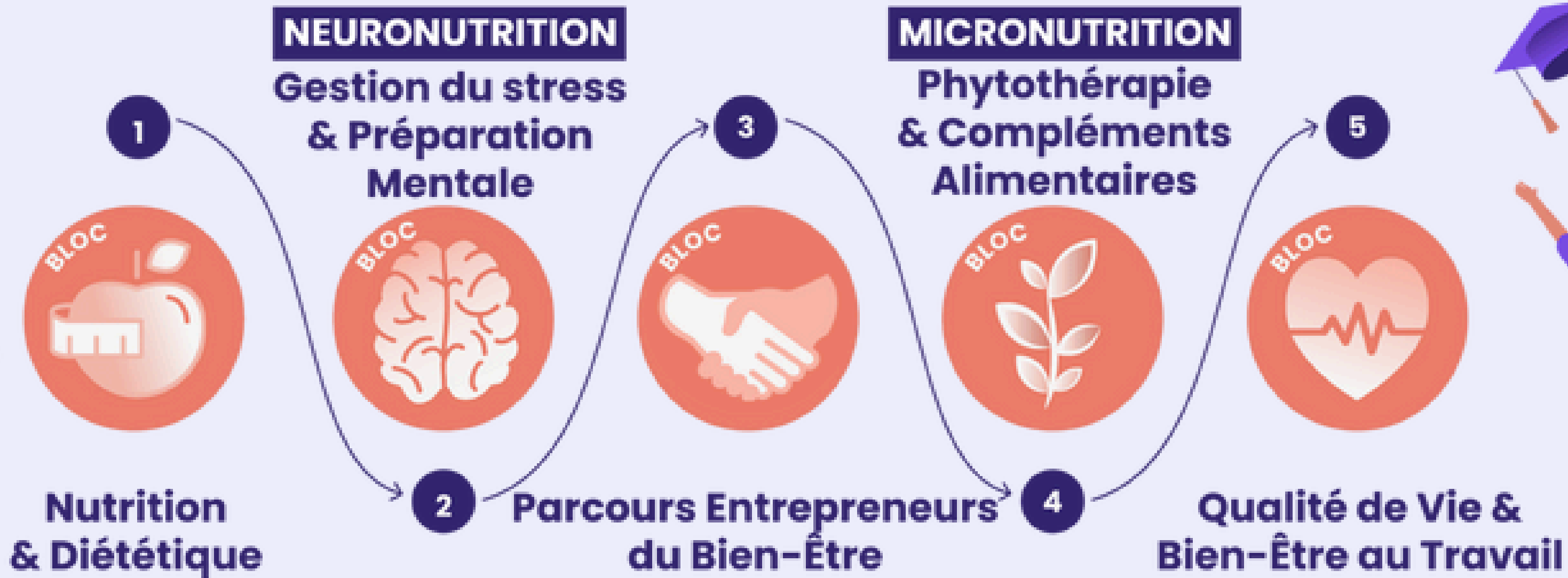


L'Équilibre alimentaire

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 2

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
- Accompagner vers une **TRANSFORMATION**
 - Guider vers la **PLEINE-SANTÉ**
 - Faire vivre une **EXPÉRIENCE UNIQUE**

À l'animation



- Professeure en APAS
- Créatrice de **GymWaouw**
- Animatrice des ateliers Bienvenue
- Responsable des **élèves 5.3**

Mon Rôle : vous offrir une **expérience inoubliable.**

Léa Casanova

L'Experte



- **Diététicienne diplômée**, experte en produits à base de plantes et microbiote
- **Passionnée par l'impact du microbiote sur votre santé**
- **Responsable du Parcours Pleine Santé**

Mon Rôle : Vous transmettre les clés d'une santé durable et vous inspirer à devenir acteur de votre santé.

Solane Marmin

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

Introduction / objectif du jour

13h05–13h30

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

13h30–13h40

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13h40–13h45

Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Claire Doray

Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

Présentation de la formation Nutrition



AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

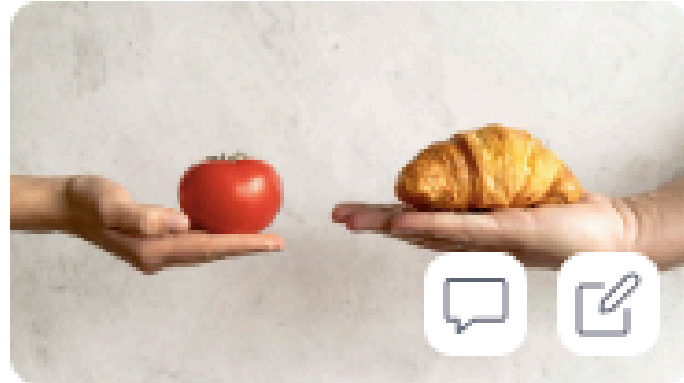
Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

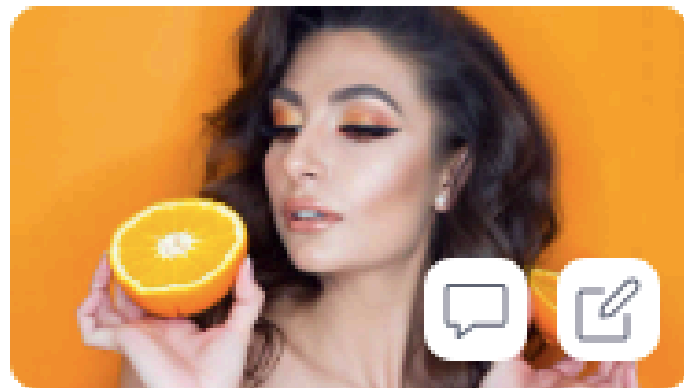
13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

Module 2 : L'équilibre alimentaire



[Module 2.1-] Comment composer un repas équilibré ?

Le second module de votre formation est intitulé "L'Équilibre alimentaire". Dans ce module, vous allez : Apprendre les règles à...



[Module 2.2] Quels sont les critères de qualité d'un ali...

On pourrait croire que consommer des produits de qualité est devenu une obsession des consommateurs français. Mais, devan...



[Module 2.3-] Comment décrypter les étiquettes alime...

Le premier intérêt de l'étiquetage nutritionnel, c'est qu'il permet aux consommateurs de comparer les aliments. Mais décrypter u...

Cas pratique



Vous recevez en Bilan Nutrition, **Madame Agrumes** qui souhaite :

- **perdre $\pm$ 6 kg** pour la fête des 20 ans de son fils qui aura lieu dans 3 mois.
- **retrouver sa Pleine-Vitalité** et se sentir en **meilleure forme physique**

MADAME AGRUMES

50 ANS



À PROPOS

1

En couple - 2 enfants

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,65 m / 72 kg

OBJECTIFS

4

Perdre +/- 6 kg pour les 20 ans de son fils
Retrouver sa forme olympique !

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active : marche 1h par jour et pratique de l'aquabike tonique 2 à 3 fois par semaine.

Objectifs

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes,
fixés la semaine dernière :

1

Ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré

2

Intégrer les protéines végétales à raison de 2 fois par semaine avec céréales + légumineuses

3

Privilégier les aliments riches en calcium : amandes, sardines (avec arrêtes), légumes à feuilles vertes (cresson, épinards, vert de poireau, mâche, etc.)

Suivi des objectifs

1

Faire le suivi et valider les objectifs fixés la semaine dernière
Découper les objectifs non atteints

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

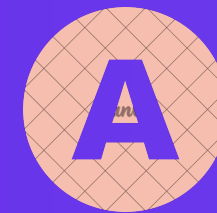
Madame Agrumes aimerait un
document facile – visuel
pour bien construire ses repas.

SONDAGE N°1

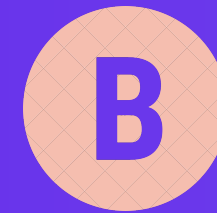


SONDAGE 1

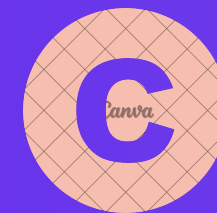
**Sur quel outil allez-vous
vous appuyer pour lui
expliquer comment bien
équilibrer chacun de ses
repas ?**



La pyramide alimentaire



L'assiette-santé



Les quantités avec les mains

L'assiette santé

LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES &
PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE



EAU
1 verre par repas

FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE

MATIÈRES GRASSES
10-15 G



RÉPONSE N°1 : **B**



**Sur quel outil allez-vous
vous appuyer pour lui
expliquer comment bien
équilibrer chacun de ses
repas ?**

L'assiette santé

L'assiette santé

LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES &
PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE



EAU
1 verre par repas

FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE

MATIÈRES GRASSES
10-15 G



L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

2

Composer une assiette santé à chaque repas : toujours commencer par se servir la moitié de l'assiette de légumes et finir chaque repas par un fruit et/ou un produit laitier

Savoir lire une étiquette alimentaire

Elle aimerait vos **conseils sur la lecture des étiquettes alimentaires** pour faire le bon choix lors de ses achats.

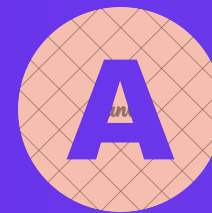


SONDAGE N°2

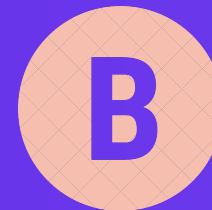


SONDAGE 2

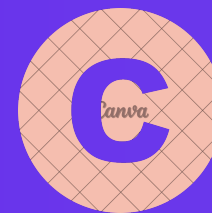
**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**



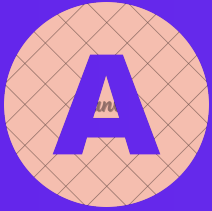
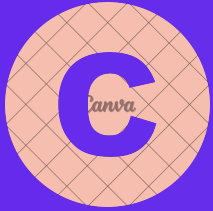
La liste des ingrédients



Le NutriScore



Le tableau des valeurs
nutritionnelles

RÉPONSE N°2:  



SONDAGE 2

**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**

La liste des ingrédients

Le tableau des valeurs
nutritionnelles

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

La liste des ingrédients :

Analyse des quantités & de la qualité des ingrédients :

Leur position – ordre des ingrédients

Présence d'additifs

Longueur de la liste

Qualité des ingrédients cités



LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Le tableau des valeurs nutritionnelles :

Analyse des quantités & de la qualité des nutriments :

Matières grasses dont acides gras saturés

Glucides dont sucres

Protéines

Fibres

Sel ou sodium

Valeur énergétique : à analyser avec du recul

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Sur le paquet de céréales de son mari,
il y'a noté sans sucres ajoutés.
Mais elle voit 15 g dans la ligne dont sucre.

Ce qui l'interpelle et la questionne !



LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Tableau de Valeurs Nutritionnelles

Liste des Ingrédients



Flocons de BLÉ* complets 27%, flocons d'AVOINE* complets 20%, flocons de SEIGLE complets* 20%, raisins secs* (raisins* 17%, huile de tournesol*), pétales de BLÉ* 4%, abricots secs* (abricots* 3,8%, farine de riz*), graines de tournesol*, NOISETTES grillées 1%, pommes séchées* 1%, lamelles de noix de coco toastées* 1%, figes séchées* (figes* 0,9%, farine de riz*).

* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

valeur énergétique (kJ)	1490 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	353 kcal / 100 g
matières grasses	5.4 g / 100 g
acides gras saturés	1.2 g / 100 g
glucides	61 g / 100 g
sucres	15 g / 100 g
fibres alimentaires	10 g / 100 g
protéines	9.7 g / 100 g
sel	0.01 g / 100 g

Lire une étiquette alimentaire

Elle se demande si elle doit regarder les notions :
sans sucres ajoutés, riche en protéines,
sans matières grasses, sans sel ...

SONDAGE N°3



Quel est votre avis ?

A vos claviers !

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Bien prendre du recul sur les allégations santé
& les arguments marketing !

Il ne faut pas réduire un aliment
à l'une de ses valeurs nutritionnelles,

**Il est indispensable d'analyser l'ensemble des lignes
du tableau des valeurs nutritionnelles
et la liste des ingrédients.**

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

3

Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madage Agrumes :

1

Valider les objectifs de la semaine dernières : intégrer un petit-déjeuner équilibré, consommer 2 protéines végétales/sem et privilégier les aliments riches en calcium

2

Composer une assiette santé à chaque repas, midi et soir

3

Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

3 spécialisations de nos experts déjà disponibles !

20% théorique - 80% pratique



Spécialisation Index Glycémiques

DEVENEZ EXPERT DES
IG
ET RÉUSSISSEZ
TOUS VOS
PROGRAMMES D'
ACCOMPAGNEMENT



Spécialisation Nutrition Performance

ACCOMPAGNER LES
SPORTIFS ET LES
ENTREPRENEURS
VERS LA
NUTRITION-
PERFORMANCE



Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE
PASSION SUR LES
RÉSEAUX
SOCIAUX ET
DÉVELOPPEZ
VOTRE ACTIVITÉ

Comment y accéder ?

ESPACE ELEVES



AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

Debriefing



Devoir en groupe



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

Devoir en groupe



Dans votre groupe WhatsApp :

Sélectionnez 3 produits (non bruts) et interprétez la ligne “dont sucres”. Partagez vos réflexions dans votre groupe.



Merci à tous pour votre participation ! 🎉

Ne manquez pas l'**Atelier Questions-Réponses**

Et pour aller encore plus loin, rejoignez-nous pour notre Séquence Waouw 🌟