

MANUEL D'UTILISATION

SITE SANDRINE COUPART

Le site est accessible à l'adresse <https://coupart.piekarek.fr>

Ouvrir un navigateur et renseignez l'adresse présente ci-dessus. Vous arrivez sur la page d'accueil :



Accueil

Bienvenue sur le site de Sandrine Coupart, votre Médecin diététicienne et nutritionniste sur la ville de CAEN

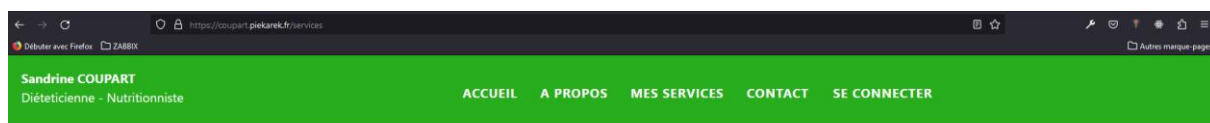
Vous pouvez naviguer sur les différentes pages demandées (A propos, Mes services,..)



A Propos de moi

Après 6 ans de formation en tant que médecin à l'université de Caen, je me suis spécialisée en nutrition en obtenant mon DESC de nutrition. Médecin nutritionniste spécialisée dans la prévention et la gestion des maladies liées à l'alimentation. Depuis plus de 15 ans, j'aide mes patients à atteindre leurs objectifs de santé en leur fournissant des conseils et des plans nutritionnels personnalisés.

Ma passion pour la nutrition a commencé lorsque j'étais étudiant en médecine. J'ai vu de mes propres yeux l'impact que l'alimentation peut avoir sur la santé et j'ai décidé de me spécialiser dans ce domaine. Aujourd'hui, je suis fier d'aider mes patients à atteindre une vie plus saine grâce à une alimentation équilibrée et adaptée à leurs besoins individuels.



Mes Services

Ma consultation initiale est l'occasion pour moi de comprendre les objectifs de santé et les habitudes alimentaires de mes patients. Au cours de cette consultation, je réalise une évaluation complète de leur état de santé et de leur composition corporelle, ainsi qu'une analyse détaillée de leur régime alimentaire. Je fournis ensuite des recommandations personnalisées pour les aider à atteindre leurs objectifs de santé.

Je propose également un suivi nutritionnel pour accompagner mes patients dans leur parcours vers une meilleure santé. Au cours des séances de suivi, je suis l'évolution de leur composition corporelle et de leurs habitudes alimentaires, et j'apporte des ajustements à leur plan nutritionnel si nécessaire. J'utilise également des outils de coaching pour aider mes patients à maintenir leur motivation et à surmonter les obstacles.

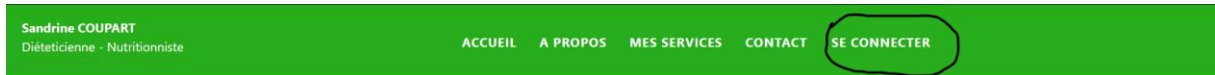
Mon programme de perte de poids est conçu pour aider mes patients à perdre du poids de manière saine et durable. Le programme commence par une consultation initiale, suivie de séances de suivi régulières pour surveiller l'évolution de la composition corporelle et ajuster le plan nutritionnel en conséquence. J'utilise également des techniques de coaching pour aider mes patients à surmonter les défis liés à la perte de poids et à maintenir leur motivation.

Enfin, je propose également des conférences et des ateliers pour les entreprises, les écoles et les communautés locales. Ces événements sont conçus pour sensibiliser le public aux bienfaits d'une alimentation saine et pour fournir des conseils pratiques pour adopter un mode de vie plus sain. J'aime partager mes connaissances avec les autres et je suis passionnée par l'éducation nutritionnelle.



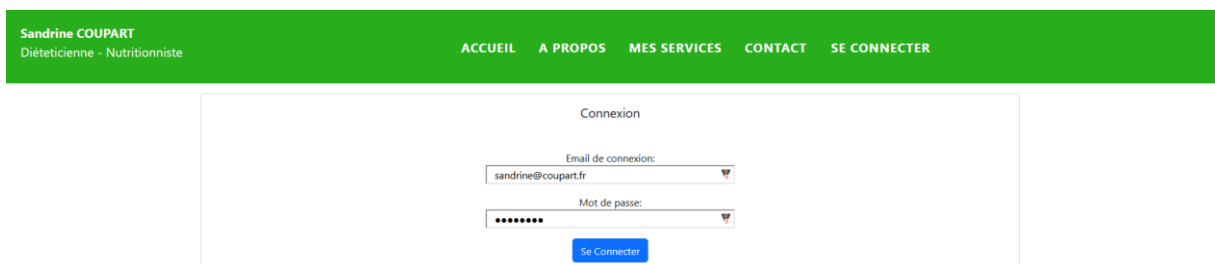
Gestion dans la partie connectée

Pour vous connecter à l'espace d'administration vous devez vous connecter en cliquant sur « SE CONNECTER », quelque soit la page sur laquelle vous êtes :

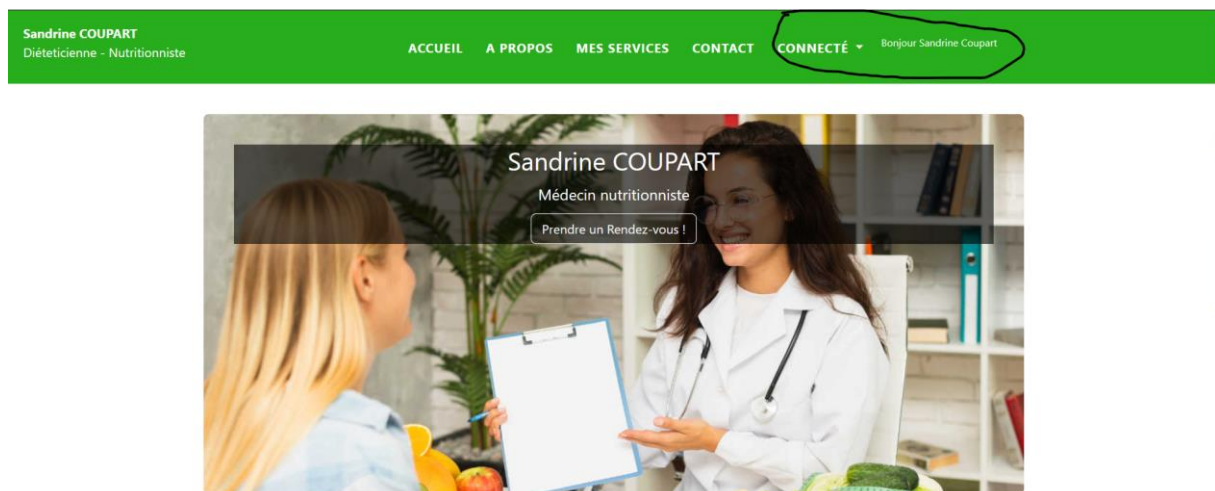


Accueil

Renseignez vos identifiants qui vous ont été communiqué :

A screenshot of the login section of the website. It features a green header with the same navigation menu as the first image. Below the header is a white box titled 'Connexion'. Inside this box, there are two input fields: 'Email de connexion:' with the email 'sandrine@coupart.fr' entered, and 'Mot de passe:' with masked characters '*****'. Below these fields is a blue button labeled 'Se Connecter'.

Votre menu à droite change, il vous informe que vous êtes connectée :



En cliquant sur « CONNECTE », vous pouvez choisir de vous rendre sur la partie gestion ou vous déconnectez :



En choisissant « GESTION » vous arrivez sur la liste des patients :

The screenshot shows the 'liste des Patients' interface. At the top, a green header bar contains the user information 'Sandrine COUPART', the role 'Diététicienne - Nutritionniste', and navigation links 'GESTION', 'RETOUR SUR LE SITE', and 'SE DÉCONNECTER'. Below the header, the title 'liste des Patients' is centered. To the left of the table, there is a dropdown menu for 'Afficher' set to '10' and the text 'entrées'. Below this, it says 'Affichage de 1 à 1 sur 1 entrées'. To the right of the table, there is a search bar labeled 'Rechercher:' with a blue arrow pointing to it from a red circle labeled '1'. The table itself has columns: 'Id', 'Email', 'Nom', 'Prénom', 'Téléphone', 'Allergène(s)', 'Régime(s)', and 'Actions'. The first row contains the data: '1', 'patient@coupart.fr', 'DOE', 'John', '06 05 04 03 02', 'oeuf', 'Végétarien', and an 'Actions' column with two icons (a green plus and a green trash can). Below the table, there is a blue button labeled 'AJOUTER' with a blue arrow pointing to it from a red circle labeled '2'. At the bottom right of the table, there are navigation buttons: 'Précédente', a blue button with the number '1', and 'Suivante'.

Sandrine COUPART
Diététicienne - Nutritionniste

GESTION RETOUR SUR LE SITE SE DÉCONNECTER

liste des Patients

Afficher 10 entrées

Rechercher:

Id	Email	Nom	Prénom	Téléphone	Allergène(s)	Régime(s)	Actions
1	patient@coupart.fr	DOE	John	06 05 04 03 02	oeuf	Végétarien	 

Affichage de 1 à 1 sur 1 entrées

Précédente 1 Suivante

AJOUTER

Sur une liste de patients importante, vous pouvez rechercher par email, nom, prénom, ou téléphone en saisissant du texte dans la zone « rechercher »

Vous pouvez également ajouter des patients en cliquant sur le bouton « AJOUTER » repéré en

En cliquant sur ajouter vous arrivez sur cet écran :

The screenshot shows a web interface for adding a patient. At the top is a green navigation bar with the text 'Sandrine COUPART', 'Diététicienne - Nutritionniste', and links for 'GESTION', 'RETOUR SUR LE SITE', and 'SE DÉCONNECTER'. The main heading is 'Ajout d'un patient'. The form contains several input fields: 'Email', 'Nom', 'Prenom', and 'Telephone'. Below these are two selection menus: 'Allergènes' and 'Régimes'. The 'Allergènes' menu lists 'cacao', 'Arachide', 'lait', and 'gluten'. The 'Régimes' menu lists 'Flexitarien', 'Dukan', 'Atkins', and 'Végétarien'. At the bottom left is an 'Enregistrer' button. Five numbered red circles with blue arrows point to specific elements: 1 points to the 'Liste des patients' link, 2 points to the 'Email' field, 3 points to the 'Allergènes' menu, 4 points to the 'Régimes' menu, and 5 points to the 'Enregistrer' button.

1- Vous pouvez retourner sur la liste des patients

2- Renseigne les différents champs demandés de votre nouveau patient

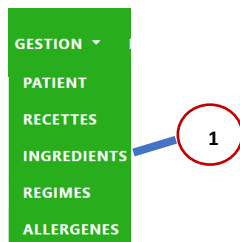
3- Choisir 1 ou plusieurs allergènes. Afin de sélectionner plusieurs choix il faut maintenir la touche CTRL (contrôle) de votre clavier enfoncée.

4- La sélection des régimes se fait de la même façon que pour les allergènes

5- Cliquer sur le bouton enregistrer afin de sauvegarder les données renseignées

Gestion des ingrédients

En cliquant sur « INGREDIENT » depuis le menu « GESTION »



Vous arrivez sur la liste des ingrédients qui pourront être sélectionnés dans vos recettes.

Vous pouvez rechercher des ingrédients en commençant de saisir le nom d'ingrédient. La liste est mise à jour à chaque saisie de caractère, vous n'êtes pas obligé de taper le nom en entier.

Pour ajouter un nouvel ingrédient à votre base, vous devez cliquer sur le bouton « AJOUTER ».

L'écran suivant s'affiche :

The screenshot shows the 'Ajout d'un ingrédient' form. At the top is a green header bar with the user's name 'Sandrine COUPART', title 'Diététicienne - Nutritionniste', and navigation links 'GESTION' (with a dropdown arrow), 'RETOUR SUR LE SITE', and 'SE DÉCONNECTER'. The form itself has a title 'Ajout d'un ingrédient'. It contains a tab labeled 'Liste des ingrédients' (callout 1), a text input field for 'Nom', a 'Photo' section with a 'Parcourir...' button and the text 'Aucun fichier sélectionné.', and an 'Enregistrer' button (callout 3). A callout 2 points to the 'Liste des ingrédients' tab and the 'Parcourir...' button.

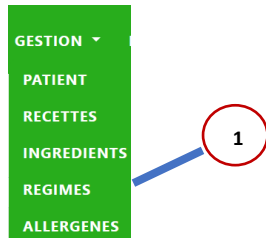
Vous pouvez retourner à la vue précédente en cliquant sur « liste des ingrédients ».

Vous pouvez ajouter une image à chaque ingrédient. Nous vous conseillons d'utiliser des photos au format png ou webp.

Pour sauvegarder votre nouvel ingrédient cliquez sur le bouton « Enregistrer ».

Gestion des régimes

Depuis le menu « GESTION » puis « REGIMES » :



L'écran suivant s'affiche :

L'écran de gestion des régimes est affiché. En haut, une barre verte contient le nom de l'utilisateur 'Sandrine COUPART', son rôle 'Diététicienne - Nutritionniste', et des liens pour 'GESTION', 'RETOUR SUR LE SITE' et 'SE DÉCONNECTER'. Le titre principal est 'liste des Régimes'. À gauche, il y a un filtre 'Afficher 10 entrées'. À droite, une barre de recherche 'Rechercher:' est soulignée par une ligne bleue et un cercle rouge avec le chiffre 1. Le tableau principal liste quatre régimes : Flexitarien, Dukan, Atkins et Végétarien. Chaque ligne contient une ID, un nom, une description et des actions (ajouter, supprimer). En bas à gauche, un bouton 'AJOUTER' est souligné par une ligne bleue et un cercle rouge avec le chiffre 1. En bas à droite, il y a des boutons 'Précédente', '1' (sélectionné) et 'Suivante'.

Id	NOM	Description	actions
1	Flexitarien	L'objectif de ce type d'alimentation n'est pas de se restreindre sur un certain type d'aliment, mais plutôt d'y ajouter une abondance de fruits et de légumes. Les nutritionnistes soulignent que les végétaux offrent une protection contre certaines maladies graves et autres problèmes de santé grâce à leurs micronutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux, les antioxydants et bien d'autres phytochimiques.	 
2	Dukan	La méthode Dukan a été pensée dans les années 70 et popularisée en 2000. Elle est basée sur une alimentation hyperprotéinée, très restrictive, à suivre en plusieurs phases. Elle promet une perte de poids spectaculaire en seulement quelques jours. Découvrez ses avantages et inconvénients.	 
3	Atkins	Présentation de ce régime faible en glucides et à tendance cétogène, afin de tirer les meilleurs bénéfices de l'une des méthodes les plus fiables pour perdre du poids et le stabiliser.	 
4	Végétarien	Le régime alimentaire végétarien consiste à bannir la consommation de chair animale : viande, poisson, crustacés. En revanche, il tolère la consommation de miel, d'œufs et de produits laitiers. Ce régime alimentaire est le plus souvent suivi pour des raisons éthiques (bien-être animal, écologie), et non par souci de perte de poids ou de santé. Pour le suivre, il faut puiser ses protéines dans les œufs, les produits laitiers ainsi que les protéines végétales. Comme dans le cadre d'un régime omnivore, l'équilibre des repas doit être préservé avec une part de protéines, une de glucides et bien sûr, une de lipides ! Si une personne ne consomme pas de viande, mais du poisson et des crustacés, elle est pesco-végétarienne.	 

Affichage de 1 à 4 sur 4 entrées

Précédente 1 Suivante

AJOUTER

- 1- Vous pouvez rechercher des régimes ou des mots de la description depuis la zone 1 « Rechercher »
- 2- Pour ajouter un nouveau régime, il vous faut cliquer sur le bouton « AJOUTER »

En cliquant sur ajouter, l'écran ci-dessous s'affiche :

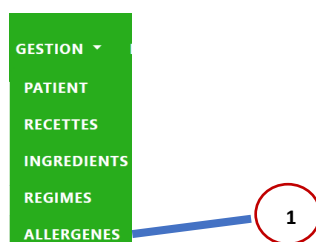
The screenshot shows a web interface with a green header bar. The header contains the text 'Sandrine COUPART', 'Diététicienne - Nutritionniste', a 'GESTION' dropdown menu, and links for 'RETOUR SUR LE SITE' and 'SE DÉCONNECTER'. Below the header, the page title 'Ajout d'un régime' is centered. The main content area is a form with a light gray header bar containing a button labeled 'Liste des régimes'. Below this, there are two text input fields: 'Nom' and 'Description'. At the bottom of the form is a button labeled 'Enregistrer'. Two red circles with numbers are used as callouts: circle '1' points to the 'Liste des régimes' button, and circle '2' points to the 'Enregistrer' button.

1 – En cliquant sur « liste des régimes » vous retournez sur l'écran précédent.

2 – Pour sauvegarder vos informations (nom + description), cliquez sur le bouton « Enregistrer »

Gestion des Allergènes

Depuis le menu « GESTION » puis « ALLERGENES »



Vous arrivez sur la liste des allergènes comme le montre l'écran ci-dessous :

Sandrine COUPART
Diététicienne - Nutritionniste

GESTION

RETOUR SUR LE SITE

SE DÉCONNECTER

liste des Allergènes

Afficher 10 entrées

Rechercher:

Id	NOM	actions
1	cacao	 
2	Arachide	 
3	lait	 
4	gluten	 
5	poisson	 
6	oeuf	 

Affichage de 1 à 6 sur 6 entrées

Précédente 1 Suivante

AJOUTER

1 – Vous pouvez rechercher des allergènes par leur nom

2 – Pour ajouter un nouvel allergène, cliquez sur le bouton « AJOUTER »

L'écran suivant s'affiche :

Sandrine COUPART
Diététicienne - Nutritionniste

GESTION

RETOUR SUR LE SITE

SE DÉCONNECTER

Ajout d'un allergène

Liste des allergènes

Nom de l'allergène

Nom de l'allergène

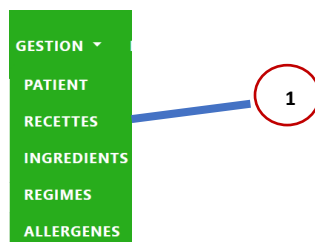
Enregistrer

1 – Vous permet de retourner à la liste précédente des allergènes

2 – Cliquez sur le bouton « Enregistrer » pour sauvegarder vos données.

Gestion des recettes

Depuis le menu « GESTION » puis « RECETTES »



En cliquant sur ce lien, l'écran suivant s'affiche :

The screenshot shows the 'liste des Recettes' page. At the top, a green header bar contains the user's name 'Sandrine COUPART', her role 'Diététicienne - Nutritionniste', and navigation links: 'GESTION' (with a dropdown arrow), 'RETOUR SUR LE SITE', and 'SE DÉCONNECTER'. Below the header, the page title 'liste des Recettes' is centered. On the left, there is a filter 'Afficher 10 entrées'. On the right, there is a search bar labeled 'Rechercher:' with a red circle and the number 1 pointing to it. The main content is a table with columns: Id, Titre, Description, Temps de préparation, Temps de repos, Temps de cuisson, Ingrédients, Etapes, public, and actions. The table contains two rows of data. Below the table, there is a pagination bar showing 'Affichage de 1 à 2 sur 2 entrées' and buttons for 'Précédente', '1' (selected), and 'Suivante'. A red circle and the number 2 point to an 'AJOUTER' button located below the pagination bar.

Id	Titre	Description	Temps de préparation	Temps de repos	Temps de cuisson	Ingrédients	Etapes	public	actions
1	Conchiglie et fricassée de champignons	Aujourd'hui, nous mettons à l'honneur les conchiglie, une pâte italienne singulière, reconnaissable en un clin d'œil. En forme de petits coquillages (d'où leur nom « conchiglie » signifiant « coquille » en italien), ces pâtes sont reconnues pour leur petit	20	0	25			Oui	
2	Fish and chips	Ce classique britannique à base de poisson frit et de frites est un plat très réconfortant. Saviez-vous qu'en Angleterre on ne met pas de mayonnaise, mais du vinaigre sur les frites ? Si vous voulez vivre l'expérience britannique jusqu'au bout, versez que	30	0	45			Non	

1 – Pour rechercher une recette par titre ou des mots dans la description

2 – Pour ajouter une nouvelle recette

En cliquant sur ce bouton, l'écran suivant s'affiche :

The screenshot shows a web interface for adding a recipe. At the top is a green header bar with the user's name 'Sandrine COUPART', her role 'Diététicienne - Nutritionniste', and navigation links 'GESTION', 'RETOUR SUR LE SITE', and 'SE DÉCONNECTER'. The main title of the page is 'Ajout d'une recette'. The form itself has a light gray header with a button 'Liste des recettes'. Below this are several input fields: 'Titre', 'Description', 'Temps de préparation (en mn)', 'Temps de repos (en mn)', and 'Temps de cuisson (en mn)'. There is a dropdown menu for 'Recette publique ?' with 'OUI' selected. Below that is a section for 'Etape' with the text 'Ici vous pouvez ajouter les étapes de la recette' and a button 'Ajouter une étape'. To the left of the main form area, there are two lists of allergens: 'cacao', 'Arachide', 'lait', and 'Allergène gluten'. To the right, there is a list of diets: 'Flexitarien', 'Dukan', 'Atkins', and 'Regime Végétarien'. At the bottom left of the form is a button 'Enregistrer'. Six red circles with numbers 1 through 6 are placed around the form, with blue lines pointing to specific elements: 1 points to the 'Liste des recettes' button; 2 points to the 'Description' field; 3 points to the 'Ajouter une étape' button; 4 points to the allergen list; 5 points to the diet list; and 6 points to the 'Enregistrer' button.

1 – Permet de retourner à la liste des recettes.

2 – Renseignez un titre, une description. Les temps sont à renseigner en minutes.

3 – ajouter les étapes de préparation de votre recette. (autant que nécessaire).

4 – Sélectionnez les allergènes de votre patient (maintenir la touche CTRL enfoncée si plusieurs sélection).









5 – Sélectionnez les régimes de votre patient (maintenir la touche CTRL enfoncée si plusieurs sélection).

6 – Pour sauvegarder votre recette cliquez sur le bouton « Enregistrer »

Lors de l'ajout de votre recette, vous serez redirigée automatiquement sur la liste des recettes.

liste des Recettes

Afficher 10 entrées Rechercher:

Id	Titre	Description	Temps de préparation	Temps de repos	Temps de cuisson	Ingrédients	Etapes	public	actions
1	Conchiglie et fricassée de champignons	Aujourd'hui, nous mettons à l'honneur les conchiglie, une pâte italienne singulière, reconnaissable en un clin d'œil. En forme de petits coquillages (d'où leur nom « conchiglie » signifiant « coquille » en italien), ces pâtes sont reconnues pour leur peti	20	0	25			Oui	 
2	Fish and chips	Ce classique britannique à base de poisson frit et de frites est un plat très réconfortant. Saviez-vous qu'en Angleterre on ne met pas de mayonnaise, mais du vinaigre sur les frites ? Si vous voulez vivre l'expérience britannique jusqu'au bout, versez que	30	0	45			Non	 

Affichage de 1 à 2 sur 2 entrées

[AJOUTER](#)

Précédente 1 Suivante

1

1 - Dans cette liste, vous pouvez visualiser ou ajouter des ingrédients d'une recette en cliquant sur l'icône verte repérée « 1 »

L'écran suivant alors s'affiche :

1 **2** **3**

[AJOUTER](#)

Liste des Ingrédients

Afficher 10 entrées Rechercher:

Ingrédient	Quantité	Unité
carotte	1	pièce
chapelure	50	gr
concombre	1	pièce
filet de lieu	2	pièce
paprika	2	cc
pomme de terre	500	gr
salade	1	pièce
sauce ravigote	50	gr

Affichage de 1 à 8 sur 8 entrées

[Retour](#)

Précédente 1 Suivante

5

1 – sélectionnez un ingrédient

2 – 3 – Renseignez la quantité et l'unité nécessaire pour la recette

4 – Cliquez sur le bouton « AJOUTER » pour sauvegarder le nouvel ingrédient.

5 – Cliquez sur le bouton retour pour retourner à la liste des recettes.

Sandrine COUPART
Diététicienne - Nutritionniste **GESTION** **RETOUR SUR LE SITE** **SE DÉCONNECTER**

liste des Recettes

Afficher 10 entrées Rechercher:

Id	Titre	Description	Temps de préparation	Temps de repos	Temps de cuisson	Ingrédients	Etapes	public	actions
1	Conchiglie et fricassée de champignons	Aujourd'hui, nous mettons à l'honneur les conchiglie, une pâte italienne singulière, reconnaissable en un clin d'œil. En forme de petits coquillages (d'où leur nom « conchiglie » signifiant « coquille » en italien), ces pâtes sont reconnues pour leur petit	20	0	25			Oui	
2	Fish and chips	Ce classique britannique à base de poisson frit et de frites est un plat très réconfortant. Saviez-vous qu'en Angleterre on ne met pas de mayonnaise, mais du vinaigre sur les frites ? Si vous voulez vivre l'expérience britannique jusqu'au bout, versez que	30	0	45			Non	

Affichage de 1 à 2 sur 2 entrées

[AJOUTER](#)

Précédente **1** Suivante

1

Vous avez la possibilité de faire les mêmes actions pour les étapes de la recette, en cliquant sur l'icône verte repérée 1.

Depuis ces différentes listes vous pouvez également modifier ou supprimer des informations en cliquant sur les icônes dans la colonne « ACTIONS ».

