qu'aux catégories pour lesquelles tu as accordé la permission - et uniquement la lecture ou l'écriture, selon ce que tu as activé.

Tu peux révoquer les permissions à tout moment : **Paramètres iPhone** → **Santé** → **Accès aux données & appareils** → **[Nom de l'app]**

Rappels de médicaments

Qu'est-ce que c'est ? Rappels d'prise de médicaments - avec support pour divers types de distributeurs jusqu'à la smarTabBox intelligente. Les rappels sonnent de manière fiable même quand le téléphone est verrouillé (iOS Alarm-Kit).

Commencer

Paramètres → Médicaments

Tu vois deux onglets :

- **Calendrier d'prise** — choisis le type de distributeur, configure les slots d'alarme, démarre l'assistant de remplissage
 - **Médicaments** — catalogue de médicaments (génériques, variantes, stock) et sources (médecins, pharmacies, ...)
-

Trois types de distributeurs

Sans organisateur de pilules Pour ceux qui gèrent leurs médicaments sans distributeur physique. Configure des rappels d'alarme simples : heure, nom du médicament, quantité.

Distributeur hebdomadaire standard Pour les organisateurs de pilules classiques (matin/midi/soir/nuit pendant 7 jours). L'app assigne un rappel à chaque compartiment.

smarTabBox© Pour la smarTabBox intelligente de smarhome-parkinson.com. La boîte est connectée à l'app via code QR. Les rappels d'prise et les confirmations sont synchronisés entre la boîte et l'app.

□ La smarTabBox a été développée spécifiquement pour les personnes atteintes de Parkinson et d'autres conditions neurologiques où l'adhésion médicamenteuse est particulièrement importante.

Configurer un calendrier d'prise

1. Choisis le type de distributeur Dans l'onglet **Calendrier d'prise**, appuie sur la carte de boîte en haut. Tu vois les trois options - la coche montre ta sélection actuelle. Après la sélection, tu vas directement à la configuration du type choisi.

2. Configure les slots d'alarme Sous la carte de boîte, tu vois tes slots d'alarme (par exemple 08 :00 - Aspirine, 20 :00 - Ramipril). Appuie sur un slot pour l'éditer :

- Change l'**heure**
- **Active/désactive** l'alarme
- Assigne **médicament** du catalogue

- Définis la **dose par variante** (appui sur la feuille de détail de variante)
- Vois les **calendriers** (quotidien, jours de semaine, tous les N jours, mensuel)
- Définis la **durée de sonnerie** (au minimum 5 secondes, défaut : 5 secondes)
- Définis l'**intervalle de snooze** — détermine aussi l'espacement des rappels de secours après rejet du bouton latéral
- Assigne **profil de sonnerie** — choisis parmi Standard, Réveil, Réunion, Dégradé ou un profil personnalisé (voir Rappels)

Les slots que tu n'as plus besoin peuvent être supprimés en **balayant vers la gauche**.

3. smarTabBox : Scanne le code QR Avec le type smarTabBox, d'abord scanne le code QR de la boîte. Puis configure les slots d'alarme comme décrit ci-dessus.

Assistant de remplissage

Le bouton **Remplir la boîte** dans l'onglet Calendrier d'prise ouvre un assistant guidé. Le processus peut être interrompu à tout moment et continué plus tard :

1. **Configuration** — sélectionne le nombre de boîtes (1-10) et la date de début
2. **Matrice de correction** — grille de 7 jours : appuie sur les compartiments déjà remplis (coche = ignorer), pour éviter le double remplissage. Chaque ligne montre « **Compartiment n : x médicament(s)** » — les compartiments que tu marques comme déjà remplis sont **en gras**
3. **Confirmer** — aperçu avec le nombre total de comprimés requis par médicament ; l'appui sur « Remplir maintenant » enregistre la consommation dans l'inventaire

Catalogue de médicaments

Dans l'onglet **Médicaments**, tu gères :

- **Médicaments** — génériques (par exemple « Ramipril 5mg ») avec n'importe quel nombre de variantes (par exemple « ratiopharm », « Hexal ») et numéros PZN
- **Sources** — médecins, pharmacies, drogueries, pharmacies en ligne ou autres sources

Ajouter un médicament

1. Appuie sur le bouton + dans la section des médicaments
2. **Recherche BfArM** : Commence à taper le nom du principe actif — l'app cherche directement dans la base de données officielle de l'Institut fédéral des médicaments et des dispositifs médicaux et suggère les noms correspondants
3. Crée au moins une variante (scan PZN ou manuel)
4. Définis la dose par variante et la **forme posologique**
5. Assigne la source (optionnel)

Suppléments et produits sans PZN Pas chaque produit a un numéro central pharmaceutique. Les vitamines, suppléments diététiques, produits en vente libre ou médicaments étrangers peuvent être rentrés sans PZN :

1. Appuie sur + → rentre le nom du produit (ignore la recherche BfArM ou rentre manuellement)
2. Laisse le **champ PZN vide** pour la variante — c'est optionnel
3. Choisis la **forme posologique** dans le sélecteur (21 options, par exemple comprimé, capsule, gouttes, poudre, crème, spray ...)
4. Définis la dose dans l'unité appropriée (pièces, ml, mg, g, ...)

☐ De cette façon, les capsules oméga-3, les gouttes de vitamine D ou les remèdes homéopathiques peuvent être entièrement intégrés au calendrier d'prise - avec rappels, gestion du stock et vue d'historique tout comme les médicaments sur ordonnance.

Gérer le stock Chaque variante peut avoir un niveau de stock (comprimés, ml, capsules, ...). La **tuile Stock** sur le tableau de bord montre un seul **affichage feu tricolore** - le statut le pire sur tous tes médicaments combinés :

Symbole	Couleur	Signification
☐	Vert	Tous les stocks suffisants
☐	Jaune	Au moins un médicament devrait être réapprovisionné bientôt
☐	Rouge	Au moins un stock ne durera pas moins de deux cycles de boîte

Un **cycle de boîte** égale le nombre de tes distributeurs hebdomadaires × 7 jours. Avec une boîte, c'est 14 jours - rouge signifie que le stock ne durera même pas jusqu'à la semaine d'après.

Appuie sur la tuile pour ouvrir la vue de détail. En haut, tu vois la date jusqu'à laquelle une **prise complète de tous les médicaments est possible** - c'est-à-dire la date d'expiration la plus proche. En dessous, tous les médicaments triés par urgence, avec durée restante et date d'expiration. Fais glisser vers la gauche sur une entrée pour enregistrer une **entrée de recharge** — le nom du médicament, la dose et la dernière taille de paquet connue sont déjà pré-remplis. Les quantités sont correctement écrites : « 1 comprimé » ou « 93 comprimés ».

Confirmer l'prise

Quand le rappel apparaît (même depuis l'écran de verrouillage) :

- **Appuie sur la notification** → la boîte de dialogue d'prise s'ouvre directement sur l'écran de verrouillage
- Confirme l'prise → l'événement est enregistré, le stock est automatiquement déduit
- Optionnel : **Snooze** (te rappelle plus tard) ou **Ignorer** avec une note

La confirmation est enregistrée en tant qu'événement dans l'app et est traçable dans la vue d'historique.

Après la confirmation, l'app **reprogramme immédiatement l'alarme pour le jour suivant** — même si tu n'ouvres pas l'app à nouveau. L'alarme de demain matin est garantie, même si tu te couches directement après confirmation.

□ Les rappels utilisent iOS AlarmKit — ils sonnent de manière fiable même avec Ne pas déranger actif et quand l'appareil est complètement verrouillé.

Rejet du bouton latéral et re-rappels automatiques Les rappels de médicaments utilisent le même système de rappel de secours et de sauvegarde que tous les autres rappels de tuiles : alarme de secours après rejet silencieux, alarmes de sauvegarde selon le calendrier de snooze. La confirmation ou le snooze rompt la chaîne — l'ignorance ne le fait pas.

□ « Ignorer » signifie « pas maintenant », pas « oublie aujourd'hui ».

→ Détails techniques : **Rappels de tuiles**

Foire aux questions

Puis-je rentrer plusieurs médicaments ? Oui, autant que tu veux. Chaque slot d'alarme peut référencer sa propre variante du catalogue.

Quelle est la différence entre un générique et une variante ? Le générique (par exemple « Ramipril 5mg ») représente le principe actif. Une variante (par exemple « ratiopharm 5mg, PZN 1234567 ») est un paquet spécifique. Tu peux créer plusieurs variantes du même générique et sélectionner celle désirée dans le slot d'alarme.

Que se passe-t-il si j'oublie de prendre mon médicament ? Tu peux rentrer l'prise rétroactivement - soit via la notification (qui est marquée comme manquée) soit manuellement dans l'historique des événements.

Puis-je rentrer des suppléments et des vitamines sans PZN ? Oui. Le champ PZN est optionnel. Tu peux rentrer le nom du produit manuellement, sélectionner la forme posologique dans le sélecteur et définir la dose — les rappels et la gestion du stock fonctionnent exactement de la même façon que pour les médicaments sur ordonnance.

Les données de médicament sont-elles liées à Apple Health ? Pas directement pour le moment. Les événements de médicament sont enregistrés dans l'app, mais pas encore automatiquement transférés à Apple Health.

Confirmer rétroactivement les prises manquées

Si un rappel a été manqué (par exemple, le téléphone était en silencieux), l'prise peut toujours être rentrée rétroactivement :

1. Dans l'onglet **Calendrier d'prise**, appuie sur le slot orange
2. Sélectionne « **Confirmer rétroactivement** »
3. Ajuste l'heure d'prise réelle → Confirmer

Le stock est rétroactivement déduit correctement. Les prises manquées et confirmées sont clairement distinguées dans la vue d'historique.

Changements de dose

Si tu changes la dose d'une variante (par exemple parce que le médecin a ajusté la quantité), l'app le détecte automatiquement et migre les slots d'alarme affectés — les slots existants adoptent la nouvelle dose sans travail manuel.

Sauvegarde des données

Pourquoi faire une sauvegarde ? L'app stocke tout localement sur ton appareil. Une sauvegarde te protège de la perte de données lors du changement d'appareil, lors des mises à jour iOS ou en cas d'erreurs inattendues.

Où trouver la sauvegarde des données

Paramètres → Sauvegarde des données

Créer une sauvegarde

Appuie sur « **Sauvegarder maintenant** ». L'app crée immédiatement une copie de sauvegarde de la base de données - y compris tous les événements, paramètres, recettes et paramètres.

La nouvelle entrée de sauvegarde apparaît dans la liste ci-dessous avec : - Nom de fichier - Date et heure de création - Déclencheur (manuel ou automatique) - **Statut d'intégrité** (coche verte = intacte, croix rouge = endommagée)

L'app crée aussi des sauvegardes automatiquement - par exemple avant les opérations majeures. Celles-ci apparaissent aussi dans la liste.

Restaurer une sauvegarde

Avertissement : Une restauration écrase toutes les données actuelles dans l'app. Cette action ne peut pas être annulée.

1. Sélectionne la sauvegarde désirée dans la liste
2. Appuie sur « **Restaurer** »
3. Confirme la boîte de dialogue de sécurité
4. L'app crée d'abord automatiquement une **sauvegarde de sécurité de l'état actuel** - au cas où quelque chose se passe mal
5. La sauvegarde sélectionnée est restaurée
6. **L'app redémarre automatiquement** - c'est nécessaire pour charger la nouvelle base de données

Après le redémarrage, toutes les données de la sauvegarde sont à nouveau disponibles.

Vérification d'intégrité

Chaque sauvegarde est automatiquement vérifiée pour l'exhaustivité quand elle est affichée. Seules les sauvegardes avec une coche verte doivent être utilisées pour une restauration.

Une sauvegarde endommagée (croix rouge) peut indiquer une erreur lors de l'écriture ou un fichier incomplet. Crée une nouvelle sauvegarde dans ce cas.

Conseils

Quand faire une sauvegarde manuelle ? - Avant une mise à jour iOS - Avant le changement vers un nouvel appareil - Quand tu prévois des changements de configuration majeurs (par exemple supprimer beaucoup de paramètres)

Combien de sauvegardes sont stockées ? L'app garde un nombre limité de sauvegardes automatiques. Les sauvegardes manuelles restent jusqu'à ce que tu les supprimes.

Puis-je exporter les sauvegardes ? L'export direct des fichiers de sauvegarde vers un stockage externe (app Fichiers, iCloud Drive) est possible via la fonction de partage iOS standard.

Exporter les données d'événement en CSV

En plus de la sauvegarde complète de la base de données, tu peux aussi exporter tes événements enregistrés en tant que **fichier CSV** — pour un traitement ultérieur dans Excel, Numbers ou d'autres outils.

Accès : Ouvre l'historique des événements → menu d'export (icône flèche, en haut à droite) → « **Exporter en CSV** »

□ Le bouton d'export est aussi disponible dans la feuille qui s'ouvre quand tu **appuies longtemps** sur une tuile du tableau de bord (onglet « Historique »).

Une feuille s'ouvre avec :

- **Sélection de période** — Dernier jour / 7 jours / 30 jours / 90 jours / Tout
- **Confirmation de confidentialité** — bascule explicite avant que le fichier soit généré



Le CSV contient par ligne : date, heure, tuile, groupe, paramètre, valeur, unité, notes, méthode d'entrée — en format RFC 4180 (compatible Excel).

□ Le CSV n'est pas une sauvegarde — il ne contient pas de configuration, de paramètres ou de paramètres, seulement les valeurs de mesure. Pour une sauvegarde complète, continue à utiliser « **Sauvegarder maintenant** ».

→ **Retour à l'aperçu**

Référence

Bibliothèque de modèles

Qu'est-ce que la bibliothèque de modèles ? Une collection communautaire de  groupes de paramètres prêts à l'emploi et de  packages de tuiles - téléchargement et commence immédiatement.

Pourquoi les modèles ?

Au lieu de configurer les paramètres, les groupes ou les tableaux de bord à partir de zéro, tu peux utiliser des configurations éprouvées de la communauté :

Sans modèle : Crée paramètres + choisis types + définis notation
+ crée groupe + configures tuiles → 20-30 minutes

Avec modèle : Recherche → Téléchargement → C'est fait
→ 2 minutes

La bibliothèque contient deux types de modèles :

Type	Contenu	Résultat après import
Groupe de paramètres	Paramètres + échelles de notation	Nouveau groupe dans Paramètres
Package de tuiles	Tuiles du tableau de bord y compris paramètres/groupe	Tuiles directement sur le tableau de bord

Ouvrir la bibliothèque de modèles

 Paramètres →  Bibliothèque de modèles

Trouver un modèle

Tu peux **filtrer et trier** la liste par :

Critère	Description
Terme de recherche	Recherche textuelle libre (par exemple « tension artérielle », « sommeil »)
Catégorie	Domaine de sujet (par exemple santé, nutrition, sport)
Tuiles seulement	Puce de filtre : montre uniquement les packages de tuiles
Popularité	Tri par utilisateurs actifs
Note	Note utilisateur moyenne

La puce « **Tuiles seulement** » en haut de la liste de filtrage peut être activée et désactivée. Quand active, tu ne vois que les packages de tuiles - pratique quand tu veux spécifiquement adopter une mise en page de tableau de bord de la communauté.

La différence entre les téléchargements et les « utilisateurs actifs » Le **nombre d'utilisateurs actifs** est plus significatif que les téléchargements :

Téléchargements : Combien de fois le modèle a-t-il été téléchargé ?

→ Peut être manipulé

Utilisateurs actifs : Combien l'utilisent actuellement ?


→ Compte anonyme, ne peut pas être manipulé



Télécharger un modèle

1. Appuie sur un modèle dans la liste
2. Vois le contenu inclus
3. Appuie sur « **Télécharger** »

Les prochaines étapes dépendent du type de modèle :

Groupe de paramètres : Un nouveau  **groupe de paramètres** est créé dans tes Paramètres.

 **Important prochaine étape** : Le groupe téléchargé doit toujours être ajouté au tableau de bord !

4.  Paramètres →  Tableaux de bord → sélectionne le tableau de bord
5. Active le nouveau groupe dans les tuiles actives

Package de tuiles : Une **boîte de dialogue de sélection** s'ouvre avec une liste de contrôle de tous les contenus inclus. Tu peux désélectionner des éléments individuels avant que l'import ne commence - par exemple laisser une tuile mais toujours importer ses paramètres.



Appuie sur « **Importer** » pour adopter le contenu sélectionné. Les tuiles sont insérées directement dans le tableau de bord actif.

→ Plus de détails sur la boîte de dialogue de sélection : Importer les tuiles

Partager tes propres modèles

Tu peux rendre tes  groupes de paramètres disponibles à la communauté :

Comment faire

1.  Paramètres →  Groupes de paramètres
2. Sélectionne le groupe désiré
3. Appuie sur « **Partager** » (menu ellipsis)
4. Optionnellement rentre un pseudonyme (tu peux partager anonymement)
5. Le modèle est publié dans la bibliothèque après une brève revue

Confidentialité en partageant

- Tu peux partager complètement anonymement ou sous un pseudonyme
- Un identifiant unique mais **non personnel** est transmis (pour la prévention des abus)
- Cet identifiant **ne peut pas être retracé jusqu'à toi en tant que personne**

Notes

- Un seul avis par modèle par utilisateur est possible
 - Les notes ne peuvent être données que quand le modèle est activement utilisé
-

Personnaliser les modèles téléchargés

Après le téléchargement, tu peux éditer le groupe comme n'importe quel autre :

- Ajoute ou supprime des paramètres
- Change l'ordre
- Ajoute des sections
- Ajuste les échelles de notation

→ Éditer les groupes de paramètres

Statut de la bibliothèque de modèles

- La bibliothèque de modèles soutient actuellement les groupes de paramètres et les packages de tuiles. Elle grandit avec la base d'utilisateurs - plus de types de modèles suivront dans les mises à jour futures.
-

Foire aux questions

Puis-je supprimer un modèle après le téléchargement ? Oui - supprime simplement le groupe de paramètres téléchargé dans Paramètres. Tes données d'événement enregistrées sont préservées.

Que se passe-t-il si le créateur du modèle met à jour son modèle ? Tu recevras une notification sur la nouvelle version et pourras décider si tu veux l'adopter. (Fonctionnalité planifiée)

Puis-je évaluer les modèles sans les utiliser activement ? Non - les évaluations ne sont possibles que quand le modèle est activement utilisé.

👤 Community Hub

Qu'est-ce que le Community Hub ? Le hub pour tout ce qui va au-delà de ton appareil – partage et téléchargement des modèles, évalue l'app et utilise l'interface web.

Ouvrir le Community Hub

Paramètres → Community

Bibliothèque de modèles

Le moyen le plus rapide vers une bonne configuration : téléchargement des modèles d'autres utilisateurs.

Appuie sur « Modèles » → la bibliothèque s'ouvre avec tous les modèles communautaires disponibles.

Ce que tu trouveras :

- Ensembles de paramètres prêts à l'emploi pour les cas d'usage courants (journal des migraines, suivi nutritionnel, acouphènes, ...)
- Notes et compteurs de téléchargements comme orientation
- Information de version

→ Plus de détails : Bibliothèque de modèles

Évaluer l'app

Appuie sur « Évaluer l'app » → tu seras amené à la page d'évaluation. L'app génère automatiquement un token de courte durée qui t' permet d'accéder à la page d'évaluation web – sans compte et sans transmettre de données personnelles.

Code d'appairage : Interface web

Avec un code d'appairage, tu peux connecter l'app à une interface web – par exemple pour la saisie de données sur un ordinateur ou pour l'accès d'un soignant.

Comment faire : 1. **Appuie sur « Rentre le code »** dans le Community Hub 2. Rentre le code affiché sur la page web 3. La connexion est établie

Entraînement photo de nutrition (optionnel)

Si tu utilises l'analyse nutritionnelle par photo et veux soutenir le modèle IA, tu peux partager des données de photos anonymisées pour l'entraînement.

Paramètres → Community → Entraînement IA

Ici, tu contrôles : - Si des données sont partagées du tout - Quelles données spécifiquement sont partagées - Tu peux révoquer le partage à tout moment

Ce paramètre est complètement optionnel et n'a aucune influence sur l'utilisation de l'analyse nutritionnelle par photo.

Sources de données : BLS et Open Food Facts

L'app utilise deux sources de données externes pour l'analyse nutritionnelle - voici ce qu'elles peuvent faire et où sont leurs limites.

Aperçu

	BLS	Open Food Facts
Nom complet	Bundeslebensmittelschlüssel (Base allemande de composition des aliments)	Open Food Facts
Type	Base de données scientifique de nutriments	Base de données crowdsourcée de produits
Focus	Aliments bruts et ingrédients de base	Produits emballés et disponibles à l'achat
Profondeur des nutriments	Très élevée (micronutriments)	Dépend de la déclaration sur l'étiquette
Scan de code-barres	☐	☐
Accès	Intégré dans l'app	Recherche en temps réel

🔗 Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Qu'est-ce que BLS ? BLS est une base de données scientifique de l'Institut Max Rubner (Centre de recherche fédéral pour l'alimentation et l'alimentation). Elle contient des données nutritionnelles pour les aliments de base, les ingrédients bruts et les plats typiques - jusqu'au niveau micronutritif.

Points forts de BLS

- **Très détaillée** : Pas seulement les macros (graisses, glucides, protéines), mais aussi :
 - Acides gras individuels
 - Acides aminés
 - Vitamines (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minéraux (calcium, fer, magnésium, zinc, ...)
 - Glucides spécifiques (glucose, fructose, lactose, ...)
- **Validée scientifiquement**

Limites de BLS

- Principalement les aliments de base et les plats génériques
- Peu de produits de marque ou d'aliments de commodité emballés
- Pas de scanner de code-barres possible

Quand utiliser BLS ?

- Lors de la création de recettes avec des ingrédients de base (farine, œufs, lait, légumes, viande)
- Quand tu veux une analyse micronutritionnelle détaillée

⊗ **Open Food Facts (OFF)**

Qu'est-ce que Open Food Facts ? Open Food Facts est une base de données libre et crowdsourcée pour les aliments emballés. Les utilisateurs du monde entier scannent les produits et enregistrent les valeurs nutritionnelles de l'emballage.

Points forts d'OFF

- **Très de produits** : Des millions de codes-barres EAN
- **Scanner de code-barres** directement dans l'app
- **International** : Produits de nombreux pays

Limites d'OFF

- **La qualité varie largement** - les données ne sont aussi bonnes que la déclaration sur l'étiquette (et la personne qui l'a rentrée)
- Les règles d'étiquetage de l'UE ne nécessitent souvent que des chiffres bruts
- Les micronutriments manquent fréquemment
- Les entrées obsolètes ou incorrectes sont possibles

Quand utiliser OFF ?

- Pour les produits emballés avec un code-barres EAN
- Quand tu as besoin d'un aperçu rapide des macros
- Pour les produits de commodité quotidienne (yaourt, muesli, pizza surgelée, ...)

Lien BLS pour les produits OFF

Pour une analyse nutritionnelle plus précise, tu peux **lier** un produit OFF à une entrée BLS :

Exemple : Produit OFF « Boisson avoine Alpro »

- Entrée BLS « Boisson avoine, sans sucre »
- Lien : l'entrée BLS complète les données OFF incomplètes

Ce lien est optionnel, mais il améliore significativement la qualité de l'analyse micronutritionnelle.

Comment faire : 1. Lors de l'ajout d'un ingrédient dans une recette, sélectionne un résultat OFF 2. Appuie sur « **Ajouter lien BLS** » 3. Cherche l'entrée BLS correspondante 4. Confirme le lien

Note importante sur la précision

□ Toutes les analyses nutritionnelles sont des **approximations**. La composition réelle des aliments varie selon l'origine, la préparation et la saison. L'app t'aide à reconnaître les **tendances** - pas à mesurer les valeurs exactes.

Sources d'erreur : - Spécifications de quantités imprécises lors de l'entrée - Données OFF incomplètes - Liens BLS manquants ou incorrects - Variation naturelle dans la composition des aliments

Foire aux questions

À quelle fréquence la base de données OFF est-elle interrogée ? Au maximum une fois tous les 10 secondes - c'est une exigence des conditions d'utilisation d'OFF. Le sablier dans l'app montre le temps d'attente.

Les données sont-elles disponibles hors ligne ? BLS est intégré dans l'app et disponible hors ligne. Les recherches OFF et les scans de code-barres nécessitent une connexion Internet.

Puis-je rentrer mes propres valeurs nutritionnelles ? Oui - tu peux créer une recette manuellement avec tes propres données nutritionnelles si ni BLS ni OFF n'a une entrée correspondante (par exemple en lisant l'emballage).

Gestes & Contrôles

{{video : referenz_gesten}}

Un aperçu de tous les gestes tactiles, actions de balayage et contrôles dans l'app - alignés avec les [directives d'interface humaine Apple](#).

Principes fondamentaux

L'app suit les [directives d'interface humaine d'Apple \(HIG\)](#). Quiconque connaît les apps iOS reconnaîtra la plupart des gestes immédiatement. Ce chapitre explique les gestes les plus importants - en particulier les différences spécifiques à l'app.

Le principe le plus important : Les actions destructrices (supprimer) sont toujours à gauche, les actions non destructrices (éditer) à droite. C'est le standard iOS et prévient les suppressions accidentelles.

Vues et feuilles

L'app utilise deux types d'écrans :

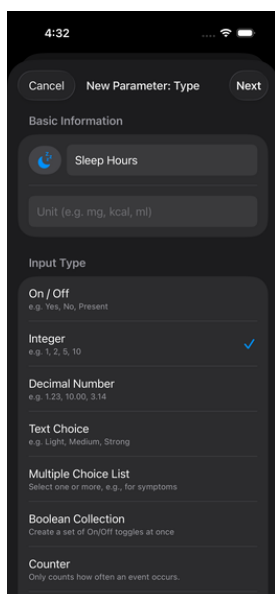


Fig. 68 : Vue normale — avec flèche retour dans la barre de navigation

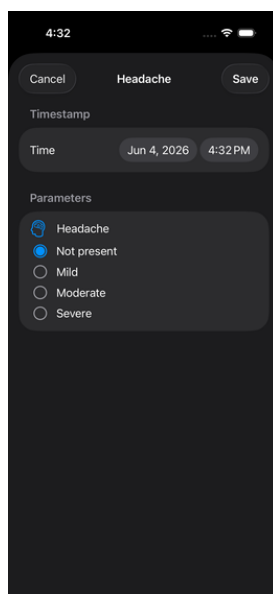


Fig. 69 : Vue feuille — s'ouvre d'en bas, poignée de pilule en haut

Vue normale (navigation push) : Un nouvel écran glisse de la droite. Une flèche retour (←) apparaît en haut à gauche. Cette vue fait partie de la hiérarchie de navigation.

Feuille : Une feuille s'ouvre d'en bas. Elle a une petite **poignée pilule** (petite barre au centre supérieur) et superpose la vue précédente.

Fermer une feuille

Une feuille peut être fermée de trois façons :

Méthode	Geste
Balayer vers le bas	Place le doigt près du haut de la feuille, traîne vers le bas
Traîner la poignée pilule	Traîne la petite barre au centre supérieur vers le bas
Bouton Annuler	Appuie sur Annuler ou Fermer

☐ Le balayage vers le bas fonctionne toujours - même quand aucun bouton n'est visible.

Vue liste

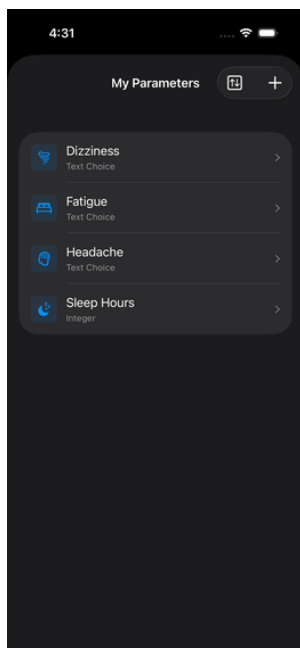


Fig. 70 : Vue liste avec plusieurs entrées

Les listes affichent les entrées avec des lignes séparatrices. Chaque entrée peut être appuyée pour l'ouvrir ou l'éditer. Les entrées avec une **icône ≡ de traîne** (trois lignes à droite) peuvent être réorganisées en appuyant longtemps sur cette icône.

Voir les sections ci-dessous pour les actions de balayage dans les listes.

Tap (court)



Fig. 71 : Tap court sur tuile et entrée de liste

Le geste le plus courant : un tap court déclenche l’**action principale** d’un élément.

Où	Ce qui se passe
Tuile du tableau de bord	Enregistrer l’événement (action principale)
Entrée de liste	Ouvrir la configuration ou le détail
+ Plus	Ajouter un nouvel élément
Terminé / Suivant / Enregistrer	Confirmer l’action
Annuler / Retour	Annuler, aucun changement

☐ Tous les boutons sont appuyables sur leur **pleine largeur**. Tu n’as pas besoin de viser avec précision l’icône ou le texte.

Long press (maintien)

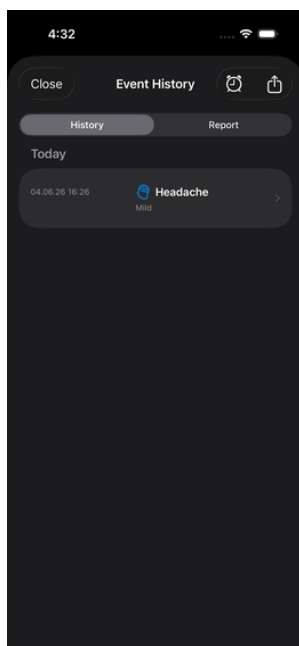


Fig. 72 : Long press : la tuile du tableau de bord ouvre l'historique, l'entrée de liste active le tri

Le long press active une **action secondaire** - mais cela signifie différentes choses selon le contexte :

Où	Ce qui se passe
Tuile du tableau de bord	Ouvrir et chercher l'historique des événements
Tuile « Avancé » dans le tableau de bord des paramètres	Ouvre la vue de liste des paramètres avancés
Icône ≡ de traîne (3 lignes) dans les listes	Relâche l'élément pour le tri

☐ **Remarque** : Le long press sur le tableau de bord et dans les configurations de liste signifient des choses différentes. C'est une contrainte au niveau du système - iOS offre seulement un nombre limité de gestes.

☐ Le relâchement du tri est confirmé par un signal **visuel ET** haptique (brève vibration).

Tableau de bord : Long press → historique des événements
(Action principale : tap court → enregistrer l'événement)

Tableau de bord Paramètres : Long press « Avancé » → ouvre la vue de liste
(Appuie sur l'entrée → ouvre la feuille des paramètres)

Liste Paramètres : Long press ≡ → commencer le tri
(Appuie sur l'entrée → ouvre la configuration)

Balayage : Actions de liste (gauche & droite)

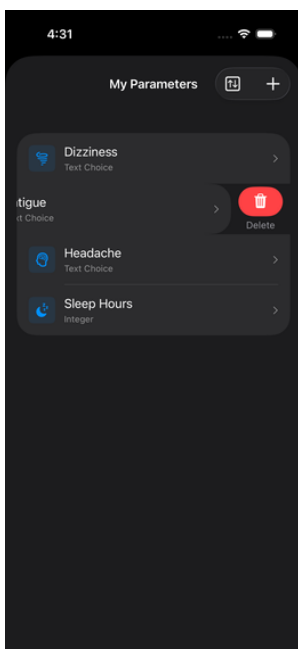


Fig. 73 : Balayage gauche montre le bouton rouge supprimer, balayage droite montre le bouton bleu éditer

Dans les listes, il y a deux directions de balayage avec des rôles clairement séparés :

Direction	Couleur	Signification	Exemples
Droite à gauche ←	☐ Rouge	Destructive - irréversible	Supprimer, retirer
Gauche à droite →	☐ Bleu	Non-destructive - sûr	Éditer, renommer

Ce motif est iOS standard selon [HIG - Swipe Actions](#). La sémantique des couleurs est immédiatement comprise par les utilisateurs iOS : rouge = attention, bleu = sûr.

Supprimer avec confirmation (balayage gauche)

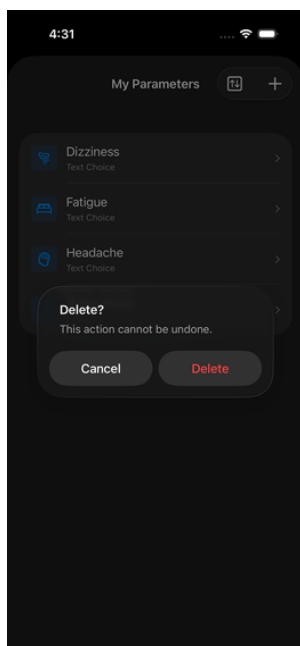


Fig. 74 : Boîte de dialogue de confirmation après balayage gauche sur un paramètre

Quand tu balayes de droite à gauche et appuies sur « **Supprimer** », une boîte de dialogue de confirmation apparaît – pour tous les éléments qui seront supprimés définitivement :

Balaye de droite à gauche

→ Appuie sur le bouton rouge « Supprimer »

→ La boîte de dialogue de confirmation apparaît

→ Appuie sur « Supprimer » à nouveau (ou « Annuler »)

Ce processus en deux étapes prévient les suppressions accidentelles. Le motif suit les [HIG d'Apple – Actions destructrices](#).

□ Après la confirmation, l'action **n'est pas réversible** – pense toujours brièvement avant d'appuyer !

Éditer via balayage droite

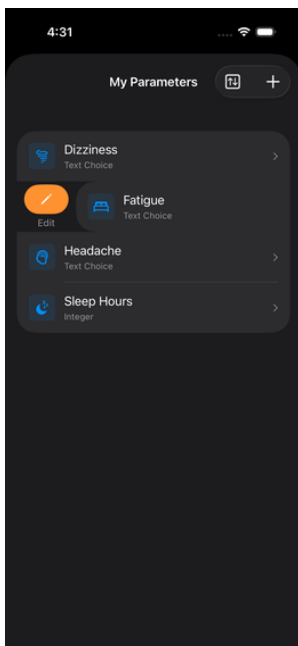


Fig. 75 : Balayage droite montre le bouton bleu éditer sur une entrée de liste

Quand tu balaye de gauche à droite, le bouton « **Éditer** » apparaît en bleu. C'est le moyen le plus rapide d'ouvrir une entrée directement de la liste – sans avoir à l'appuyer.

□ Le balayage droite n'est pas disponible partout dans l'app – uniquement là où une action d'édition rapide a du sens (par exemple paramètres, groupes, rapports).

Basculer entre les tableaux de bord



Fig. 76 : Balayage entre deux tableaux de bord - balayage gauche sur le tableau de bord

Sur le **tableau de bord lui-même** (pas dans une liste), le balayage signifie quelque chose de différent :

Geste	Où	Ce qui se passe
Gauche à droite →	Vue principale du tableau de bord	Tableau de bord précédent
Droite à gauche ←	Vue principale du tableau de bord	Tableau de bord suivant

Le balayage du tableau de bord est séparé du balayage de liste. Le balayage dans une tuile ou une entrée de liste déclenche l'action de liste - le balayage sur le fond libre du tableau de bord bascule le tableau de bord.

Menu contextuel (long press sur l'entrée de liste)

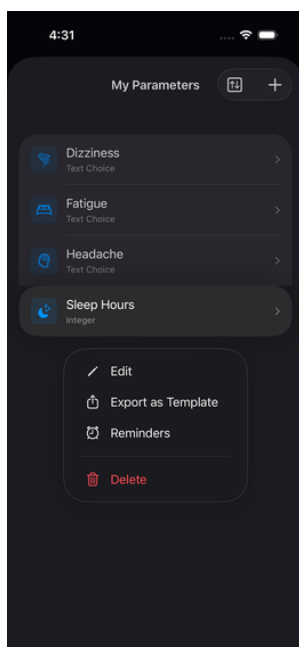


Fig. 77 : Menu contextuel avec éditer, exporter et supprimer après long press

Le long press d'une **entrée de liste** ouvre un menu contextuel avec toutes les actions disponibles en un coup d'œil. Le menu contextuel reflète les actions de balayage :

Contenu du menu contextuel (exemple : paramètre) :

- ↔ Éditer (= balayage droite)
 - ☐ Exporter (menu contextuel seulement)
 - ☐ Rappel (menu contextuel seulement)
-
- ☐ Supprimer (= balayage gauche, en rouge)

☐ Le menu contextuel est utile quand tu veux voir toutes les actions sans savoir s'il y a un balayage pour elles - tout en un coup d'œil, pas de devinette.

Selon les [HIG - Context Menus](#), les actions destructrices dans les menus contextuels sont toujours rouges et placées à la fin de la liste.

Éléments de barre d'outils et navigation

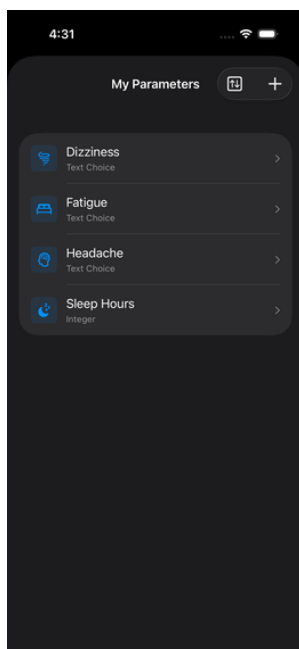


Fig. 78 : Barre d'outils avec flèche retour, titre, symbole importer/exporter et plus

Élément	Symbole	Signification
Naviguer vers l'arrière	← (haut gauche)	Revenir à la page précédente
Importer/Exporter	↑ ↓ (haut droite)	Importer / Exporter
Plus	+ (haut droite)	Ajouter un nouvel élément
Ellipsis / Plus	... (haut droite)	Sous-menu avec plus d'actions
Scrollbar	Barre mince (droite)	La page a plus de contenu
 Icône de traîne	≡ (3 lignes à droite)	L'élément est triable

Tableau de bord : Deux gestes sur une tuile



Fig. 79 : Tap court enregistre l'événement, long press ouvre l'historique - sur la même tuile

Le tableau de bord a **deux actions différentes** pour la même tuile :

Tap court → Enregistrer l'événement (action principale)

Long press → Ouvrir l'historique des événements + recherche (action secondaire)

C'est le geste le plus important spécifique à l'app. Il te permet à la fois d'entrer de nouvelles données et de chercher les entrées précédentes avec deux gestes simples - sans changer de vues.

Référence rapide : Les actions les plus importantes

Enregistrer l'événement : Ouvre le tableau de bord → tap court sur la tuile

Ouvrir l'historique des événements : Tableau de bord → long press sur la tuile

Corriger l'événement : Long press sur la tuile → sélectionne l'entrée → Éditer

Supprimer l'entrée : Dans la liste, balaye de droite à gauche → Supprimer → Confirme

Éditer l'entrée : Dans la liste, balaye de gauche à droite → Éditer

Menu contextuel sur l'entrée : Long press sur l'entrée de liste → choisis l'action

Basculer le tableau de bord : Balaye sur le fond du tableau de bord (gauche/droite)

Fermer la feuille : Balaye la feuille vers le bas, ou appuie Annuler/Fermer

Für meine geliebten Mädels Claudia und Nellie

In Gedenken an Jane J. (1968 – 2026)

Speziellen Dank und Grüße an

Open Food Facts Team und Supporter

ASV-CED Havelhöhe-Team

Lauf Team München (Scoreloop und xBaff) : Rudi Z. (Lauf-Coaching und Inspiration), Andi M., Christian D., Rob K.

Lauf Team Unterhaching : Manuel B., Chris B., Anna S.

IOOM-Unterstützer- und Inspirationsteam Berlin : Claudia (Testing), Gordo K. ([Medikamente und Alarmierung](#)), Stefan W. (Beratung)