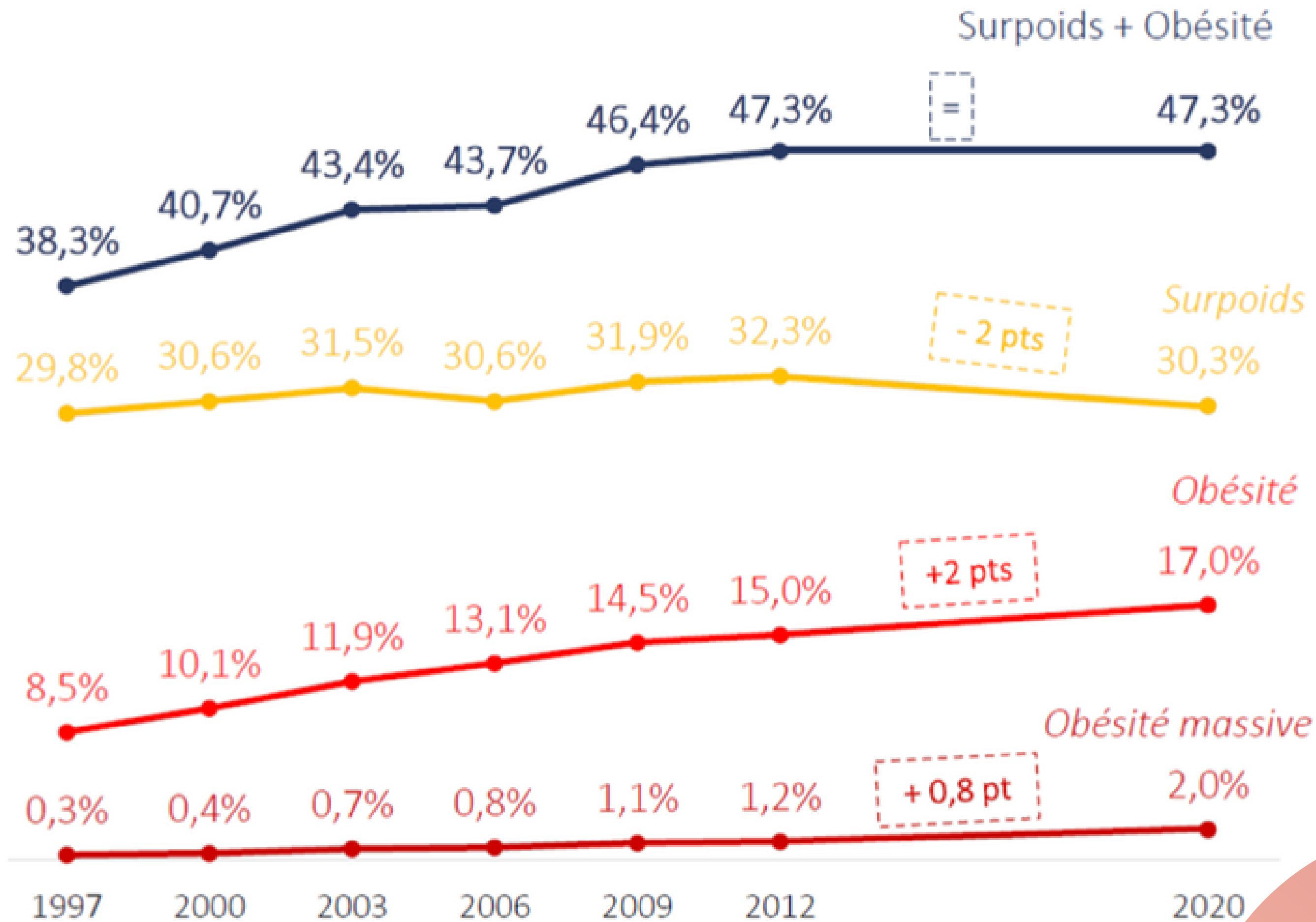


Besoins énergétiques et poids santé

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 3

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE



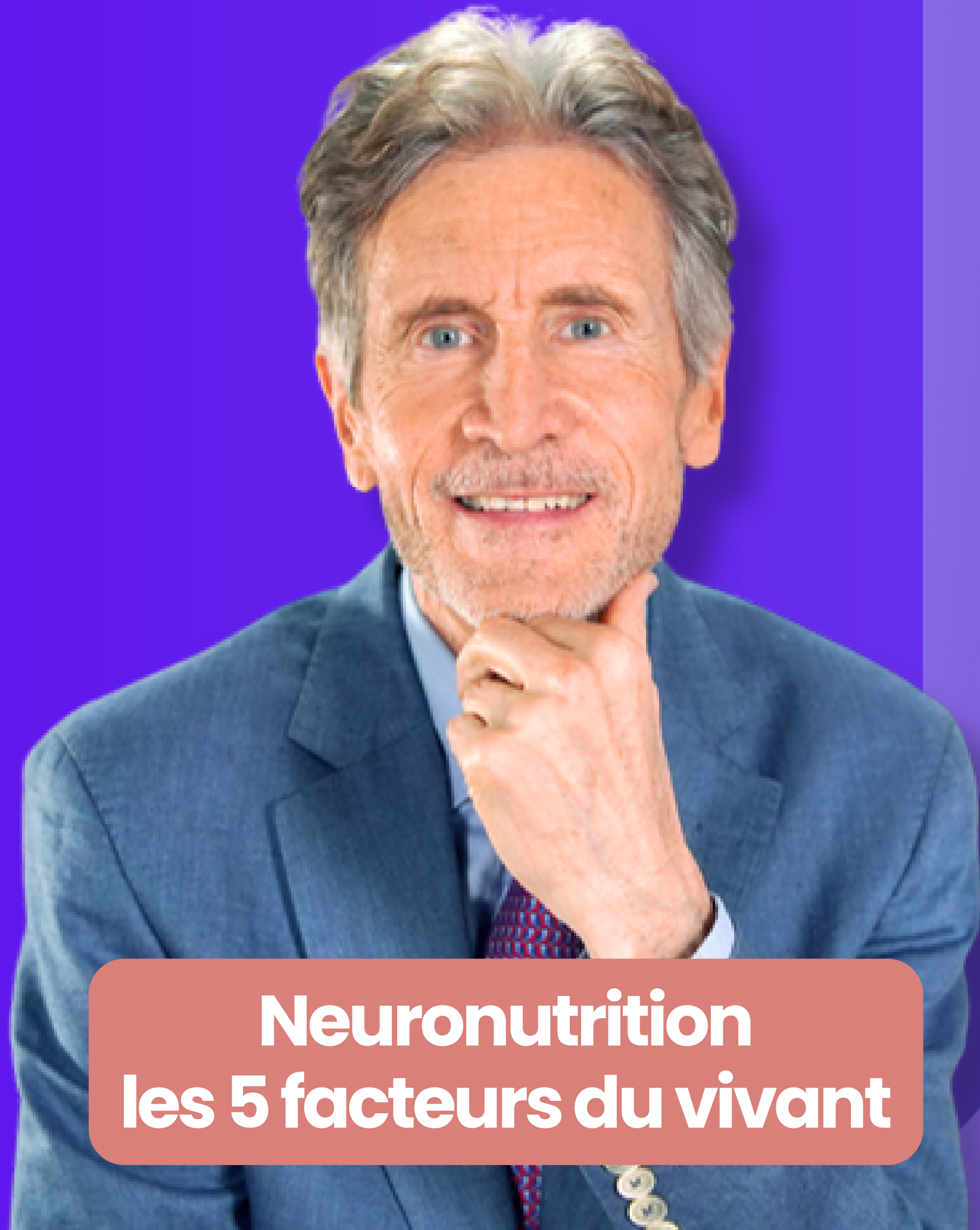


Évolution de la prévalence de l'obésité en France

47%

**des Français adultes sont en surpoids
dont 17% seraient obèses.
On parle de 20M de français
en surpoids et 8,5M d'obèses.**

**Vous voyez qu'il y a un marché
avec des personnes qui souffrent
et qui ont besoin d'aide.**



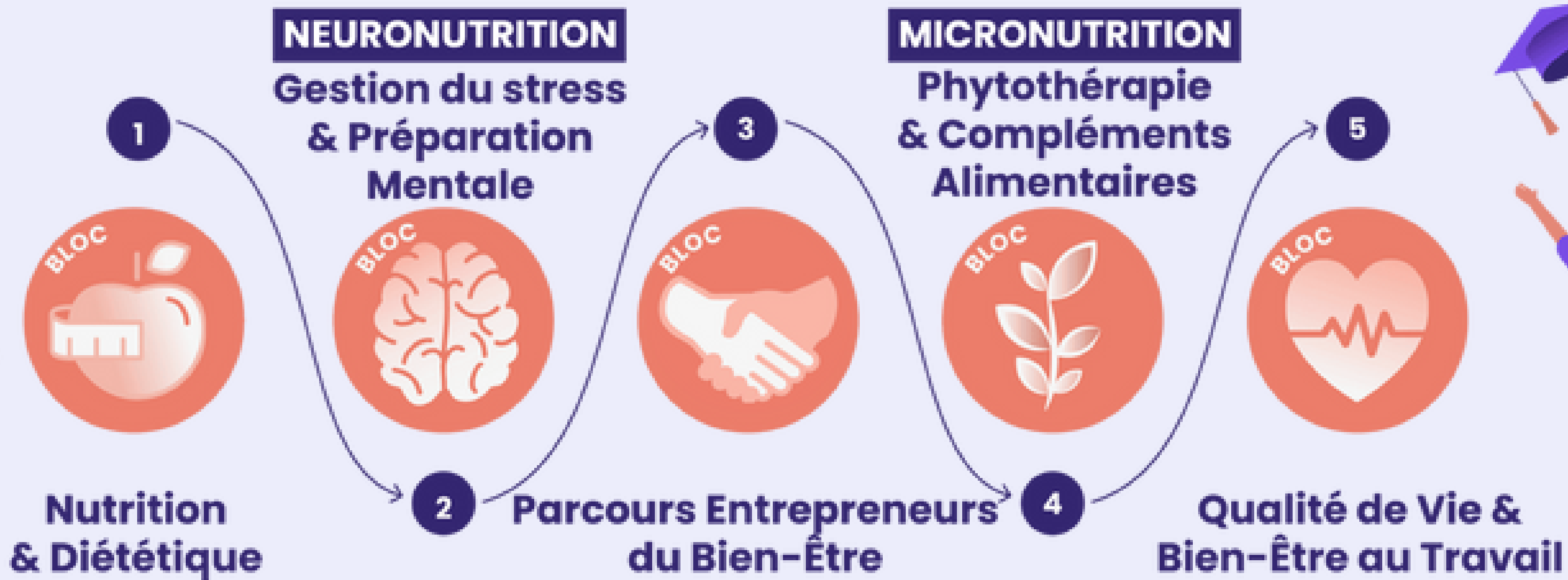
Neuronutrition les 5 facteurs du vivant

TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...

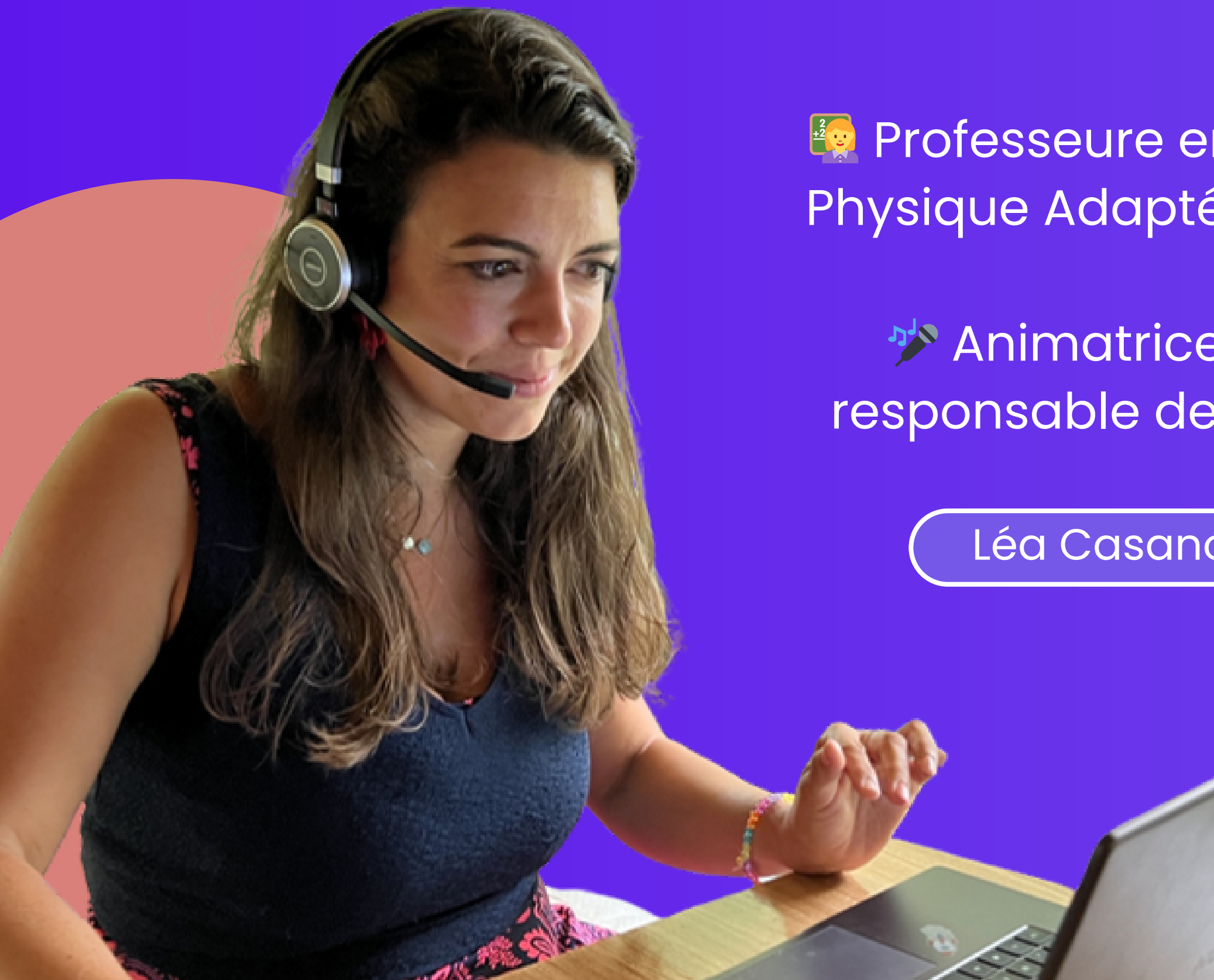


Dr. Yann Rougier

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



À l'animation



 Professeure en Activité
Physique Adaptée (APAS)

 Animatrice 5.3 &
responsable des élèves

Léa Casanova

Mon rôle chez 5.3 🚀

J'ai à cœur de vous offrir une expérience de formation unique et de contribuer à faire bouger la population grâce à une pratique sportive régulière et adaptée.



Vous me retrouverez dans :

- ✓ **L'animation de la communauté 5.3** sur nos réseaux sociaux
- ✓ **Les événements et ateliers**, comme la GymWaouw, le Pink Friday et les challenges
- ✓ **L'accompagnement des élèves** tout au long de leur parcours

📌 **Mon objectif** : Vous intégrer pleinement à la dynamique 5.3 et vous donner envie de transmettre à votre tour !

💬 **Rejoignez-nous** dans les challenges et événements pour faire vivre l'esprit 5.3 !

Léa Casanova

À l'expertise



🥗 Diététicienne Pleine-Santé (Diplôme en sept. 2024)

👥 Responsable de communauté & spécialiste de la reconversion

Elodie Fieschi

Mon rôle chez 5.3 🚀

J'accompagne ceux qui souhaitent **se reconverter et réussir dans la diététique et la pleine santé**. Mon objectif est de vous donner des **clés concrètes** pour bâtir une vie pro épanouissante et impactante.



Vous me retrouverez dans :

- ✓ **L'accompagnement des élèves** en reconversion vers la diététique
- ✓ **Les échanges sur la communauté 5.3** pour vous guider dans votre parcours
- ✓ **Les conférences et ateliers** pour vous apporter des outils pratiques

📌 **Mon objectif** : Vous aider à structurer votre projet et à trouver votre place dans le secteur de la pleine santé.

💬 **Profitez des ressources et de la communauté pour avancer efficacement vers votre objectif !**

Elodie Fieschi

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 !



📌 **Notre mission** : vous transmettre savoir & outils pour exceller en nutrition, sport et bien-être !



Dr Y. Rougier

- 🧠 Expert en neurosciences et médecine spécialisée
- 🏆 Préparateur d'athlètes de haut niveau
- 📖 Créateur des formations 5.3



Claire Doray

- 🥗 Diététicienne Pleine-Santé
- 📖 Spécialiste de l'IG bas & tabacologie, autrice



Fabrice Boutain

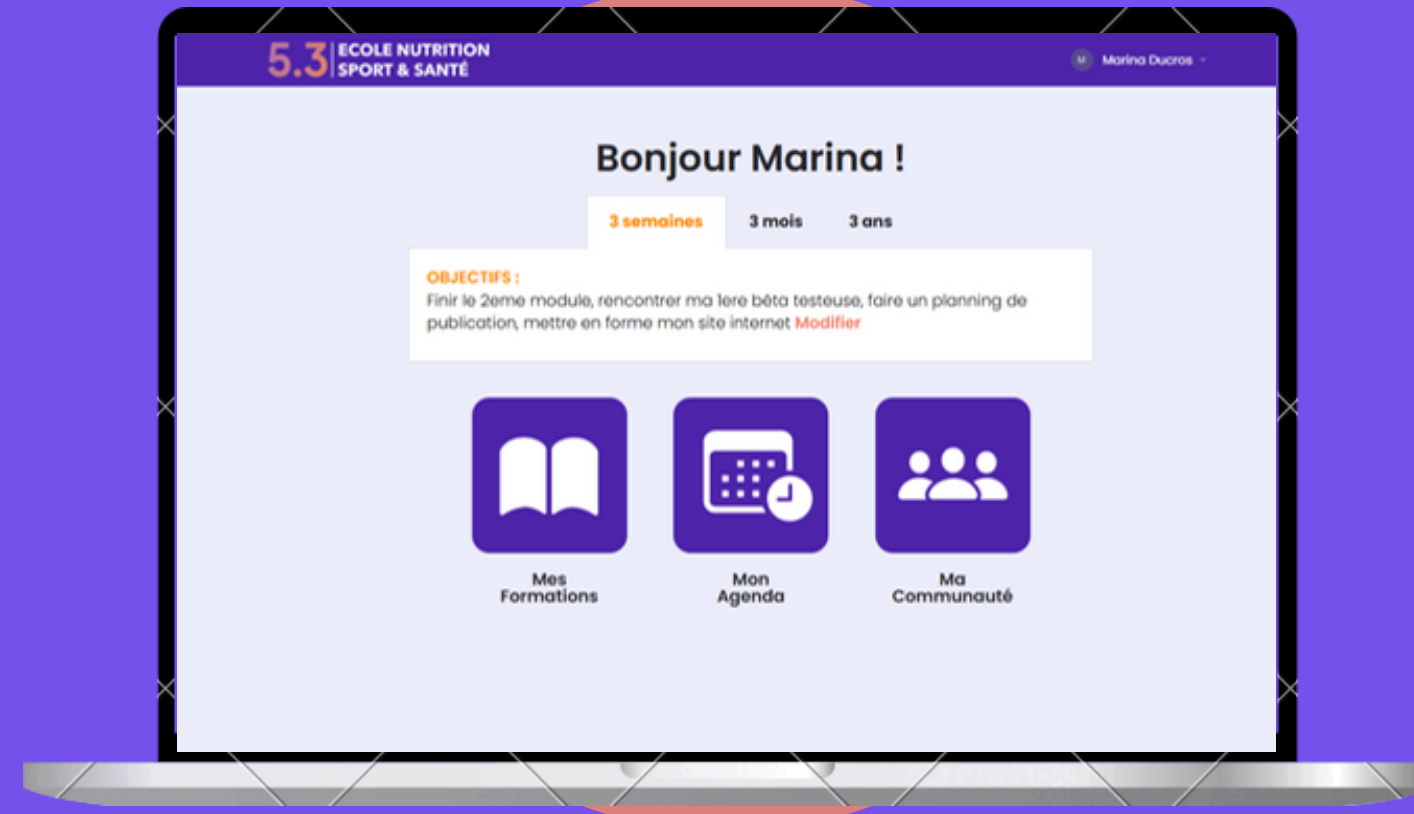
- 🚀 Fondateur de l'École 5.3 & entrepreneur
- 🏅 Athlète de haut niveau, passionné de sport et santé

Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe
ultra interactifs**



2

**L'incroyable
Espace 5.3
avec tous mes outils**



3

**Mon supra groupe
motivationnel
de 3 à 5 personnes**

Accompagné d'un mentor

- 1 Anciens élèves de l'Ecole
- 2 Accompagnent 10 à 50 clients par mois
- 3 Ont à cœur le développement de votre projet

Chaque mentor
est à votre écoute 🤝



Présentation de la formation Nutrition



AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

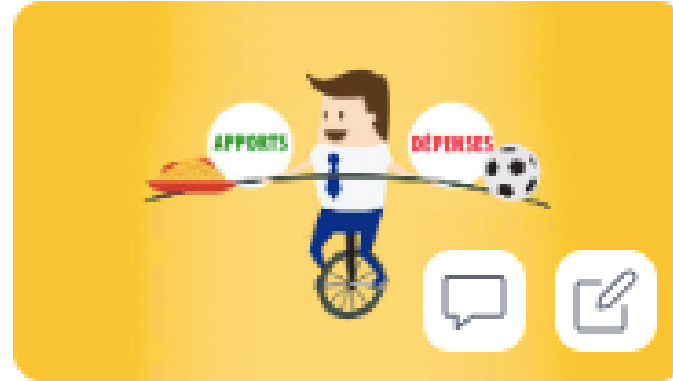
Introduction / objectif du jour

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 3 : Besoins énergétiques et poids santé



[Module 3.1-] Balance énergétique et apports recomm...

Ce troisième module de votre formation s'intitule "Besoins énergétiques et poids santé". Il va vous permettre d'acquérir deu...



[Module 3.2-] Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme ...

L'Indice de Masse Corporelle ou IMC permet d'estimer le degré d'obésité d'une personne et de déterminer sa corpulence. Pour u...

 Email: **Bonus : votre feuille de calcul à télécharger**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



[Module 3.3-] Poids-santé et nutrition-minceur

Peut-on définir un poids santé qui convienne à tous par un simple calcul mathématique comme la formule de l'IMC ? Doit-on prendr...

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**

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

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.

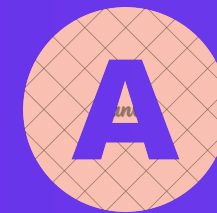
Donnés pour
l'analyse technique

SONDAGE N°1

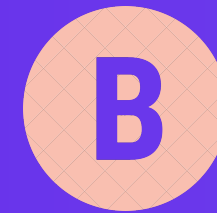


SONDAGE 1

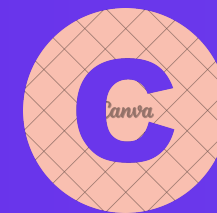
**Quelle est la formule
de l'IMC ?**



IMC = Poids (kg)/Taille² (cm)



IMC = Poids (kg)/Taille² (m)



IMC = Taille² (m)/ Poids (kg)

RÉPONSE N°1 : **B**



**Quelle est la formule
de l'IMC ?**

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

$$\text{♥ IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

Quel est l'IMC de Madame Agrumes ?

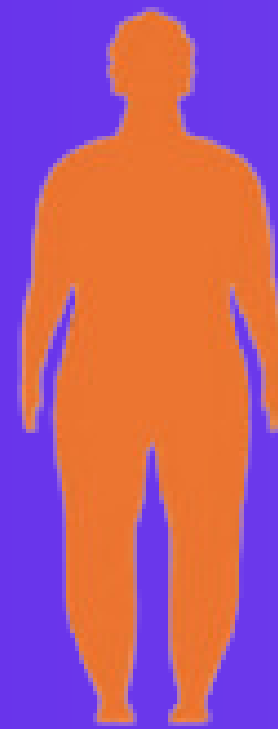
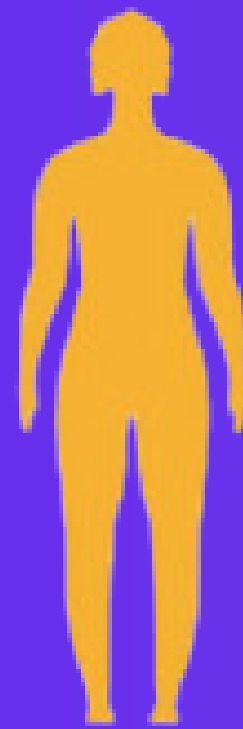
Dans quelle tranche d'IMC se situe-elle ?

Rappel : Poids : 72 kg – Taille 1,65 m



IMC

$$\text{IMC} = 26,4 \text{ kg/m}^2$$



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

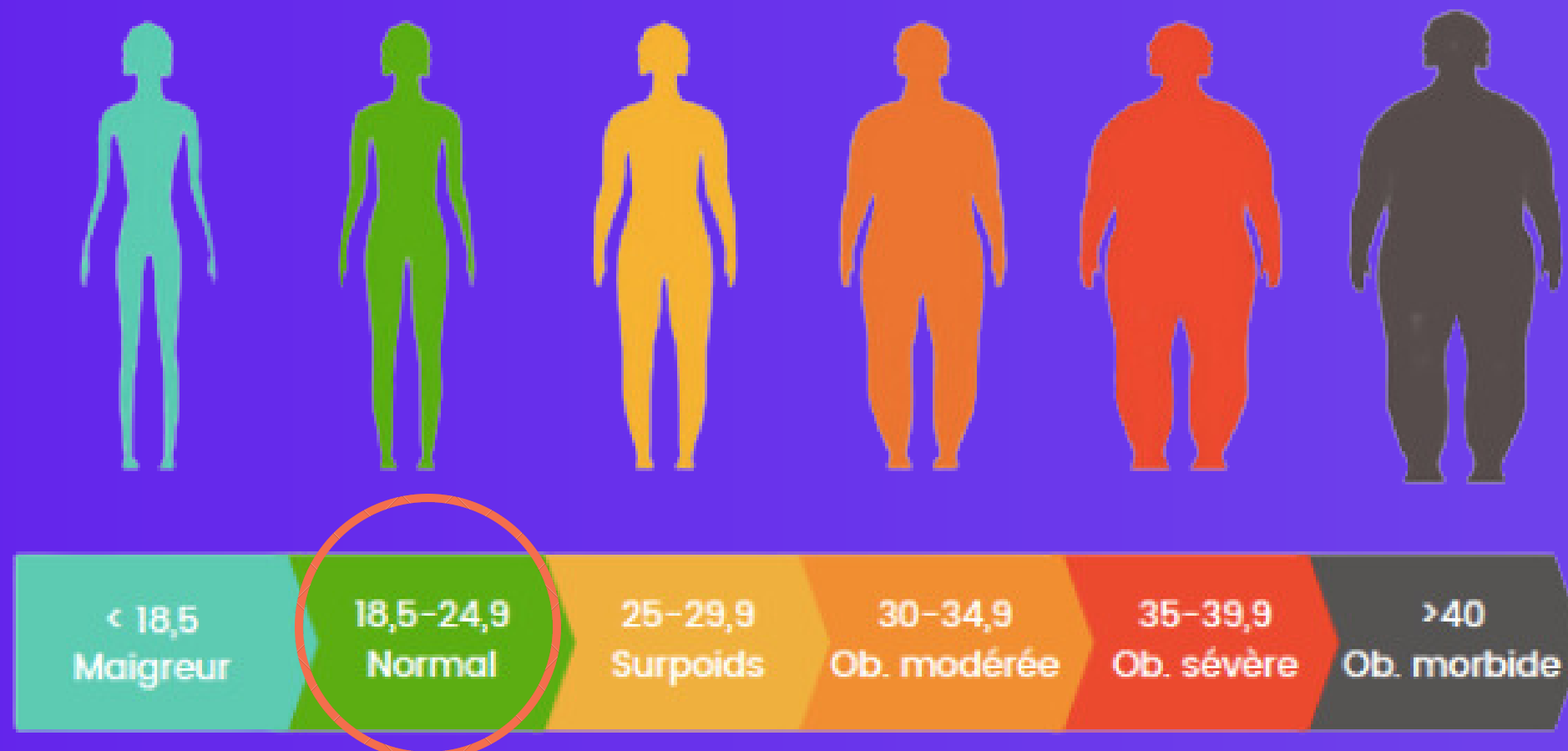
>40
Ob. morbide

IMC

SON OBJECTIF

Perte 6 kg => Poids : 66 kg

$$\text{IMC} = 24,2 \text{ kg/m}^2$$



Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes

1

Continuer sa perte de poids pour atteindre son objectif

Limites IMC

Listez dans le tchat les profils pour lesquels la formule de l'IMC
ne s'applique pas



**La formule de l'IMC ne
s'applique pas pour... :**

Les enfants
Les femmes enceintes
Les sportifs de hauts niveau
Les personnes âgées

POIDS SANTE

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

= Auto-test du poignet avec le pouce-majeur

FORMULE DE LORENTZ DÉTAILLÉ DANS VOTRE MODULE 3

Poids santé de Madame Agrumes
selon sa **morphologie large**

64,9kg

DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

72 kg

- Son poids santé

64,9 kg

- Son objectif de
perte de poids

66 kg

Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

2

Atteindre **SON poids de forme : 66 kg (-6 kg)**
qui est SON PROPRE OBJECTIF

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

METABOLISME



MT

MÉTABOLISME TOTAL

(Métabolisme de base
X NAP)

Son MT : 2196 kcal/jour

MB

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de
Harris & Benedict)

Son MB : 1417 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,55

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES
DANS VOTRE MODULE 3

SONDAGE N°3



Comment utiliser les calculs
du MB et MT
dans l'accompagnement
Pleine-Santé ?

A vos claviers !

SUIVI DU POIDS

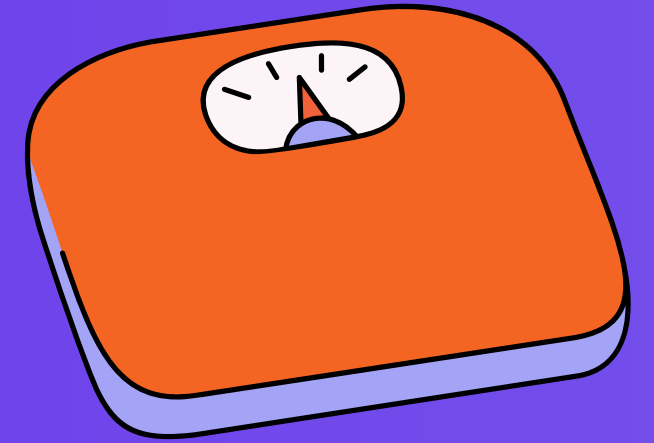
Outils pour orienter,
guider et suivre le client
dans ses objectifs.

**TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...**



Dr. Yann Rougier

Poids – Pèse personne



Elle se pèse tous les jours.
Cela la décourage certains matins
car elle n'a pas perdu 1 gramme voir pire elle a pris 100g.

Quelle est votre approche – conseils ?

Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes

3

Prendre du recul avec son pèse personne
(ne pas se peser tous les jours)

Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

1

Continuer sa perte de poids

2

Atteindre SON PROPRE OBJECTIF : 66 kg

3

Prendre du recul avec son pèse personne

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 :
comment vous avez abordé les
outils de calculs
lors de l'accompagnement de vos
Bêta-Testeurs



Merci à tous pour votre participation ! 🎉

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