

Guide d'utilisation de Rainbow



Application
nutritionnelle
destinée aux
patients
atteints d'une
maladie rénale
chronique

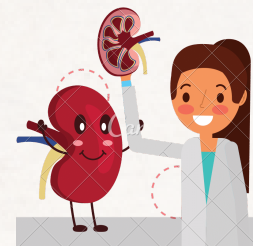
Disponible gratuitement sur:



SOMMAIRE



- 1** Pourquoi utiliser Rainbow..... p 1
- 2** Créer votre compte..... p 2-7
- 3** Configurer votre profil..... p 8-11
 - Hémodialysé
 - Insuffisant rénal chronique
 - Traitements
- 4** Je crée mon repas..... p 12-17
 - Comment vérifier si mes objectifs sont atteints?
- 5** Aliments..... p 18-20
 - Organiser ma liste de course
 - Ajouter un aliment personnalisé
- 6** Recettes..... p 21-25
 - Dans mon frigo
- 7** Articles..... p 26
- 8** Pour terminer..... p 27




Pourquoi utiliser Reinbow?



Reinbow est une application mobile destinée aux patients atteints d'insuffisance rénale chronique dialysé ou non ainsi qu'aux soignants (médecins, diététicien(ne)s, infirmier(e)s...) Grâce à Reinbow, vous allez pouvoir adapter votre alimentation en prenant en compte les capacités diminuées de vos reins. Elle va également vous aider à respecter vos objectifs nutritionnels personnalisés tout en préservant le plaisir de manger!

Plus précisément, vous allez pouvoir:

- Estimer les apports énergétiques de vos repas
- Atteindre et respecter vos objectifs nutritionnels journaliers
- Enregistrer et visualiser vos repas quotidiens dans votre calendrier
- Accéder en images aux apports nutritionnels de plus de 1800 aliments

- 
- Mitonner 100 recettes gourmandes élaborées par une diététicienne et créer vos listes de courses
 - Renseigner des aliments qui restent dans votre frigo et visualiser des recettes gourmandes
 - Enregistrer vos bilans médicaux pour suivre votre état nutritionnel avec vos professionnels de santé

Créer votre compte



Hémodialysé et insuffisance rénale chronique

Lors de la création de votre compte , à l'éape 4/10 de votre inscription, vous sera proposé de soit "finir de remplir votre en profil de suite, soit de le remplir plus tard. Mais quelle est la différence?

1

Si vous choisissez de remplir votre profil directement vous pourrez:

- Avoir accès à la totalité de l'application
- Créer vos repas
- Voir vos objectifs nutritionnels personnalisés à atteindre
- Rechercher des aliments et connaître leurs apports nutritionnels
- Explorer les nombreuses recettes
- Lire les différents articles porposés



2

Si vous choisissez de remplir votre profil plus tard:

- Vous n'aurez pas accès à la totalité des fonctionnalités de l'application
- Vous ne pourrez pas créer vos repas ni voir vos objectifs personnalisés
- Vous pourrez rechercher des aliments et connaître leurs apports nutritionnels
- Vous pourrez explorer les nombreuses recettes et lire les différents articles proposés.

2

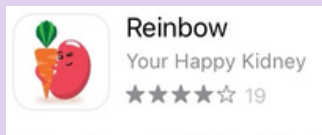
Créer votre compte



Hémodialysé et insuffisance rénale chronique



1 Télécharger l'application reinbow sur votre mobile



2 Appuyez sur le bouton s'inscrire de l'accueil

Lors de la première utilisation de l'application, la création d'un compte utilisateur est obligatoire.

Connexion

Email

Email

Mot de passe

Mot de passe

Se connecter

Mot de passe oublié ?

Vous n'avez pas de compte ?

S'inscrire

3

Créer votre compte

3 Indiquez votre prénom, nom et email puis cliquez sur suivant

4 Remplissez les étapes suivantes

Pop-up

Comment évaluer le stade de la maladie rénale chronique

Le stade de maladie rénale chronique est défini à partir du DFG (débit de filtration glomérulaire) estimé et de la présence de marqueurs d'atteinte rénale (tableau 1). Le stade 3 d'insuffisance rénale modérée intègre deux niveaux de sévérité (stade 3A et 3B).

Classification des stades de la maladie rénale chronique (HAS 2012)

Stade	DFG (mL/min/1,73m ²)	Définition
1	≥ 90	Maladie rénale chronique* avec DFG normal ou augmenté
2	60 - 89	Maladie rénale chronique* avec DFG légèrement diminué
3	Stade 3A : entre 45 - 59	Insuffisance rénale chronique modérée
	Stade 3B : entre 30 et 44	
4	15 - 29	Insuffisance rénale chronique sévère
5	< 15	Insuffisance rénale chronique terminale

* avec marqueurs d'atteinte rénale : albuminurie, hématurie, leucocyturie, ou anomalies morphologiques ou histologiques, ou marqueurs de dysfonction tubulaire, persistant plus de 3 mois (deux ou trois examens consécutifs).

← Étape 2 Étape 3 sur 10

Profil patient

L'application Rainbow Your happy kidney ne remplace en aucun cas l'avis du néphrologue, médecin traitant ou autre professionnel de santé.

Vous êtes actuellement :

Dialysé

Hémodialysé

Insuffisant rénal chronique (formule CKD-EPI recommandations SFNDT)

Stade 1 à stade 3A (DFG > 45mL/min/1,73 m²)

Stade 3B à stade 4 (DFG 44 à 15mL/min/1,73 m²)

Stade 5 (DFG < 15mL/min/1,73 m²)

Suivant

← Connexion

Inscription

Entrez votre nom, prénom et adresse email

Prénom *
Prénom

Nom *
Nom

Email *
Email

Suivant

Retour Étape 2 sur 10

Inscription

Créez votre mot de passe ?

Mot de passe *
Minimum huit caractères

Confirmation du mot de passe *
.....

Suivant

Créer votre compte

- 5 Acceptez les conditions générales d'utilisation (CGU)
Hébergement certifié des données de santé

< Étape 5 Étape 6 sur 10

Informations

Date de naissance *
Ajouter une date de naissance

Taille *
Ajouter une taille cm

< Étape 6 Étape 7 sur 10

Informations

Votre poids :

Poids actuel
Poids kg

Suivant

< Étape 4 Étape 5 sur 10

Informations

Vous êtes :

♀ ♂

Une femme Un homme

Si vous voulez remplir plus tard, vous aurez accès à l'application mais vous ne pourrez pas créer vos repas car il manque des informations à l'application pour calculer vos objectifs. Voir page 6

< Étape 3 Étape 4 sur 10

Inscription

Information relative à la collecte des données sensibles

Reinbow vous demande des informations relatives à votre santé afin de pouvoir vous proposer du contenu personnalisé, nous permettant de vous assister dans votre alimentation en fonction de vos besoins physiologiques.

J'accepte les [CGU](#) et la [politique données](#)

[personnelles](#). J'accepte qu'EMANUTRITION collecte et traite les [données sensibles](#) que je communique dans mon profil afin de bénéficier des services de l'application REINBOW.



Finir de remplir le profil

Remplir plus tard

Créer votre compte



< Étape 7 Étape 8 sur 10

Informations

Diurèse :

Quantité d'urine en ml par 24 h

Quantité d'urine

ml/24h

Suivant

< Étape 8 Étape 9 sur 10

Informations

Prise de chélateurs :

Chélateurs de phosphore : Oui Non

Chélateurs de potassium : Oui Non

< Étape 10 Étape 10 sur 10

Informations

Êtes-vous diabétique ? *

Oui Non

Suivant

Une fois les 10 étapes remplies, ce message va s'afficher

6

- Allez dans votre boîte mail
- Ouvrez l'email de Rainbow (vérifiez vos spams)
- Cliquez sur 'confirmer mon adresse mail'
- Puis, connectez-vous à l'application.

Happy Kidney

Vous allez recevoir un message pour confirmer votre adresse email, veuillez vérifier votre boîte de réception

Ok

6



Créer votre compte

Remplir plus tard:

Vous avez décidé de terminer votre inscription plus tard mais vous voulez maintenant avoir accès à vos objectifs nutritionnels personnalisés? C'est simple! il suffit de suivre les étapes suivantes

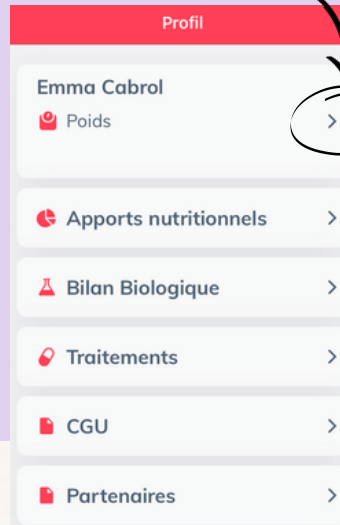
1

Dans l'onglet "Aujourd'hui" cliquez sur "Remplir mon profil"



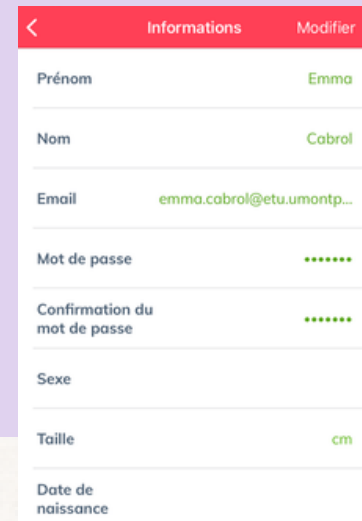
2

Cliquez sur



3

Remplissez les informations demandées puis retournez dans "profil" et faites de même dans "bilan biologique"



Configurez votre profil



Hémodialysé

- 1 Une fois l'application ouverte, cliquez sur l'onglet profil pour le configurer
- 2 Allez dans la rubrique Bilan Biologique et remplissez les informations demandées

Bilan Biologique

Profil patient

L'application Rainbow Your happy kidney ne remplace en aucun cas l'avis du néphrologue, médecin traitant ou autre professionnel de santé.

Vous êtes actuellement :

Dialysé

Hémodialysé

① Insuffisance rénale chronique (formule CKD-EPI recommandations SFNDT)

Stade 1 à stade 3A
(DFG > 45mL/min/1,73 m2)

Stade 3B à stade 4
(DFG 44 à 15mL/min/1,73 m2)

Stade 5
(DFG < 15mL/min/1,73 m2)

Suivant

Bilan Biologique

Mise à jour des données

Votre poids :

Poids de base ou de fin de dialyse 60,0 kg

Poids il y a 1 mois 58,0 kg

Poids il y a 6 mois 55,0 kg

Poids il y a 1 an 55,0 kg

Date du début ou de reprise de la dialyse

Date*
Date*

Bilan Biologique

Mise à jour des données

Diurèse :

Quantité d'urine en ml par 24 h 1800,0 ml/24h

Prise de poids (liquides) entre deux dialyses :

Quantité en L durant la semaine Quantité L

Quantité en L durant le week-end Quantité L

Suivant



Congiguez votre profil

Bilan urinaire

←

Estimation de l'apport alimentaire en protéines...
70 g/j

Sodium urinaire

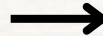
Sodium
100 mmol/24h

Estimation d'un apport alimentaire en sel à :
5,9 g/j

Mon objectif en protéines fixé avec mon
néphrologue et diététicien (g/kg/j)

1.0 0.8 0.6 0.4

Suivant



Bilan Biologique

←

Mise à jour des données

Bilan biologique : ?

Dernier bilan
01/05/2022

Albuminémie
45.0 g/l

Kaliémie
4.0 mmol/l

Phosphatémie
50.0 mmol/l

CRP
7.0 mg/l

Enregistrer

Il est possible de changer des informations de votre profil tout au long de l'utilisation de Reinbow. En effet, si vous venez à être dialysé alors que vous ne l'étiez pas avant, vous pouvez changer cette information. L'application s'adapte aux changements que vous apportez et calcule de nouveaux objectifs.

Configurez votre profil



Insuffisance rénale chronique



- 1 Une fois l'application ouverte, cliquez sur l'onglet profil pour le configurer
- 2 Allez dans la rubrique Bilan Biologique et remplissez les informations demandées

Bilan Biologique

Profil patient

L'application Rainbow Your happy kidney ne remplace en aucun cas l'avis du néphrologue, médecin traitant ou autre professionnel de santé.

Vous êtes actuellement :

Dialysé

Hémodialysé

Insuffisant rénal chronique (formule CKD-EPI recommandations SFNDT)

Stade 1 à stade 3A (DFG > 45mL/min/1,73 m2)

Stade 3B à stade 4 (DFG 44 à 15mL/min/1,73 m2)

Stade 5 (DFG < 15mL/min/1,73 m2)

Suivant

Evolution du poids

Mise à jour des données

Votre poids :

Poids actuel 60.0 kg

Poids il y a 1 mois 58 kg

Poids il y a 6 mois 55 kg

Poids il y a 1 an 55 kg

Suivant

Bilan urinaire

Mise à jour des données

Via l'onglet 'Articles' de votre application Rainbow, une fiche met en œuvre les conditions à respecter par le patient pour réaliser un prélèvement urinaire dans les bonnes conditions. La responsabilité globale des préconisations à suivre appartient au patient afin d'obtenir des données urinaires pertinentes à exploiter.

Mesure du DFG : Débit de filtration glomérulaire

DFG 29 mL/min/1,73 m2

Diurèse

Quantité d'urine en ml par 24h* 1800 ml/24h

Urée urinaire

Urée 350 mmol/24h

Estimation de l'apport alimentaire en protéines... 70

Configurez votre profil



Traitements

- 1 Dans l'onglet profil, cliquez sur traitements et remplissez les informations demandées

Traitements

Mise à jour des données

Prise de chélateurs :

Chélateurs de phosphore : Oui Non

Chélateurs de potassium : Oui Non

Suivant

Traitements

Mise à jour des données

Êtes-vous diabétique ? *

Oui Non

Suivant

Traitements

Mise à jour des données

Quel type de diabète ?

De type I De type II

À quand remonte votre dernière visite chez votre diabétologue ?

1 mois 6 mois 1 an > 2 an

Hb1AC
56,0 %

Date
16 mai 2022

Enregistrer

Je crée mon repas

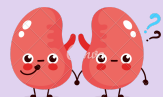


Cette fonctionnalité vous permet d'atteindre vos objectifs nutritionnels personnalisés.

En effet, en ayant rentré toutes vos informations dans l'application, celle-ci calcule les quantités en calories, protéines, phosphore, potassium, sel, glucides, lipides et eau à ne pas dépasser pour votre bien être.

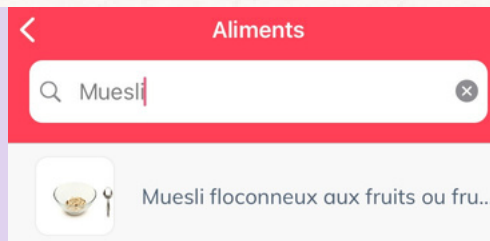
Ainsi, vous allez pouvoir adapter vos préparations en fonction de vos objectifs.

Reinbow vous simplifie la vie en calculant directement vos apports nutritionnels en fonction de ce que vous mangez dans la journée.



Pas de panique. Suivez le guide !

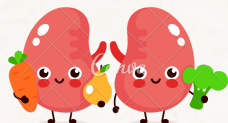
- 1 Allez sur l'onglet "Aujourd'hui"
- 2 A chaque prise alimentaire, ajoutez les aliments que vous consommez tout au long de la journée (petit déjeuner, déjeuner et dîner). Pour cela, cliquez sur ajouter un aliment.
- 3 Recherchez cet aliment et cliquez sur celui qui y correspond (la recherche peut se faire par mot mais aussi par famille d'aliments)



Je crée mon repas



- 6 Choisissez la quantité que vous avez consommée avec le curseur ou manuellement. Vous pouvez remarquer qu'en fonction de la quantité, les apports nutritionnels changent.
- 4 Cliquez sur "ajouter au repas"
- 5 Si l'aliment consommé ne fait pas parti du petit déjeuner ni du déjeuner ni du dîner, cliquez sur ajouter un plat et choisissez l'aliment que vous avez ingéré




< Muesli floconneux aux fruits ou fruits...



Muesli floconneux aux fruits ou fruits...

Choisir une quantité

30.0 g 45.0 g 60.0 g



Quantité 30.0 g

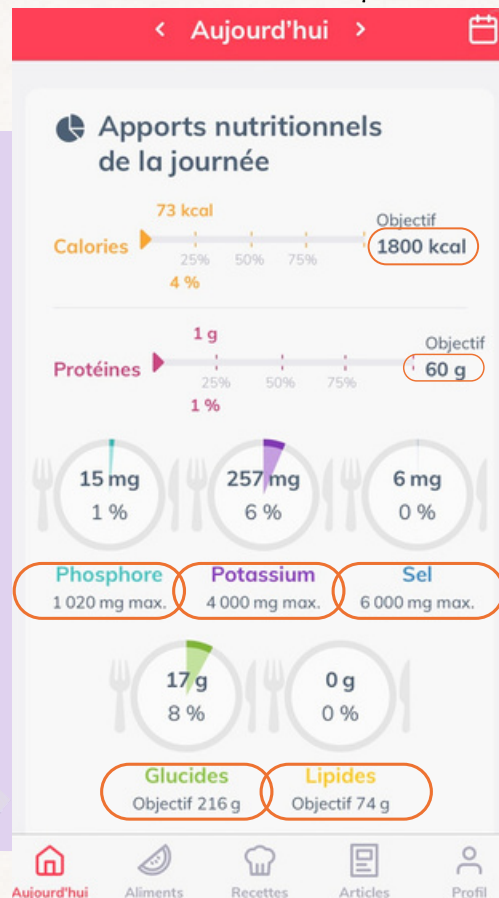
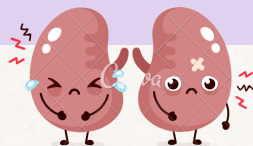
Je crée mon repas

7 Retournez sur l'onglet "Aujourd'hui". Vous pouvez voir que vos apports nutritionnels de la journée sont automatiquement calculés en fonction des aliments que vous avez ajoutés.

Comment vérifier si mes objectifs sont atteints?

Plus vous allez ajouter d'aliments consommés au cours de votre journée, plus les flèches en calories et protéines vont avancer vers l'objectif et plus les cercles vont se remplir. Le pourcentage représente la quantité ingérée par rapport à votre objectif. Arrivé à 100%, votre objectif est atteint. Vos objectifs sont inscrits ici

⚠ Si un point d'exclamation rouge, cela signifie que vous avez dépassé votre objectif et que vous êtes en excès.



Je crée mon repas



8

Vous pouvez également ajouter vos apports hydriques en cliquant sur "ajouter une boisson".

A savoir: Les boissons comptabilisées ne représentent pas l'eau de constitution des aliments mais la totalité des liquides consommés sur la journée sous forme d'eau, thé, café, potage...

Comment vérifier si mes objectifs sont atteints?

Plus vous allez ajouter de boisson, plus le verre va se remplir. Le pourcentage affiché correspond à la quantité de boisson ingérée par rapport à votre objectif qui est écrit en dessous du verre. Soit 1,5 L sur l'image.



< Aujourd'hui >



Boissons de la journée



Jus multifruit, pur jus, mul...

73 kcal - 150 g



+ Ajouter une boisson

Je crée mon repas



9 J'enregistre mon repas

Vous pouvez retrouver l'historique des repas et boissons consommés dans le calendrier et les réutiliser si vous mangez ce même plat plus tard. Bien sûr, vous pouvez modifier la quantité et changer les aliments à nouveau.

< Aujourd'hui >





Aliments

Cet onglet vous permet de retrouver des aliments que vous avez l'habitude de consommer et de connaître les apports nutritionnels de cet aliment. Vous pouvez soit rechercher votre aliment dans la barre de recherche, soit le rechercher par famille d'aliment.

Aliments



Rechercher un aliment

OU

Tous les aliments



Boissons



Fruits & Légumes



Féculents, Apparentés
et Farineux



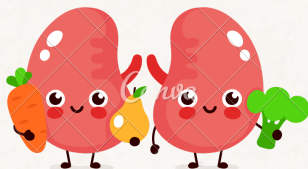
Produits sucrés



Viandes – Poissons – Œufs



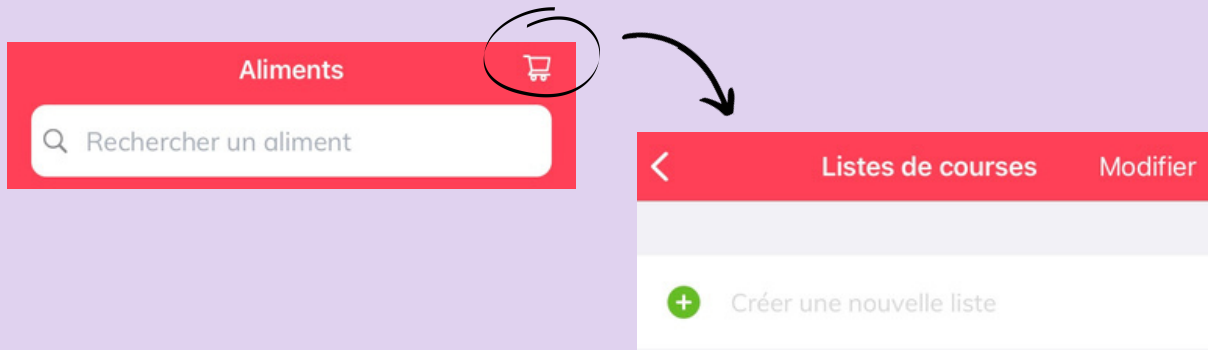
Plats composés ou préparés
du commerce



Aliments



Vous pouvez également ajouter à votre liste de course les aliments que vous recherchez



- 1 Allez dans "liste des courses"
- 2 Sélectionnez votre aliment et faites "ajouter à la liste de course"
- 3 Créez une nouvelle liste en remplissant le champ de texte
- 4 Cherchez l'aliment que vous voulez dans l'onglet "aliment"



Aliments

Aliments personnalisés:

Si vous ne trouvez pas un aliment que vous avez l'habitude d'utiliser, vous pouvez créer un aliment personnalisé.

- 1 Cliquez sur "ajouter un aliment personnalisé" dans l'onglet aliment
- 2 Remplissez les informations demandés

The image illustrates the process of adding a personalized food item in the 'Aliments' app. It consists of three sequential screenshots:

- First Screenshot:** The 'Aliments' tab is selected. A search bar is at the top. Below are categories like 'Boissons' and 'Fruits & Légumes'. At the bottom, a green button labeled 'Ajouter un aliment personnalisé' is circled in red, with an arrow pointing to it.
- Second Screenshot:** The 'Ajouter un aliment personnalisé' form is shown. It includes a photo upload area with a green '+' icon and the text 'Ajouter une photo'. Below are input fields for 'Nom', 'Description', 'Définir une quantité' (set to 100g), and 'Calories' (set to 100 kCal). A note states: 'Nous calculerons vos apports nutritionnels à partir des valeurs que vous aurez renseignées, l'application n'est en aucun cas responsable des écarts de calculs dus aux mauvais renseignements de ces valeurs.'
- Third Screenshot:** The nutritional information screen is displayed. It lists: 'Protéines Ex : 25 g', 'Phosphore Ex : 15 mg', 'Potassium Ex : 15 mg', 'Sel Ex : 15 mg', 'Glucides Ex : 18 g', and 'Lipides Ex : 45 g'. A green 'Enregistrer' button is at the bottom.

Recettes

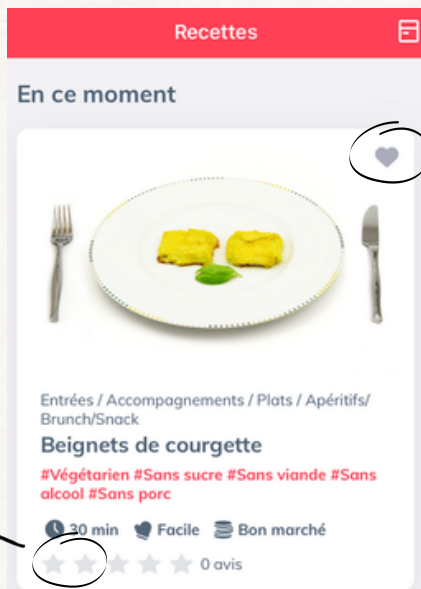


Dans cet onglet on vous propose plein d'idées recettes! Pour chaque recette est indiqué le **temps**, la **difficulté de réalisation** de la recette, le **coût**, les **apports nutritionnels** selon la quantité sélectionnée, les ingrédients, la **technique culinaire** ainsi que des **astuces**.

- **Les recettes du moment**

Vous y trouverez des recettes en fonction des saisons

Vous pouvez noter les recettes en choisissant le nombre d'étoile que vous voulez

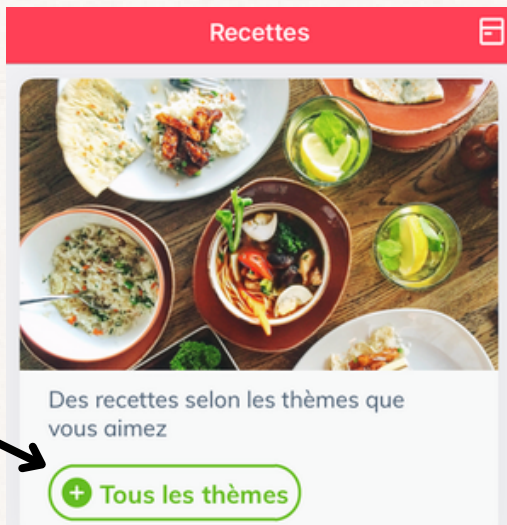


Vous pouvez mettre en favoris les recettes

Recettes

- **Les recettes selon les thèmes**

Vous pouvez sélectionner les thèmes que vous voulez afin de trouver au mieux les recettes que vous aimez.



1

Cliquez sur tous les thèmes, vous pouvez choisir si vous voulez une recette à base de viande, d'oeufs, de légumes, de féculent...



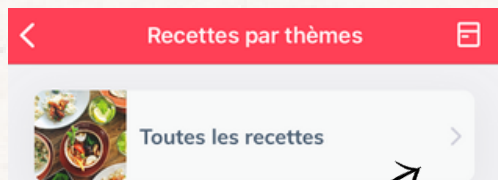
Recettes



Vous pouvez également filtrer les recettes selon vos préférences alimentaires.

1

Cliquez sur
"toutes les
recettes"



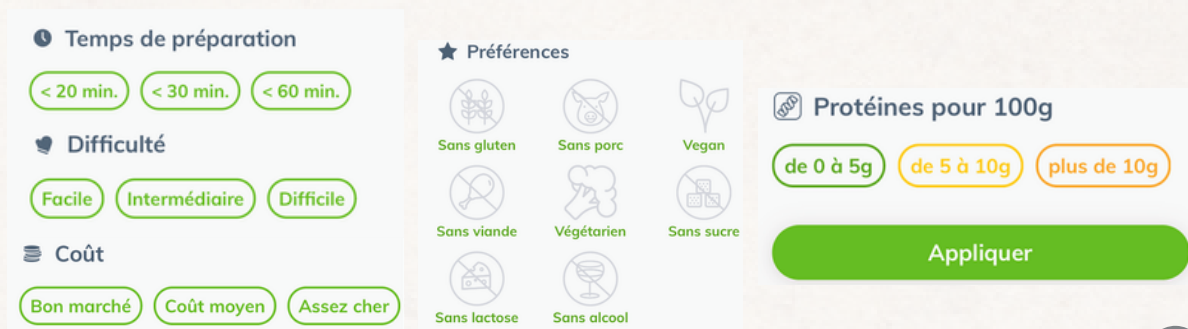
2

Allez dans
filtre



3

Sélectionnez les
éléments que vous
préférez et cliquez
sur "Appliquer"





Recettes

Vous y trouverez également des:

exemples
de menu

idées de
recettes
gourmandes

Vous pouvez ajouter les ingrédients directement dans votre liste de courses en cliquant sur la recette qui vous donne envie puis, "ajouter à la liste de courses". Cela va vous transférer tous les ingrédients de la recette dans votre liste de courses.

Menu

Quelques idées pour créer un menu adapté à vos besoins :



Polenta aux tomates séchées

44,9 kcal



[+ de menus](#)

Crème

28,3 kcal



Une grande variété de
recettes gourmandes

[+ Toutes les recettes](#)



Recettes



Dans mon frigo:

Permet de composer des recettes anti-gaspillage, gourmandes, rapides et économiques en fonction des aliments que vous avez dans votre frigo.

1

Cliquez sur l'icône frigo

Recettes



2

Recherchez les aliments que vous avez dans votre frigo et sélectionnez-les

Moutarde

Moutarde

Moutarde à l'ancienne

3

Cliquez sur "Ajouter au frigo"

Ajouter à la liste de courses

Ajouter au frigo



Aujourd'hui



Aliments



Recettes



Articles



Profil



Articles

Dans L'onglet article vous pouvez consulter des actualités nutrition-santé ainsi que des conseils qui vous permettront de vivre plus facilement les contraintes diététiques.

Articles

Je suis hémodialysé(e) : mon...

25 août 2021

Je suis HÉMODIALYSÉ(E) : mon accompagnement nutritionnel au quotidien avec Rainbow !...

Comment bien faire son recu...

25 août 2021

Comment bien faire son recueil des urines pour le bilan métabolique ? Vous ne savez pas comment réaliser un recueil d'urines ? A...

Comment lire mon bilan sang...

25 août 2021

Comment lire mon bilan sanguin ? Vous avez un bilan sanguin entre les mains et vous ne savez pas où trouver les informations, alors...

Articles

Dialysé(e) - Période estivale...

21 août 2020

Dialysé(e) - Période estivale & Hydratation Les troubles de l'hydratation sont...

Je suis INSUFFISANT RÉNAL...

17 juillet 2020

Je suis INSUFFISANT RÉNAL CHRONIQUE : mon accompagnement nutritionnel au quotidien avec Rainbow !...

Dialysé(e) - Le potassium &...

10 avril 2019

Dialysé(e) - Le potassium & moiLe potassium est une substance minérale essentielle au bon fonctionnement de l'organisme notamm...

Articles

Dialysé(e) - Le sel & moi

10 avril 2019

Dialysé(e) - Le sel & moi

Le sel, élément...

Dialysé(e) - Les boissons & m...

10 avril 2019

Dialysé(e) - Les boissons & moi
L'eau est le principal...

Dialysé(e) - Le phosphore &...

8 avril 2019

Dialysé(e) - Le phosphore & moiTout comme le potassium et le calcium, le phosphore est une substance minérale qui

Pour terminer...



Cet outil thérapeutique innovant est capable de prévenir le risque de dénutrition et des troubles liés à la rétention de liquides et aux variations en sels minéraux. Les retours d'expériences et les commentaires des utilisateurs sont très positifs.

Témoignage de Mr.B : « Dialysé depuis moins d'un an, je suis sorti de l'hôpital avec une longue liste d'aliments interdits. Cette application, découverte en octobre 2019 a radicalement changé ma vie : désormais je mange (presque) de tout sans me mettre en danger. Chaque matin je saisis ce que je prévois de manger dans la journée, j'observe les résultats attendus (potassium, phosphore...) et modifie éventuellement mon alimentation du jour. Je vais par exemple remplacer du comté par du fromage de chèvre moins riche en phosphore. »

En plus d'être une aide au suivi nutritionnel pour le patient, Reinbow est utilisé par les professionnels de santé, néphrologues, diététicien(ne)s et infirmières durant leurs consultations et lors des ateliers d'éducation thérapeutique du patient.

Retrouvez-nous sur **Facebook**, sur **Reinbow.app** et sur **youtube**

