

Meal Planner

Mode d'emploi : planifier les repas et les courses de la famille



Version 2.0 · 12 octobre 2026

Hans Tandt

Sommaire

1. Comment utiliser ce mode d'emploi.....	3
L'application en un coup d'œil.....	3
2. Démarrage rapide : planifier le souper de ce soir.....	4
3. Planifier votre semaine.....	5
Aller à une autre semaine.....	5
Marquer une journée chargée comme rapide.....	5
Modifier ou supprimer un repas.....	6
4. Laisser le chef IA planifier votre semaine.....	6
5. Utiliser la liste de courses.....	7
Laisser l'IA faire la liste.....	8
6. Reconnaître un plat et faire les courses.....	9
7. Changer la langue, le nom de famille et le PIN.....	10
Changer la langue.....	10
Changer le nom de famille.....	10
Changer le PIN.....	10
Choisir le service d'IA.....	11
8. Sauvegarder vos données et les passer à un autre téléphone.....	11
Faire une sauvegarde.....	11
Restaurer une sauvegarde ou passer à un autre téléphone.....	11
9. Résoudre les problèmes courants.....	12
Annexe A. Installer l'application sur un nouveau téléphone.....	12
Annexe B. Mettre l'application en ligne avec Netlify.....	14
B0. Obtenir le dossier app.....	14
B1. Créer un compte Netlify gratuit.....	14
B2. Publier l'application pour la première fois.....	15
B3. Lire la vue d'ensemble du projet.....	15
B4. Donner une adresse claire à l'application.....	16
B5. Rendre l'application publique.....	17
B6. Ouvrir l'application sur les téléphones.....	17
B7. Publier une mise à jour.....	17
B8. Si quelque chose ne va pas.....	18
Annexe C. Obtenir une clé API pour le chef IA.....	19
C1. Claude (Anthropic).....	19
C2. ChatGPT (OpenAI).....	19
C3. Grok (xAI).....	19
C4. Mettre la clé dans l'application.....	20
Glossaire.....	20

1. Comment utiliser ce mode d'emploi

Ce mode d'emploi montre comment planifier les repas de la famille avec Meal Planner. Chaque chapitre est une tâche. Suivez les étapes numérotées dans l'ordre.

Les numéros dans les images correspondent aux numéros dans le texte. Les encadrés de couleur donnent une aide en plus :

Encadré	Signification
ASTUCE	Une meilleure façon de faire. Utile, mais vous pouvez la passer.
À SAVOIR	Une information pour éviter les surprises.
PIÈGE	Une erreur à éviter, et ce qu'il faut faire à la place.

L'application n'est pas encore sur votre téléphone ? Commencez par l'annexe A, Installer l'application sur un nouveau téléphone. L'application n'est pas encore en ligne ? Commencez par l'annexe B. Il vous faut une clé API pour le chef IA ? Voyez l'annexe C.

L'application en un coup d'œil



Figure 1. L'écran de la semaine : tout commence ici.

#	Élément	À quoi il sert
1	Flèches de semaine	Aller à la semaine précédente ou suivante.
2	Carte de jour	Touchez-la pour voir et modifier les repas de ce jour. Aujourd'hui a un bord orange.
3	Étiquette Rapide	La journée est chargée. Le chef IA propose des repas rapides pour ce jour.
4	Onglets	Passer de Semaine à Courses ou à Chef IA.
5	Menu :	Sauvegarde, langue, nom de famille, PIN et paramètres IA.

2. Démarrage rapide : planifier le souper de ce soir

But : ajouter un repas à aujourd'hui en deux minutes.

1. Ouvrez Meal Planner sur votre téléphone.
2. Entrez votre code PIN à 4 chiffres.
3. Touchez la carte d'aujourd'hui. Elle a un bord orange et l'étiquette Aujourd'hui.
4. Touchez Ajouter à côté de Souper (1).
5. Tapez le nom du plat (2), par exemple Curry de poulet.
6. Touchez Enregistrer (4).

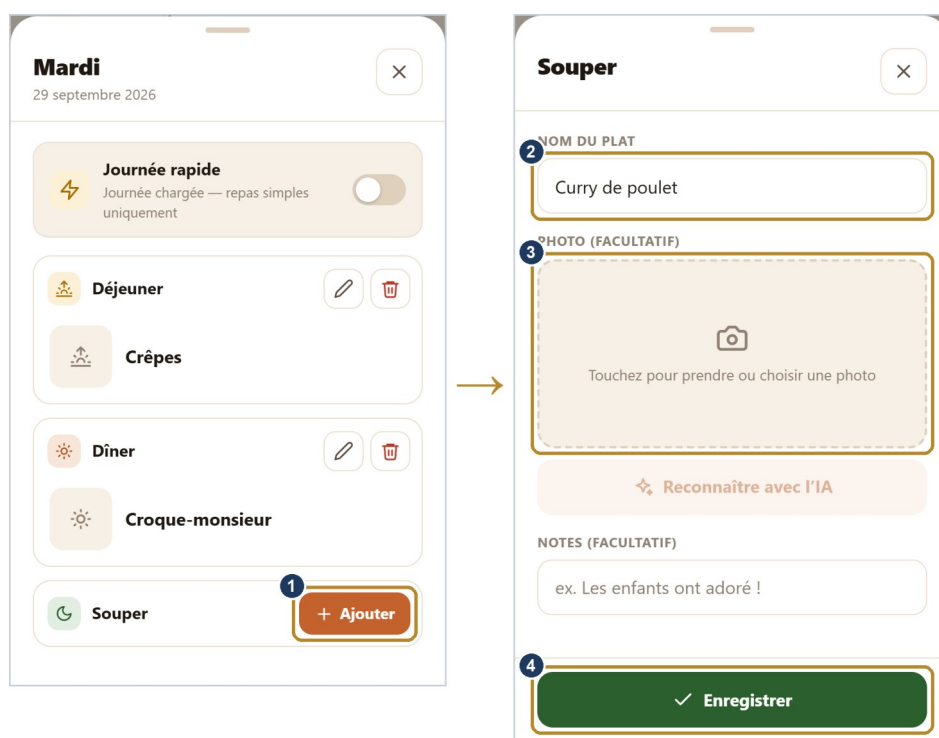


Figure 2. Touchez Ajouter, tapez le nom du plat, puis touchez Enregistrer.

Réussi : le repas apparaît maintenant sur la carte d'aujourd'hui dans l'écran de la semaine.



ASTUCE — Ajouter une photo

Touchez la zone photo (3) pour photographier le plat ou choisir une photo. La photo apparaît ensuite sur la carte du jour.

3. Planifier votre semaine

But : remplir la semaine, modifier des repas et marquer les journées chargées.

Aller à une autre semaine

1. Touchez › pour voir la semaine suivante.
2. Touchez ‹ pour revenir d'une semaine.
3. Touchez Cette semaine pour revenir à la semaine en cours. Ce bouton n'apparaît que si vous regardez une autre semaine.

Marquer une journée chargée comme rapide

Les jours chargés, il reste peu de temps pour cuisiner. Marquez ces jours comme rapides. Le chef IA propose alors des repas prêts en 20 minutes ou moins.

1. Touchez la carte du jour.
2. Touchez l'interrupteur Journée rapide (1). Il devient orange.
3. Touchez × ou n'importe où à côté de la fenêtre pour la fermer.



Figure 3. Un jour : activez Journée rapide, et modifiez, supprimez ou ajoutez des repas.

Réussi : la carte du jour montre l'étiquette Rapide et une bande orange à gauche.

Modifier ou supprimer un repas

Pour	Touchez
Modifier un repas	Le crayon (2), ou le repas lui-même
Supprimer un repas	La corbeille (3)
Ajouter un repas	Ajouter (4)



PIÈGE — La corbeille ne s'annule pas

La corbeille supprime le repas et sa photo tout de suite. Si vous la touchez par erreur, ajoutez le repas à nouveau.

4. Laisser le chef IA planifier votre semaine

But : obtenir toute une semaine de repas en une touche.

Il vous faut : une connexion internet et une clé API pour Claude, ChatGPT ou Grok dans le menu. L'annexe C montre comment en obtenir une.

1. Marquez les journées chargées comme rapides (chapitre 3).
2. Touchez l'onglet Chef IA.
3. Touchez Proposer des repas.
4. Attendez pendant que le chef planifie. Cela prend un instant.
5. Lisez la proposition (1). Faites défiler pour voir les 7 jours.
6. Touchez Appliquer au calendrier (2).
7. Si l'application demande Remplacer les repas prévus ?, touchez Remplacer (3) ou Annuler (4).

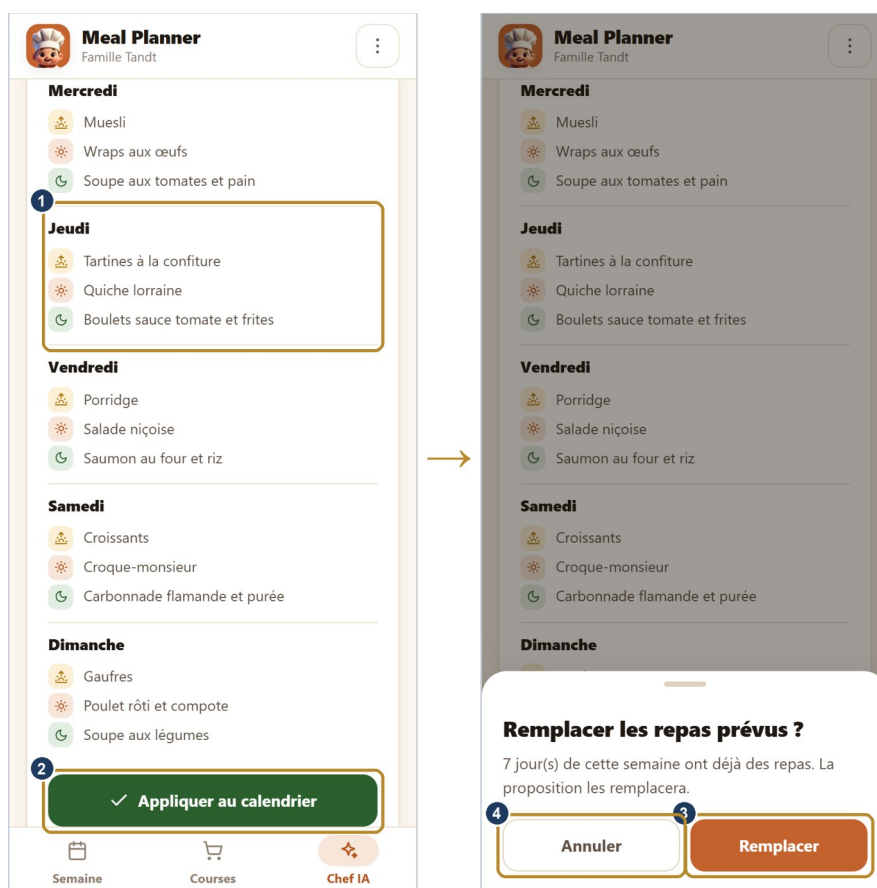


Figure 4. Vérifiez la proposition, puis appliquez-la. Remplacez seulement si vous voulez perdre les repas déjà prévus.

Réussi : le chef content apparaît, et l'écran de la semaine montre les nouveaux repas.



PIÈGE — Remplacer écrase toute la semaine

Remplacer supprime tous les repas et photos déjà prévus cette semaine-là. Touchez Annuler pour les garder.



ASTUCE — La proposition ne vous plaît pas ?

Touchez à nouveau Proposer des repas pour une autre proposition. Rien ne change tant que vous ne touchez pas Appliquer au calendrier.



À SAVOIR — Les noms des plats suivent la langue de l'application

Le chef écrit dans la langue de l'application. Le chapitre 7 montre comment la changer.

5. Utiliser la liste de courses

But : tenir une liste par magasin et cocher les articles au magasin.

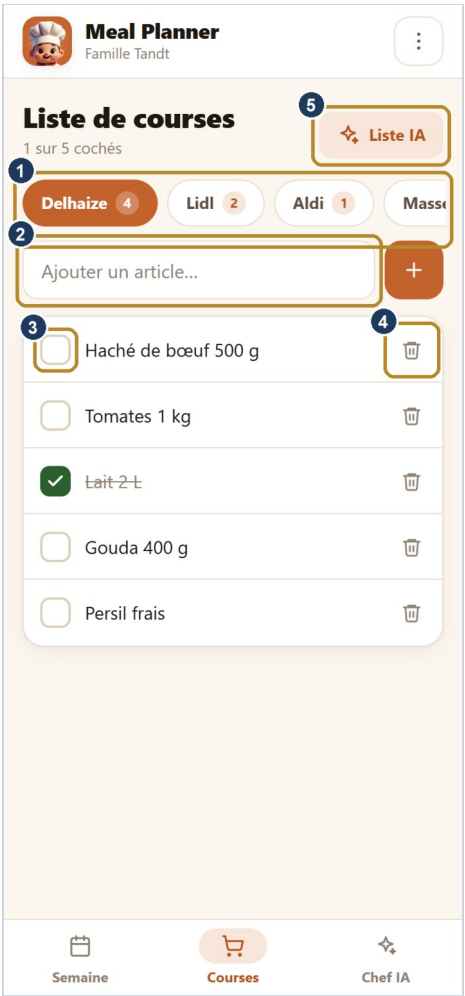


Figure 5. Une liste par magasin : ajoutez, cochez et supprimez des articles.

#	Pour	Faites ceci
1	Choisir un magasin	Touchez Delhaize, Lidl, Aldi, Masson ou Autre. Le chiffre montre les articles encore à acheter.
2	Ajouter un article	Tapez l'article, puis touchez +.
3	Cocher un article	Touchez la case. Touchez-la à nouveau pour décocher.
4	Supprimer un article	Touchez la corbeille.
5	Laisser l'IA faire la liste	Touchez Liste IA. Voyez les étapes ci-dessous.

Laisser l'IA faire la liste

1. Planifiez d'abord la semaine (chapitre 3 ou 4).
 2. Touchez l'onglet Courses.
 3. Touchez Liste IA (5).
 4. Attendez pendant que le chef écrit la liste.
- Réussi : de nouveaux articles apparaissent sous chaque magasin. Les articles déjà sur une liste ne sont pas ajoutés deux fois.



À SAVOIR — Quelle semaine ?

La liste IA utilise la semaine que vous avez regardée en dernier dans l'écran de la semaine.



ASTUCE — Faites la liste juste après la planification

Appliquez la proposition, puis touchez Liste IA. Les courses de toute la semaine sont prêtes en deux touches.

6. Reconnaître un plat et faire les courses

But : trouver le nom d'un plat à partir d'une photo, et mettre ses ingrédients sur la liste de courses.

1. Touchez l'onglet Chef IA.
2. Faites défiler jusqu'à Reconnaître un plat.
3. Touchez la zone photo, puis prenez ou choisissez une photo.
4. Touchez Reconnaître ce plat (1).
5. Lisez le nom (2) et la description.
6. Touchez Ajouter les ingrédients aux courses (3).



Figure 6. Le chef nomme le plat ; une touche de plus met ses ingrédients sur la liste de courses.

Réussi : le chef content montre combien d'ingrédients ont été ajoutés. Chaque ingrédient est sur la liste du magasin où vous l'achetez d'habitude.



À SAVOIR — Les produits de base sont laissés de côté

Le sel, le poivre, l'huile de cuisson et l'eau ne sont pas ajoutés. Les articles déjà sur une liste ne sont pas ajoutés deux fois.



ASTUCE — Utilisez-le en ajoutant un repas

L'éditeur de repas a aussi un bouton Reconnaître avec l'IA. Il remplit le nom et les notes pour vous.

7. Changer la langue, le nom de famille et le PIN

But : adapter l'application à votre famille. Tous les réglages sont dans le menu : en haut à droite.



Figure 7. Le menu contient la sauvegarde, la langue et le nom de famille.

Changer la langue

1. Touchez :.
2. Touchez English, Français, Nederlands ou Deutsch (3).

L'application change de langue tout de suite. Chaque téléphone garde sa propre langue.

Changer le nom de famille

1. Touchez :.
2. Tapez le nom dans le champ Famille (4).
3. Touchez Enregistrer le nom.

Le nom apparaît sur l'écran de verrouillage, en haut de l'application et dans les rapports.

Changer le PIN

1. Touchez :.
2. Faites défiler jusqu'à Sécurité.
3. Tapez votre PIN actuel.
4. Tapez un nouveau PIN à 4 chiffres.
5. Touchez Modifier le PIN.



PIÈGE — Notez votre PIN

L'application ne peut ni afficher ni réinitialiser un PIN oublié. Gardez-le en lieu sûr. Le chapitre 9 explique quoi faire s'il est perdu.

Choisir le service d'IA

Le chef IA peut utiliser Claude, ChatGPT ou Grok. Chaque service a besoin de sa propre clé API. L'annexe C montre comment obtenir une clé et la mettre dans l'application.

8. Sauvegarder vos données et les passer à un autre téléphone

But : garder une copie de vos repas, photos et listes, et les passer à un autre téléphone.



À SAVOIR — Vos données restent sur le téléphone

Les repas et les listes sont enregistrés sur chaque téléphone, pas en ligne. Deux téléphones ne partagent pas leurs modifications tout seuls.

Faire une sauvegarde

1. Touchez :.
2. Touchez Exporter les données (sauvegarde) (1).
3. Enregistrez le fichier, par exemple sur Google Drive.

Le nom du fichier ressemble à tandt-meal-data-2026-10-04.json. Il contient les repas, les photos, les listes de courses et le nom de famille.

Restaurer une sauvegarde ou passer à un autre téléphone

1. Ouvrez l'application sur le téléphone qui doit recevoir les données.
2. Touchez :.
3. Touchez Importer des données (2).
4. Choisissez le fichier de sauvegarde.

Si	Alors
Un jour est dans le fichier et sur ce téléphone	Le jour du fichier remplace celui de ce téléphone.
Un jour est seulement sur ce téléphone	Il reste tel quel.
Un article est dans le fichier et sur ce téléphone	Il apparaît une seule fois.
Des articles étaient cochés sur l'autre téléphone	Les coches ne sont pas copiées. Cochez-les à nouveau.



PIÈGE — Effacer les données du navigateur efface tout

Effacer les données du site dans Brave supprime tous les repas, photos et listes de ce téléphone. Faites d'abord une sauvegarde.



ASTUCE — Sauvegardez chaque semaine

Exportez une sauvegarde une fois par semaine, par exemple après les grandes courses.

9. Résoudre les problèmes courants

Si vous voyez	Alors
Ajoutez d'abord votre clé API	Touchez  , choisissez votre service d'IA et collez sa clé API sous Paramètres IA. Voyez l'annexe C.
Clé API refusée	La clé est fausse, n'est plus valable ou appartient à un autre service d'IA. Vérifiez que le service choisi dans le menu correspond à la clé.
Plus de crédit sur votre compte IA	Ajoutez du crédit dans la console de votre service d'IA (annexe C), puis réessayez.
IA indisponible — vérifiez votre connexion	Vérifiez le Wi-Fi ou les données mobiles, puis réessayez.
Réponse inattendue — réessayez	Touchez à nouveau le même bouton.
L'IA a refusé cette demande	Réessayez plus tard, ou avec une autre photo.
Mémoire pleine — modifications non enregistrées	Libérez de la place sur le téléphone, puis enregistrez à nouveau.
PIN incorrect — réessayez	Vérifiez le PIN et tapez-le à nouveau.
Vous avez oublié le PIN	Effacez les données du site de l'application dans Brave. Cela supprime le PIN et toutes les données de ce téléphone. Choisissez ensuite un nouveau PIN et importez votre sauvegarde (chapitre 8).
L'application a l'air ancienne après une mise à jour	Fermez l'application et rouvrez-la. Dans Brave, tirez la page vers le bas pour la recharger.

Annexe A. Installer l'application sur un nouveau téléphone

But : mettre Meal Planner sur un téléphone pour la première fois. À faire une fois par téléphone.

Il vous faut : l'adresse web de l'application et une clé API pour Claude, ChatGPT ou Grok (un code secret qui permet à l'application d'utiliser l'IA).

1. Ouvrez Brave ou Chrome sur le téléphone.
2. Allez à l'adresse web de l'application.
3. Choisissez un code PIN à 4 chiffres (figure 8).
4. Entrez le même PIN encore une fois.
5. Touchez ;, choisissez votre langue et enregistrez votre nom de famille.
6. Sous Paramètres IA, choisissez Claude, ChatGPT ou Grok et collez la clé API de ce service (annexe C).
7. Ouvrez le menu de Brave et touchez Installer l'application ou Ajouter à l'écran d'accueil.

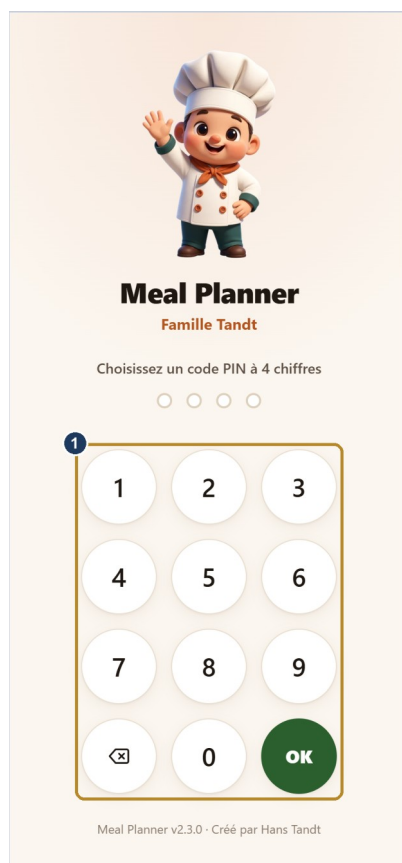


Figure 8. Sur un nouveau téléphone, vous choisissez votre propre PIN. Ensuite, l'application le demande à chaque ouverture.

Réussi : l'icône du chef est sur votre écran d'accueil. L'application s'ouvre en plein écran depuis là.



À SAVOIR — La clé API reste sur ce téléphone

Chaque téléphone a besoin de la clé une fois. Les sauvegardes ne contiennent jamais la clé.



PIÈGE — Gardez la clé API secrète

Quiconque a la clé peut utiliser l'IA à vos frais. Ne l'envoyez pas par chat ni par e-mail.

Annexe B. Mettre l'application en ligne avec Netlify

But : publier l'application sur internet, pour que chaque téléphone puisse l'ouvrir. À faire une fois sur un ordinateur, et à nouveau pour chaque mise à jour.

Il vous faut : un ordinateur avec Chrome, Edge ou Brave, le dossier nommé app, et une adresse e-mail ou un compte Google, GitHub, GitLab ou Bitbucket.



Figure 9. Glissez le dossier app vers Netlify ; les téléphones ouvrent ensuite l'adresse web.



À SAVOIR — Qui fait cela ?

Seulement la personne qui gère l'application. Les membres de la famille n'ont besoin que de l'annexe A.

Les écrans de Netlify sont en anglais. Les étapes ci-dessous utilisent les noms anglais des boutons de Netlify.

B0. Obtenir le dossier app

L'application est un seul dossier nommé app. Cette annexe met ce dossier en ligne. Vous le trouvez sur le site hanstandt.be.

1. Ouvrez hanstandt.be dans votre navigateur.
2. Cliquez sur Meal Planner.
3. Cliquez sur le bouton de téléchargement. Votre ordinateur enregistre un fichier zip (un dossier compressé).
4. Faites un clic droit sur le fichier zip et choisissez Extraire tout.
5. Ouvrez le dossier extrait. Il contient le dossier nommé app.



À SAVOIR — Où se trouve le code source ?

Le dossier app est tout le programme. Son code source est le fichier index.html qu'il contient. Vous pouvez ouvrir ce fichier avec le Bloc-notes pour le lire. Il ne faut rien y changer pour utiliser l'application.

B1. Créer un compte Netlify gratuit

1. Ouvrez app.netlify.com/signup dans votre navigateur.
2. Choisissez comment vous inscrire : Google, GitHub, GitLab, Bitbucket ou e-mail.
3. Suivez les étapes à l'écran. Avec un e-mail, ouvrez le message de Netlify et cliquez sur le lien.
4. Si Netlify demande un abonnement, choisissez le plan gratuit (free). Il suffit pour cette application.

Réussi : vous voyez la page Projects de votre équipe (figure 10).

B2. Publier l'application pour la première fois

1. Cliquez sur Projects dans le menu de gauche (1).
2. Ouvrez l'Explorateur de fichiers et trouvez le dossier nommé app.
3. Glissez le dossier app sur la zone de dépôt en bas de la page (2).
4. Attendez quelques secondes. Netlify ouvre la vue d'ensemble de votre nouveau projet.

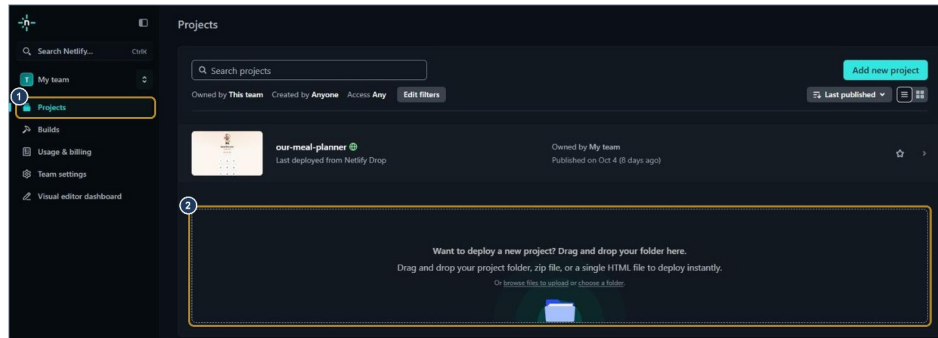


Figure 10. La page Projects : déposez le dossier app dans la zone du bas.



PIÈGE — Glissez seulement le dossier app

Le dossier du projet contient aussi les modes d'emploi et des notes. Si vous glissez ce dossier, Netlify les publie aussi, et l'application affiche Page not found.

B3. Lire la vue d'ensemble du projet

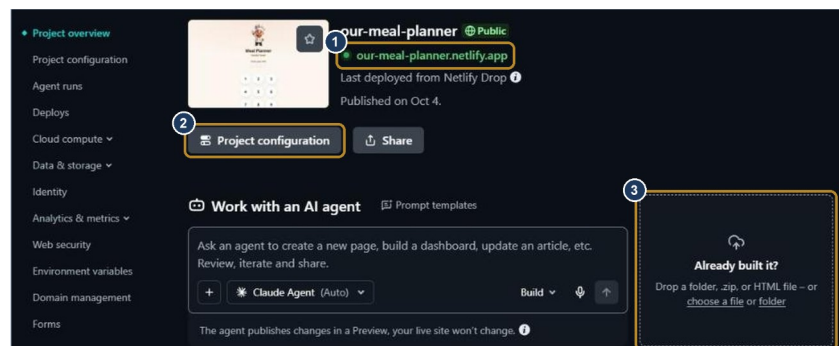


Figure 11. La vue d'ensemble du projet : l'adresse web, les réglages et la zone pour les mises à jour.

#	Élément	À quoi il sert
1	Adresse web	L'adresse de votre application. Elle se termine par .netlify.app. Cliquez dessus pour ouvrir l'application.
2	Project configuration	Les réglages : le nom du projet (B4) et qui peut l'ouvrir (B5).
3	Already built it?	Une zone de dépôt pour les mises à jour (B7).

Une étiquette verte Public à côté du nom du projet signifie que tous ceux qui ont l'adresse peuvent ouvrir l'application.

B4. Donner une adresse claire à l'application

Netlify donne un nom au hasard à un nouveau projet. Un nom clair donne une adresse facile à taper, par exemple peeters-repas.netlify.app.

1. Dans la vue d'ensemble du projet, cliquez sur Project configuration.
2. Cliquez sur General (1).
3. Sous Project information, cliquez sur Change project name (2).
4. Tapez le nouveau nom (1 dans la figure 13).
5. Vérifiez la nouvelle adresse sous le champ (2).
6. Cliquez sur Save (3).

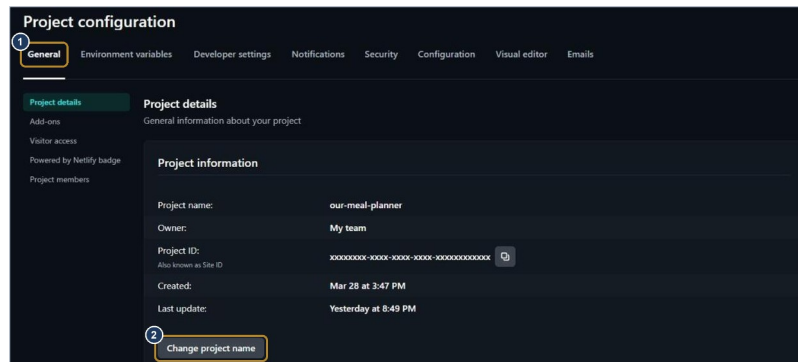


Figure 12. Project configuration, General : le bouton Change project name.

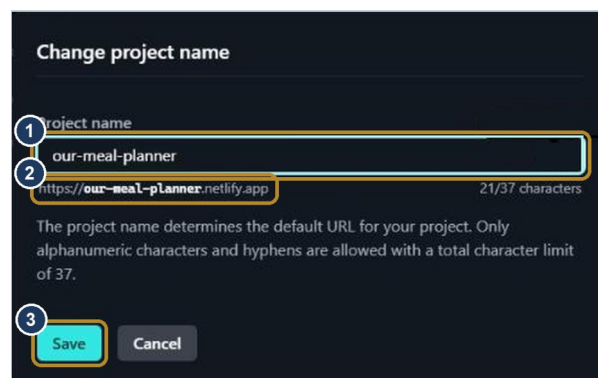


Figure 13. Tapez le nom, vérifiez l'adresse, puis cliquez sur Save.



À SAVOIR — Règles pour le nom

Utilisez seulement des lettres, des chiffres et des traits d'union, 37 caractères au maximum. Si Netlify refuse le nom, quelqu'un d'autre l'utilise déjà : choisissez-en un autre.



PIÈGE — Renommez avant que la famille commence

Chaque téléphone garde ses repas sous l'adresse web. Après un nouveau nom, les téléphones repartent à vide à la nouvelle adresse. Renommez d'abord, ou faites une sauvegarde sur chaque téléphone et importez-la à la nouvelle adresse (chapitre 8).

B5. Rendre l'application publique

Les équipes Netlify créées depuis le 28 juillet 2026 rendent les nouveaux projets privés. Un projet privé demande aux visiteurs de se connecter à Netlify : les téléphones ne peuvent donc pas ouvrir l'application.

1. Dans la vue d'ensemble du projet, cliquez sur Project configuration.
2. Cliquez sur Visitor access dans le menu de gauche (1).
3. Lisez Production visibility (2). S'il est écrit Public, c'est terminé.
4. S'il est écrit Private, cliquez sur Edit visibility (3), choisissez public et enregistrez.

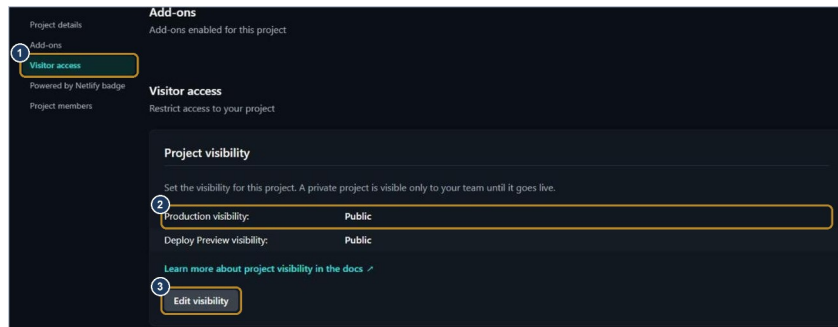


Figure 14. Visitor access : Production visibility doit être Public.



ASTUCE — Un clic après le premier déploiement

Juste après le premier déploiement, la vue d'ensemble du projet peut montrer un bouton Make public. Il fait la même chose en un clic.

B6. Ouvrir l'application sur les téléphones

Envoyez l'adresse web à chaque téléphone, par exemple dans un message. Suivez ensuite l'annexe A sur chaque téléphone.

B7. Publier une mise à jour

1. Connectez-vous sur app.netlify.com.
2. Cliquez sur votre projet.
3. Cliquez sur Deploys dans le menu de gauche (1).
4. Glissez tout le dossier app sur la zone de dépôt Need to update your project? (3).
5. Attendez que le nouveau déploiement en haut de la liste indique Published (2).
6. Sur chaque téléphone, fermez l'application et rouvrez-la.

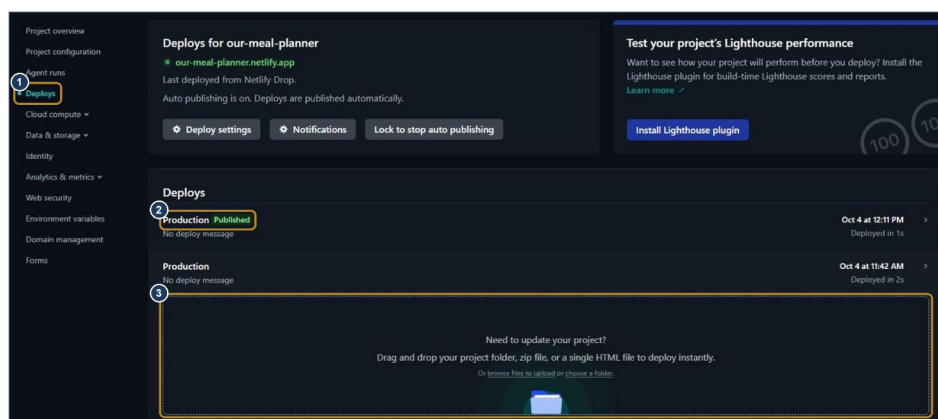


Figure 15. La page Deploys : déposez le dossier app en bas, puis attendez Published.

Réussi : l'adresse web reste la même. Les repas, photos et réglages restent sur chaque téléphone.



ASTUCE — Glissez le dossier, pas les fichiers qu'il contient

Le dossier app contient ensemble la page, les images et les icônes. Sans eux, les images du chef et l'icône de l'application manquent.

B8. Si quelque chose ne va pas

Si	Alors
L'adresse demande de se connecter à Netlify	Le projet est privé. Rendez-le public (B5).
L'adresse demande un mot de passe	Le dossier a été déposé sans être connecté. Connectez-vous ou inscrivez-vous pour récupérer le projet, puis rendez-le public (B5).
Page not found	Un dossier autour du dossier app a été glissé. Glissez à nouveau le dossier app lui-même (B7).
Les images du chef ou l'icône manquent	Seuls quelques fichiers ont été glissés. Glissez à nouveau tout le dossier app (B7).
Le téléphone montre encore l'ancienne version	Fermez l'application et rouvrez-la. Dans Brave, tirez la page vers le bas pour la recharger.
Netlify refuse le nouveau nom du projet	Le nom est déjà pris ou contient d'autres caractères. Choisissez-en un autre (B4).

Annexe C. Obtenir une clé API pour le chef IA

But : obtenir la clé API qui permet à l'application d'utiliser l'IA. Choisissez un service : Claude, ChatGPT ou Grok. À faire une fois sur un ordinateur.

Service	Entreprise	Clé à obtenir sur	La clé commence par
Claude	Anthropic	platform.claude.com	sk-ant-
ChatGPT	OpenAI	platform.openai.com	sk-
Grok	xAI (aussi affiché SpaceXAI)	console.x.ai	(voir la console)



PIÈGE — Un abonnement de chat n'est pas du crédit API

ChatGPT Plus et les abonnements de chat semblables ne paient pas l'API. L'utilisation de l'API se paie à part, avec du crédit dans la console du service.



À SAVOIR — Ce que cela coûte

Vous payez par demande. Une semaine planifiée ou une liste de courses coûte en général quelques centimes. Commencez avec un petit montant de crédit.

C1. Claude (Anthropic)

1. Ouvrez platform.claude.com et connectez-vous, ou créez un compte.
2. Ajoutez du crédit sur la page Billing, sous Settings.
3. Allez dans Settings, puis API keys.
4. Cliquez sur Create key.
5. Donnez un nom à la clé, par exemple Meal Planner, et choisissez une date d'expiration.
6. Copiez la clé. Elle commence par sk-ant-.

C2. ChatGPT (OpenAI)

1. Ouvrez platform.openai.com et connectez-vous, ou créez un compte.
2. Ajoutez un moyen de paiement et du crédit dans les réglages de facturation (billing).
3. Ouvrez la page API keys de votre projet.
4. Cliquez sur + Create new secret key.
5. Donnez un nom à la clé, par exemple Meal Planner.
6. Copiez la clé.

C3. Grok (xAI)

1. Ouvrez console.x.ai et connectez-vous, ou créez un compte.
2. Achetez du crédit sous Billing, puis API spend management.
3. Ouvrez la page API Keys.
4. Créez une nouvelle clé et donnez-lui un nom, par exemple Meal Planner.
5. Copiez la clé.



PIÈGE — Copiez la clé tout de suite

La console montre la clé complète seulement au moment de sa création. Si vous la perdez, créez une nouvelle clé.

C4. Mettre la clé dans l'application

1. Envoyez-vous la clé de façon sûre, par exemple dans un gestionnaire de mots de passe.
2. Sur le téléphone, ouvrez l'application et touchez :.
3. Faites défiler jusqu'à Paramètres IA.
4. Touchez le service choisi : Claude, ChatGPT ou Grok (1).
5. Vérifiez d'où vient la clé (2).
6. Collez la clé dans le champ (3).
7. Touchez Enregistrer la clé API (4).

PARAMÈTRES IA

Nécessaire pour la planification et la reconnaissance photo.
Choisissez votre service d'IA, puis collez sa clé API. Les clés restent uniquement sur cet appareil.

1. Choisissez le service : Claude, ChatGPT ou Grok.

2. Obtenez une clé sur platform.claude.com/settings/keys

3. Collez la clé dans le champ.

4. Touchez Enregistrer la clé API.

Claude : la clé API est configurée

Figure 16. Paramètres IA : choisissez le service, collez sa clé, puis enregistrez.

Réussi : la ligne sous le bouton indique par exemple Claude : la clé API est configurée.



ASTUCE — Changez de service quand vous voulez

Chaque service garde sa propre clé sur le téléphone. Touchez un autre service pour l'utiliser ; sa clé est gardée.

Glossaire

Terme	Signification
Adresse web	L'adresse de l'application sur internet, par exemple ...netlify.app.
Carte de jour	Le cadre d'un jour dans l'écran de la semaine.
Chef IA	La partie de l'application qui propose des repas et reconnaît des plats.
Clé API	Un code secret qui permet à l'application d'utiliser le chef IA.

Terme	Signification
Déploiement (deploy)	La mise en ligne d'une nouvelle version de l'application.
Exporter / Importer	Enregistrer un fichier de sauvegarde / charger un fichier de sauvegarde.
Fichier de sauvegarde	Un fichier avec tous vos repas, photos et listes.
Journée rapide	Une journée chargée qui reçoit des repas rapides.
Netlify	Le service qui garde l'application en ligne à une adresse web.
PIN	Le code à 4 chiffres que vous choisissez pour ouvrir l'application.
Projet (project)	Votre application sur Netlify, avec sa propre adresse web.
Service d'IA	Claude, ChatGPT ou Grok : l'IA que l'application utilise.

Historique : version 2.0, 12 octobre 2026, première édition française, pour Meal Planner v2.3.0 (même contenu que la version anglaise 2.0).