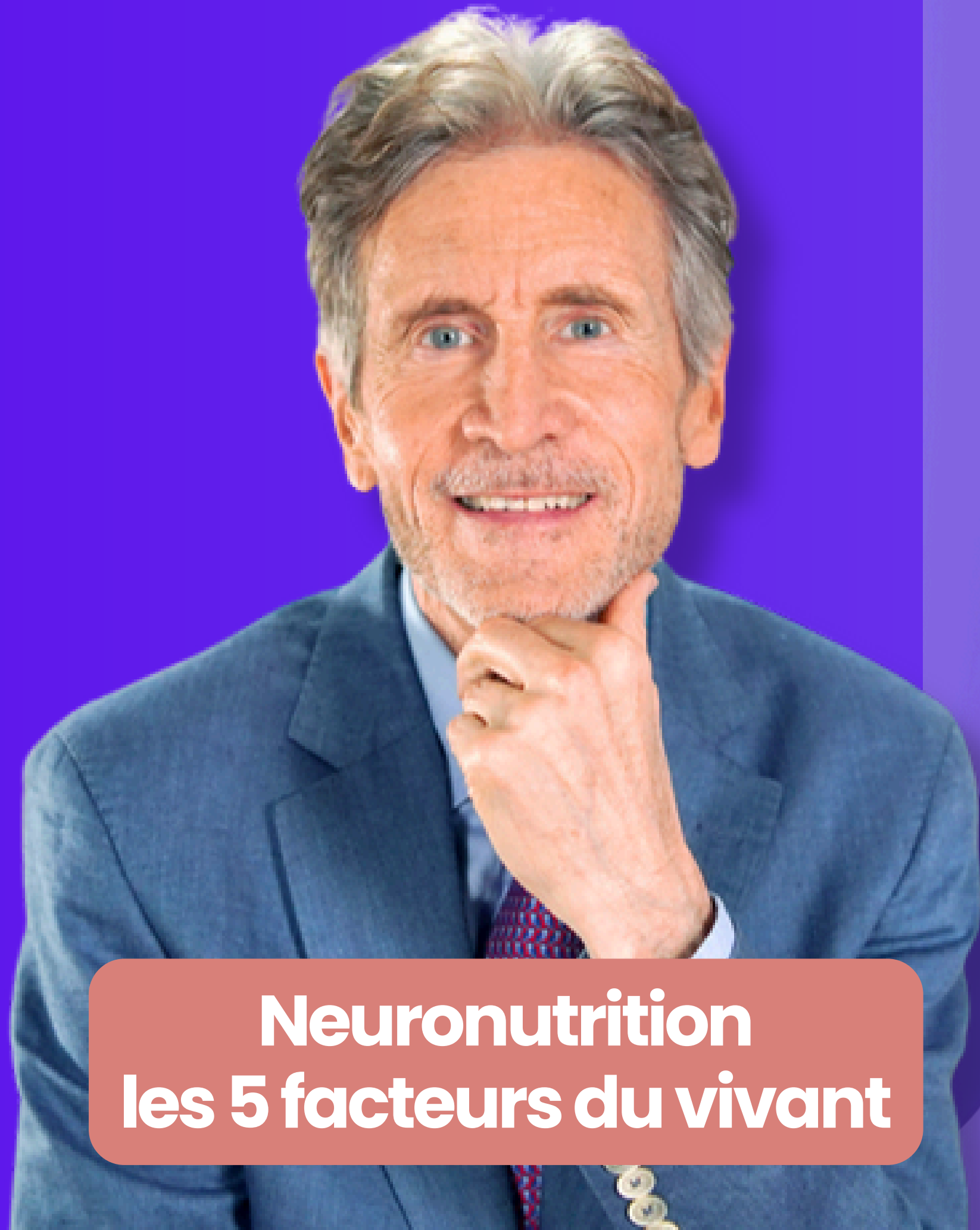


Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 4 ET 5

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE





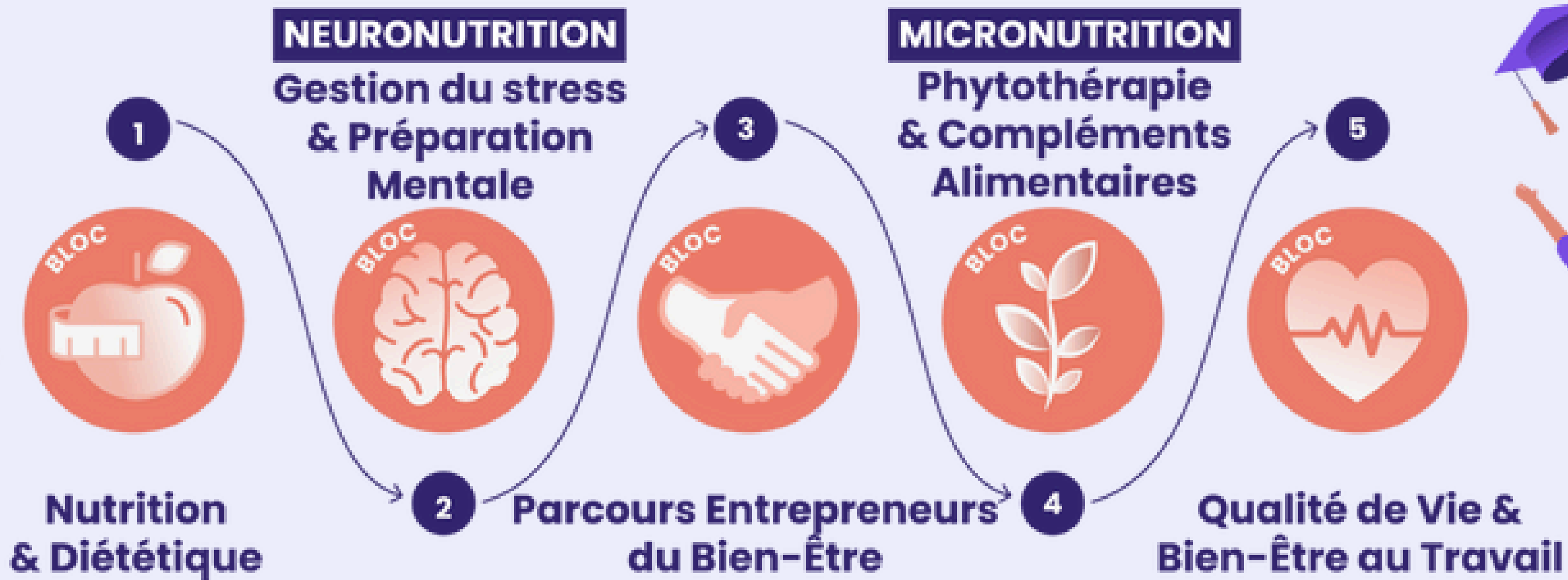
Neuronutrition les 5 facteurs du vivant

TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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



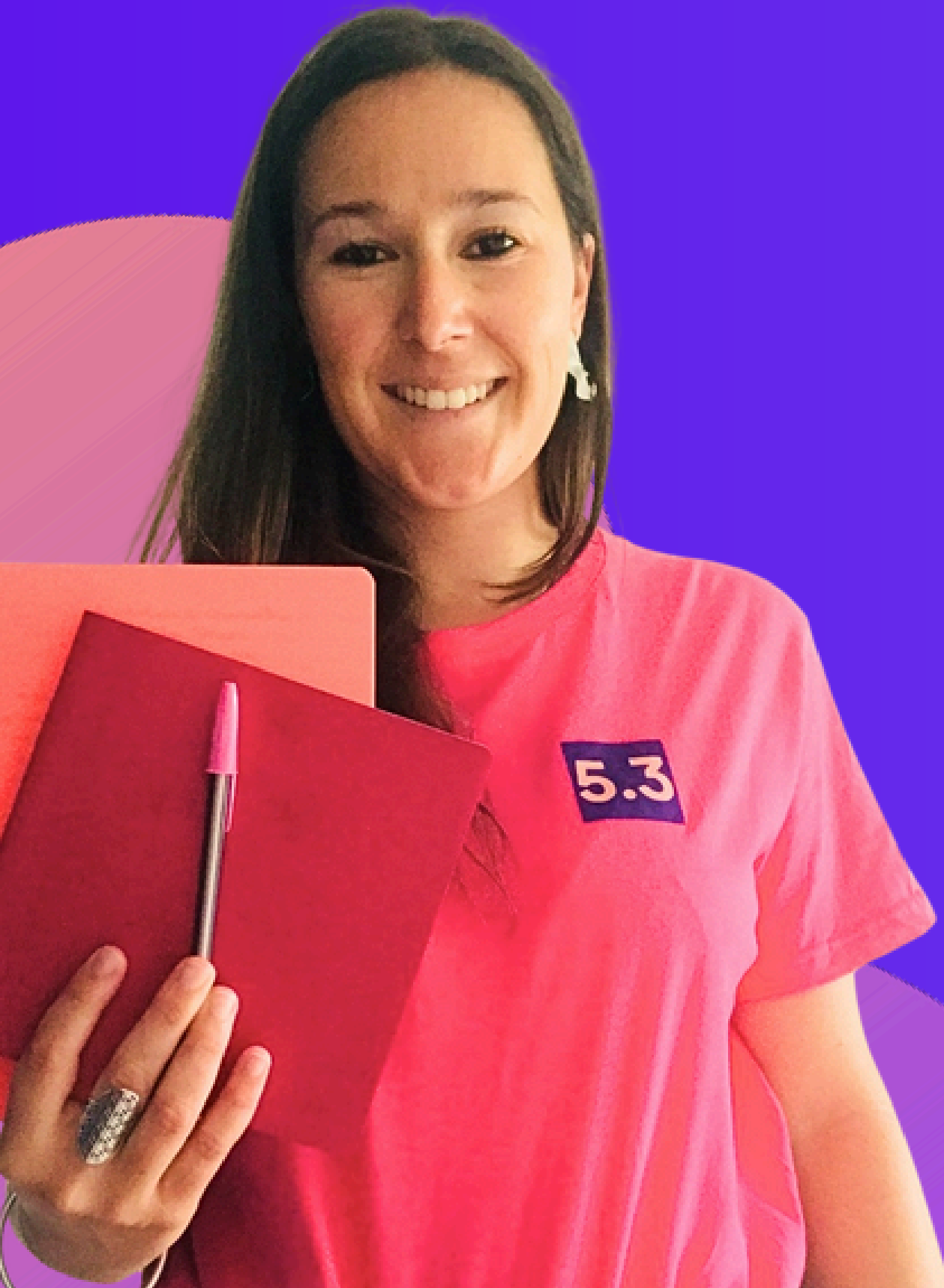
À l'animation



- **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



Diététicienne Pleine-Santé

**RESPONSABLE COMMUNAUTÉ NUTRITION
ET MENTOR 5.3**

- MEMBRE DU RÉSEAU OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE
- SPÉCIALISÉE EN PERTE DE POIDS – MINCEUR
- EN CABINET PLURIDISCIPLINAIRE DEPUIS 2019

Charlotte Bertrand

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

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

13h20 on en reparle

3

Accompagner vers
une TRANSFORMATION

Guider vers la
PLEINE-SANTÉ

Faire vivre une
EXPÉRIENCE UNIQUE

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

Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe 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 🤝



MOTIVE
DEVELOPPE
ENCADRE
TRANSMET
COACHE
INSPIRE

Présentation de la formation Nutrition



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 !



Module 4 et 5

- Bien accompagner pour mieux conseiller
- et développer son activité d'accompagnement



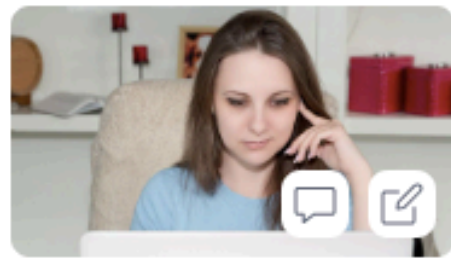
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...

Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



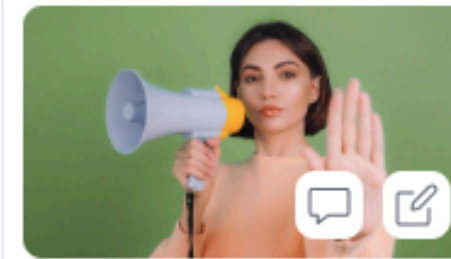
[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien

Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



[Module 4.3.] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...

Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



[Module 5.1.] - Les limites des compétences : votre res...

Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[module 5.2] - Les outils-clés de l'accompagnement

Dans ce nouveau cours, vous allez approfondir votre méthode d'accompagnement des clients. Vous allez passer en revue tous l...



[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population

Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

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

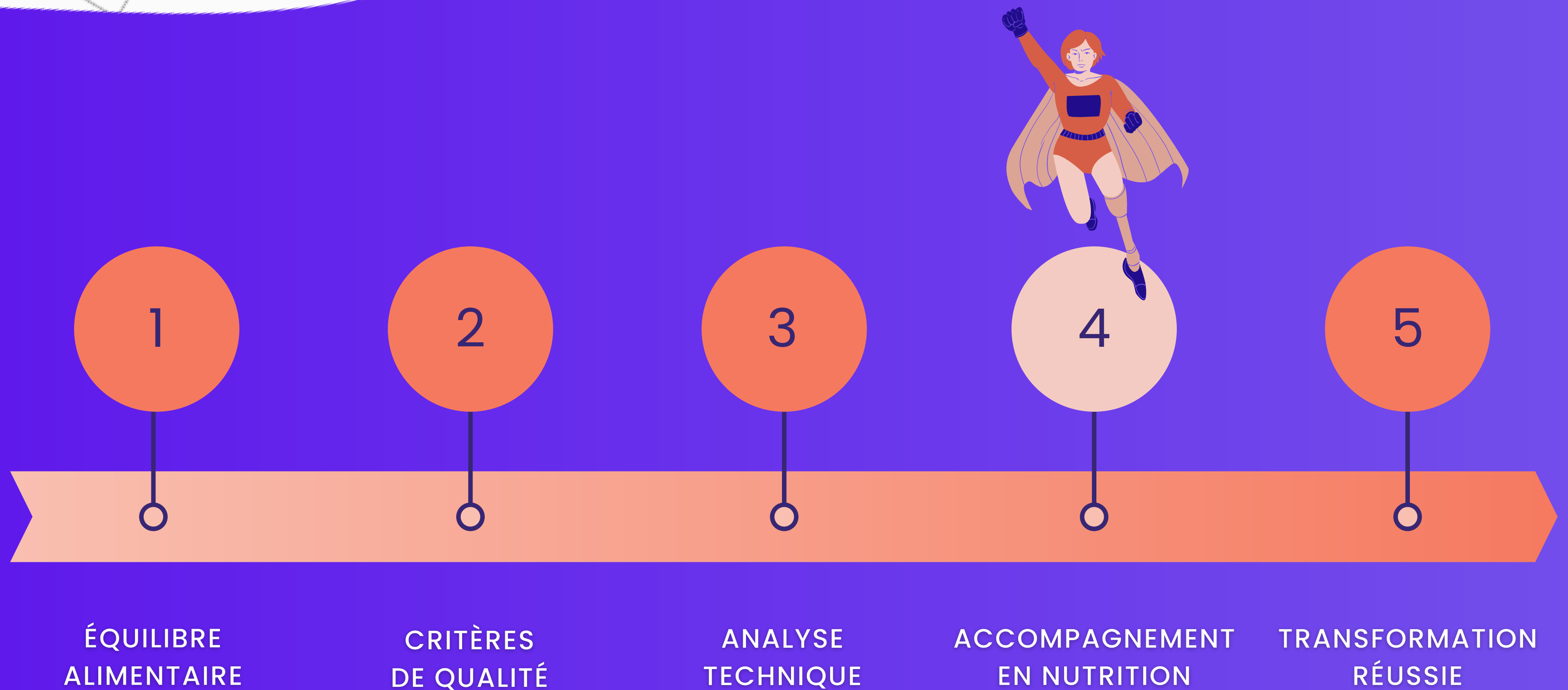
Perdre +/- 6 kg pour les 20 ans de son fils
Retrouver sa forme olympique !

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

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

Cas pratique



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,
vous allez accueillir Madame Agrumes dans votre cabinet.

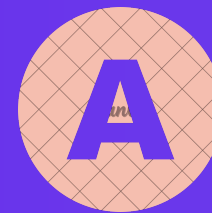


SONDAGE N°1

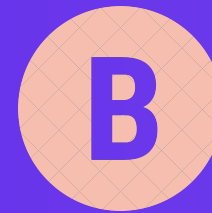


SONDAGE 1

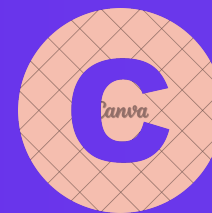
**Comment doit être votre lieu
d'accueil ?**



Calme, sans parasite



Décoration sobre
et soignée



Des assises
confortables

RÉPONSE N°1 : **A** **B** **C**



SONDAGE 1

**Comment doit être votre lieu
d'accueil ?**

Calme, sans parasite

Décoration sobre
et soignée

Des assises
confortables

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

1

Objectif : découvrir qui est la personne que vous allez accompagner et sa problématique.

- Contexte de vie
- Organisation pour les repas
- Relation à la nourriture
- Histoire de poids
- Activité physique : type, fréquence
- Antécédents médicaux et traitements en cours



ANALYSE TECHNIQUE

RECUEIL DE DONNÉES

2

Objectif : recueillir les données indispensables pour proposer un accompagnement 100% personnalisé.

- Poids, âge, taille, sexe et NAP
- Calculs de l'IMC et du poids santé
- Évaluation morphologie (autotest)
- Mensurations (tour de taille, hanches, bras, cuisses)
- Calcul du métabolisme de base et métabolisme total
- Définition du poids de forme



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,
vous conseillez à Madame Agrumes
de tenir un carnet alimentaire.

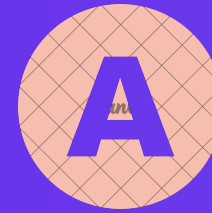


SONDAGE N°2

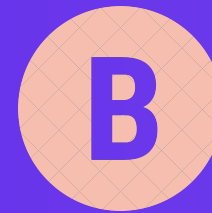


SONDAGE 2

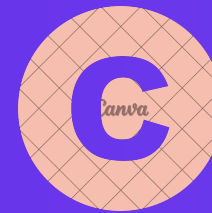
**Quelles sont les
informations à noter dans le
carnet alimentaire ?**



Les repas
Les collations / grignotages



Les activités physiques



Les émotions

RÉPONSE N°2: **A** **B** **C**



SONDAGE 2

**Quelles sont les
informations à noter dans le
carnet alimentaire ?**

Les repas
Les collations / grignotages

Les activités physiques

Les émotions

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

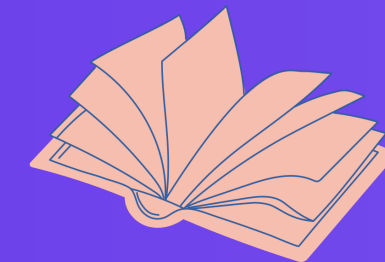
ANALYSE NUTRITIONNELLE

ENCOURAGER – APPROCHE POSITIVE

3

Objectif : analyser le comportement, les préférences et les habitudes alimentaires ainsi que les émotions et les sensations autour des repas.

- Nombre de repas par jour
- Grignotages et éventuelles collations
- Analyse de l'équilibre alimentaire
- Place occupée par les aliments-plaisir
- Hydratation et chrono hydratation
- Sensations de satiété et rassasiement
- Sensation de faim et émotions ressenties durant le repas



Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

1

Remplir son carnet alimentaire durant son accompagnement

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE



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**

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

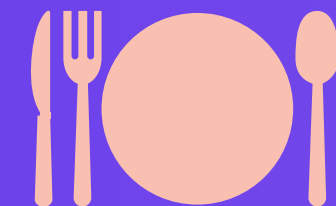
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

- Attention à ne pas donner tous les outils !
- Fixer 2 ou 3 objectifs pour la prochaine consultation

Votre client doit se sentir unique



Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

2

Composer une assiette santé à chaque repas

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

En ce moment, elle a une charge de travail plus importante.

Elle sent stressée avant de partir au travail
et dans l'après-midi quand elle se rend compte
qu'elle n'aura pas fini son travail de la journée.

SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**Quels conseils de
Pleine Santé pouvez vous
lui donner ?**

A vos claviers !

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT DU CONSEILLER EN NUTRITION

5

Objectif : développer le bien-être et la qualité de vie.

- Inscrire l'objectif de votre client dans une dimension de Pleine-santé
- S'appuyer sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition ne représente qu'1/5ème de l'équilibre de vie
- Aborder la question du sommeil, du stress et de l'activité physique



TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

3

Faire des exercices de respiration
lors des moments de stress au travail

Objectifs de Madame Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Agrumes :

1

Remplir son carnet alimentaire durant son accompagnement

2

Composer une assiette santé à chaque repas

3

Faire des exercices de respiration lors des moments de stress

LES LIMITES DE COMPETENCES

Elle aimerait que vous accompagniez
de sa nièce enceinte de 5 mois
dans le cadre de sa grossesse ?

Quelle est votre approche ?

LES LIMITES DE COMPETENCES



**TRAVAILLER – DÉLÉGUER AU SEIN
D'UNE EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE**

**dans le cas des pathologies, des traitements,
des TCA et des 5 profils spécifiques**

La santé des personnes que vous accueillez doit toujours rester au cœur de vos préoccupations.
Votre lucidité et votre sens de la responsabilité sont les gages de votre éthique personnelle
et de vos compétences professionnelles.

LES LIMITES DE COMPETENCES

LES 5 PROFILS SPÉCIFIQUES

- Les enfants – adolescents
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes
- Les femmes ménopausées
- Les sportifs



Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

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

Les outils 5.3 du Conseiller Nutrition Pleine-Santé



- 1 Delta-Book
- 2 Livret du Bêta-Testeur
- 3 L'encyclopédie du Dr Y. Rougier
- 4 Les rencontres 5.3
- 5 Boîte à outils de l'accompagnement

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 :

partager votre expérience sur
l'introduction-explication
des 5 facteurs du vivant
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 🌟**