

Via la plateforme Nutrilog-Online, votre nutritionniste peut vous demander de répondre à une enquête alimentaire pour lui permettre de dresser votre bilan nutritionnel.

Pour cela il vous enverra un courrier électronique qui ressemblera à ceci :

Bonjour Mme GREMONTE,

Vous trouverez ci-dessous le lien Internet pour la saisie des informations relatives à vos activités et habitudes alimentaires qui nous permettront d'établir votre programme nutritionnel.

Cliquez ici : https://nutrilog-online.com/autobilan/index.php?subdom=pro&id_folder=1&id_user=1&id_patient=19&services=1&bases=1;3&signature=oo0vHSae2mPciKiGJs7orcQL-vibrXm8JFipXeo_770

Vous pourrez faire votre saisie à votre rythme, en plusieurs fois ; il vous suffira alors de l'enregistrer en cliquant sur le bouton "Enregistrer".

Une fois votre saisie terminée, vous devrez la valider en cliquant sur le bouton "Enregistrer et valider".

Bien à vous,

Mlle Bio

MissBio@nutrilog.com

Tel : 01 02 03 04 05

En cliquant sur le lien, vous serez dirigé(e) vers la plateforme en ligne dédiée aux patients où, la première fois, vous devrez choisir et confirmer un mot de passe. Les fois suivantes, il vous suffira de saisir le mot de passe déjà choisi.

Première fois...



Fois suivantes...



Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur le lien [Mot de passe oublié](#) pour recevoir un message vous permettant de choisir un nouveau mot de passe.

Les modules proposés sur cette plateforme ont été choisis par votre nutritionniste.

Le module **Bilan journalier** vous permet de consigner vos prises alimentaires sur une période de 1 à 21 jours (le nombre de jours est généralement précisé dans le courrier électronique).



Déconnexion : il est préférable de quitter la plateforme en cliquant sur ce bouton.

Notifications : canal direct de communication entre vous et votre praticien pour de petits messages.

Documents : zone de partage de documents (pdf, textes, images) entre vous et votre praticien. Ce canal évite de passer par une messagerie classique non sécurisée et souvent sensible aux filtres anti-spams.

Bilan journalier

Voici à quoi ressemble l'interface lorsque vous entrez pour la première fois dans ce module.

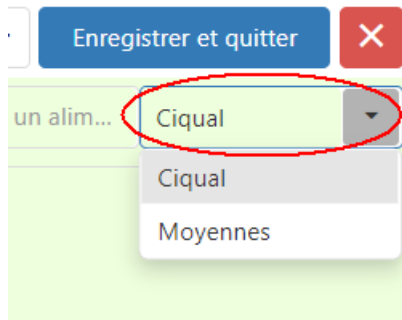
- dans la partie gauche seront listés les aliments consommés.
- la zone de droite est réservée à la recherche des aliments.

Cliquez sur le calendrier pour définir le premier jour de l'enquête.

Ensuite, utilisez les flèches pour passer au jour suivant ou revenir en arrière.

Utilisez le bouton de gauche pour changer de repas et le bouton de droite pour effacer des données si vous vous êtes trompé(e) ou si vous voulez recommencer l'enquête.

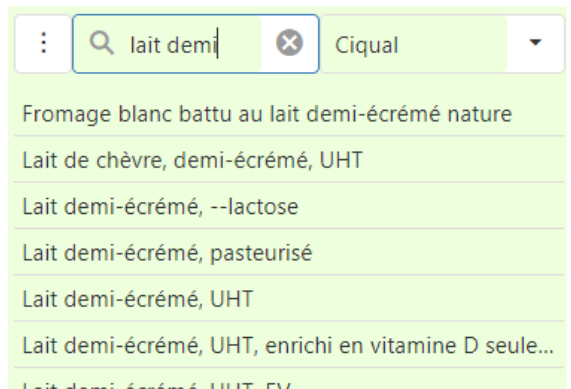
Zone où vous pouvez saisir un commentaire concernant le repas en cours : heure du repas, durée du repas, aliment consommé introuvable dans la liste des aliments proposés...



Les aliments peuvent être recherchés dans différentes bases alimentaires. La base initialement proposée est celle de votre pays (Ciqual pour la France, Lambin pour la Belgique, etc...). Si vous ne trouvez pas dans cette base l'aliment que vous avez consommé, cherchez dans une autre base (si plusieurs bases ont été mises à votre disposition). N'oubliez pas de revenir sur la base initiale pour continuer l'enquête.



Pour trouver un aliment, saisissez ici un ou plusieurs mots-clés. Vous n'avez pas besoin de saisir les mots en entier.



Exemple : pour trouver le lait demi-écrémé...

Le système affiche les aliments contenant tous les mots-clés saisis

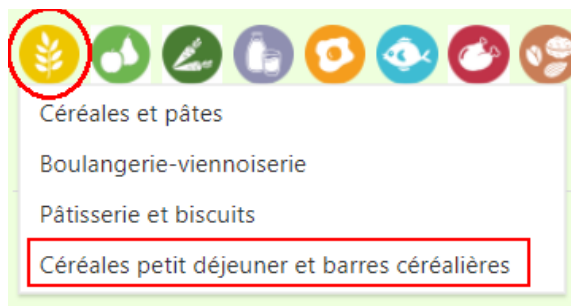
Des abréviations ont été utilisées pour raccourcir le libellé de certains aliments.

Vous trouverez en annexe la liste de ces abréviations.



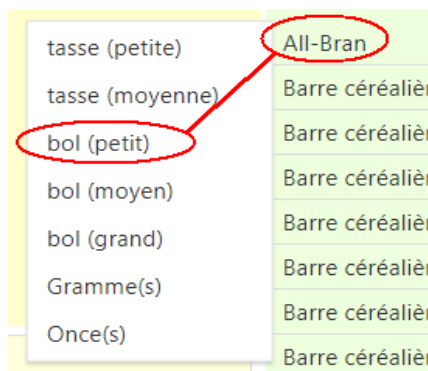
Pour trouver un aliment vous pouvez également vous aider du système de classement par familles.

Faites apparaître ou disparaître les icônes des familles en cliquant sur ce bouton.



Cliquez sur une icône pour faire apparaître la liste des familles correspondantes.

En sélectionnant une famille, vous faites apparaître tous les aliments qui s'y rapportent.



Lorsque vous avez trouvé votre aliment, cliquez dessus puis choisissez une portion parmi les portions standard proposées ou indiquez la quantité consommée dans l'unité qui vous convient.

Le grammage de vos portions permettra d'obtenir une analyse plus précise. Les portions standard ne sont en effet que des moyennes sujettes à approximations.

Petit déjeuner

All-Bran
1 bol (petit) 30g

Lait demi-écrémé, pasteurisé
1 tasse (moyenne) 75g

Les aliments sélectionnés sont ajoutés au fur et à mesure au repas en cours.

Lait demi-écrémé, pasteurisé
1 tasse (moyenne) 75g

- Couper
- Copier
- Coller
- Répliquer ▶

Pour gagner du temps :

- Si un aliment est consommé à un autre repas de la journée, copiez-le, affichez l'autre repas et collez l'aliment.
- Si un aliment est consommé plusieurs jours d'affilée au même repas, utilisez l'option *Répliquer*

Remplir son enquête d'une seule traite sur plusieurs jours n'est pas chose facile. C'est un peu long et cela demande de se souvenir de ce que l'on a mangé sur plusieurs jours. Il est plus simple de saisir chaque soir les apports alimentaires de la journée.

... **Enregistrer et quitter**

Lorsque vous avez fini la saisie de votre journée, cliquez sur **Enregistrer et quitter**.

La question suivante vous est alors posée :

NO DATA TO DISPLAY

Voulez-vous avertir votre praticien que vous avez entièrement complété votre recueil alimentaire ?

Oui **Non** Annuler

Répondez **Non** tant que vous n'aurez pas entièrement complété votre recueil alimentaire.

Vous reviendrez les jours suivants pour compléter ce recueil.

Pour revenir, cliquez sur le lien contenu dans le message électronique que vous avez reçu.

Enregistrer et valider

Bonjour Mme Bio,
J'ai fini mon enquête

Enregistrer et valider Annuler

Lorsque vous avez vraiment terminé, répondez **Oui** et écrivez un petit mot à votre praticien.

Celui-ci sera automatiquement averti et pourra télécharger votre recueil pour en faire l'analyse.

Vous pouvez modifier votre recueil alimentaire même après l'avoir validé. Votre praticien ne pourra cependant le télécharger que lorsque vous l'aurez à nouveau validé.

... **Enregistrer et quitter**

Si vous êtes à l'aise avec l'outil informatique, vous pouvez choisir la version Expert en cliquant sur ce bouton.

Cliquez [ici](#) pour accéder au tutoriel vidéo de la version Expert.

ANNEXE

Abréviations utilisées dans les libellés des aliments

VM+	enrichi en Vitamines et Minéraux
V+	enrichi en Vitamines
CA+	enrichi en Calcium
D+	enrichi en vitamine D
IOD+	enrichi en Iode
O3+	riche en Oméga 3
--MG	allégé en Matière Grasse
--sucre	allégé en sucre
--sel	à teneur réduite en sel
--lactose	à teneur réduite en lactose
--cal	hypocalorique
+/	avec ou sans
/	sans (ou "non" ou "autre que")
/sa	sans sucre ajouté (ou non sucré)
/sel	sans sel
/E	sans Édulcorant
/MG	sans Matière Grasse
/affiné	non affiné
/VM	non enrichi en Vitamines et Minéraux
+E	avec Édulcorant
+Fibres	avec des Fibres
+crème	avec crème
+arom	aromatisée
+MG	avec Matière Grasse
+LDV	reconstituée avec du Lait De Vache
+LDVE	reconstituée avec du Lait De Vache Écrémé
+Eau	reconstituée avec de l'Eau
LF/SL	Lait Fermenté ou Spécialité Laitière
SL	Spécialité Laitière
LF/YB	Lait Fermenté ou Yaourt à Boire
LPE	au Lait Partiellement Écrémé
LDE	Lait Demi-Écrémé
LEPE	au Lait Écrémé ou Partiellement Écrémé
LP	au Lait Pasteurisé
LC	au Lait Cru
PAR	Poudre à Reconstituer
PDT	Pomme De Terre
PAB	Prête à Boire
S/D	Séché ou Déshydraté
D-R	Déshydratée Reconstituée
P-R	Préemballée à Réchauffer
MG?	teneur en Matière Grasse inconnue
TGP	à Teneur Garantie en Protéines
ESV	aux Esters de Stérol Végétal
V+L	Végétale et Laitière
MIG	Marin, Ignigène ou Gemme
m/s	minérale ou de source
Min--	très faiblement Minéralisée
Min-	faiblement Minéralisée
Min+	fortement Minéralisée
40%+	minimum 40%
ppn	préparation pour nourrissons