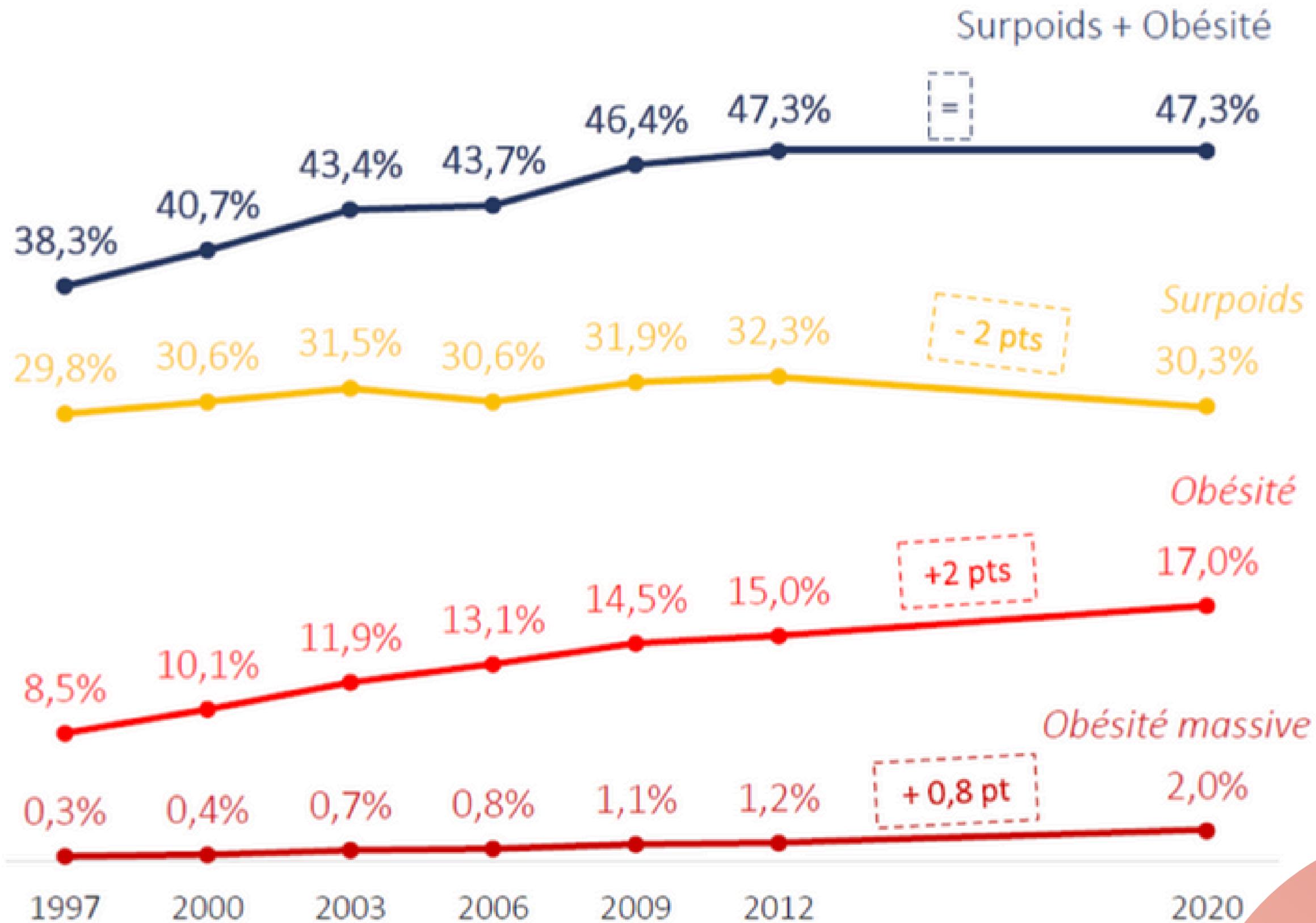


# Besoins énergétiques et poids santé

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 3**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

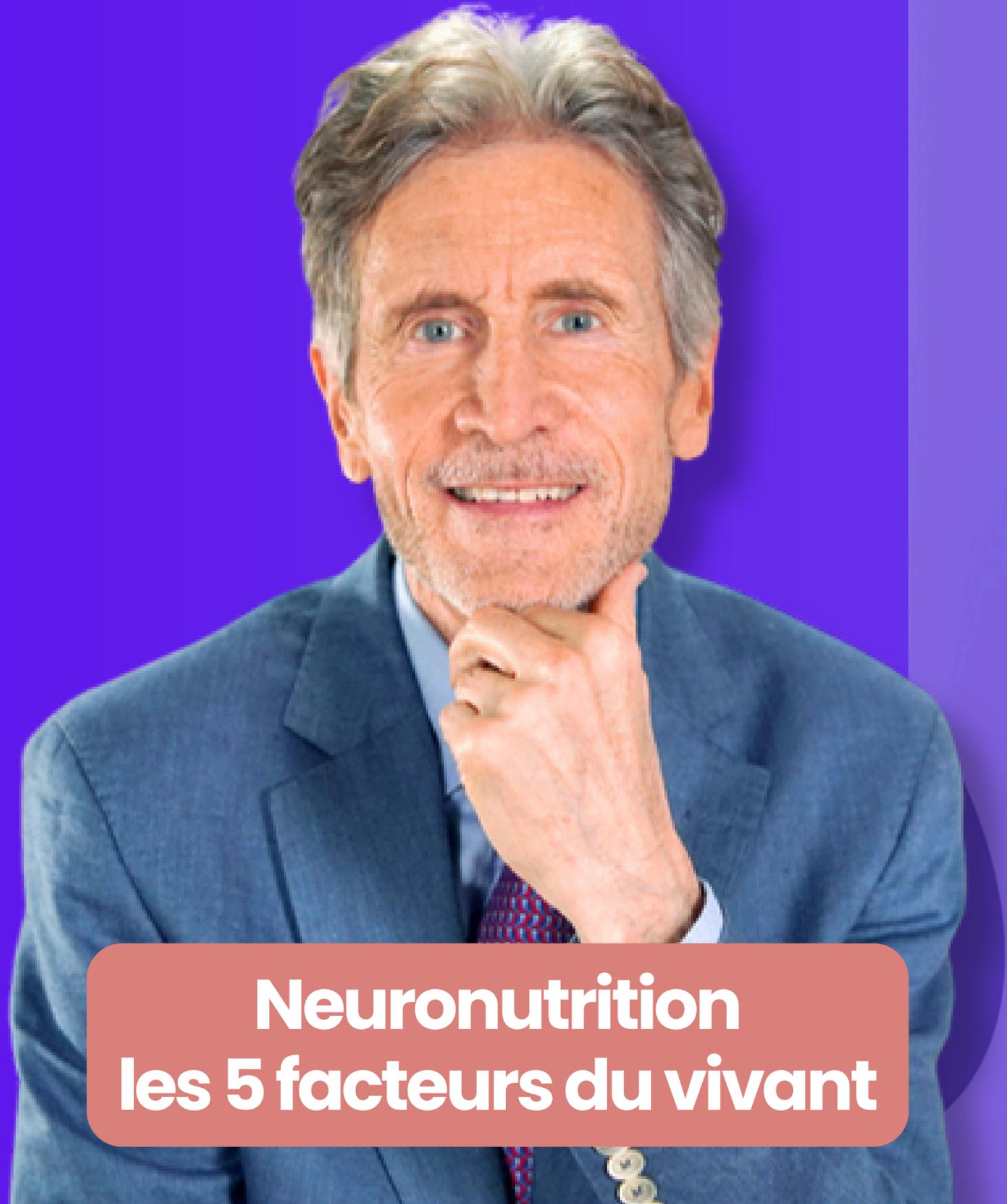


Évolution de la prévalence de l'obésité en France

**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.**



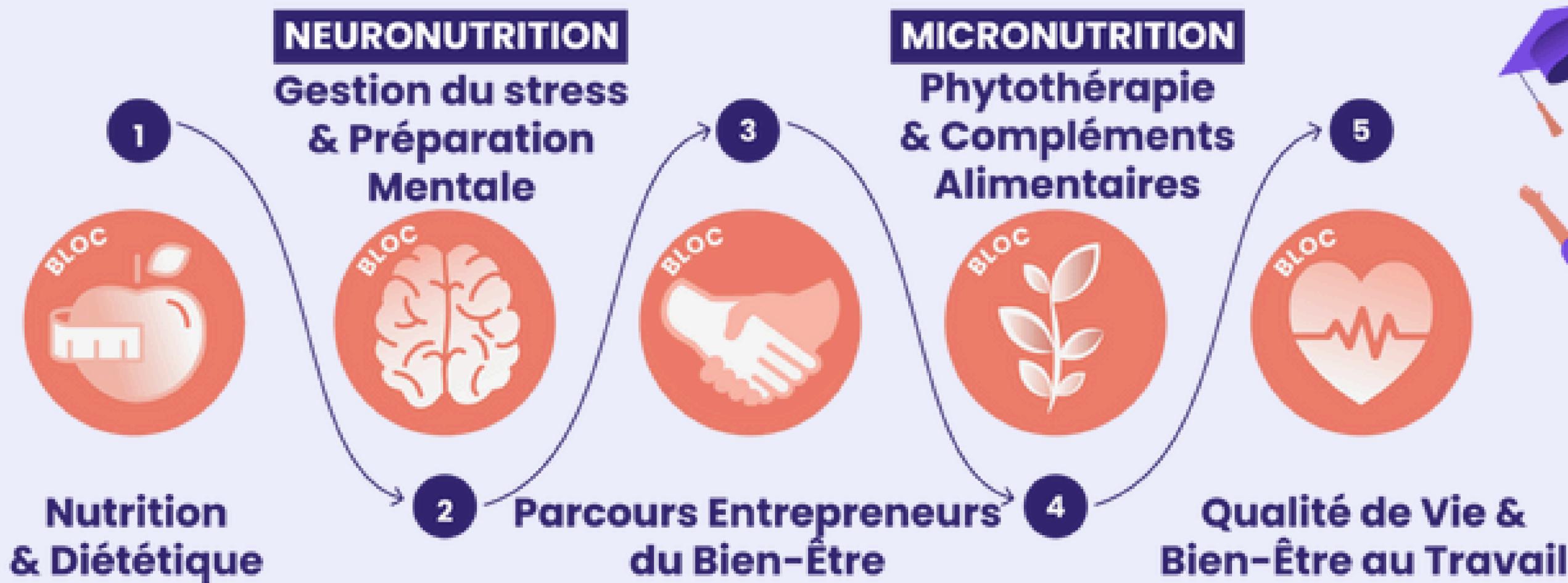
# TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



**Neuronutrition  
les 5 facteurs du vivant**

Dr. Yann Rougier

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



## 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

# 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

# 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 !



📌 **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

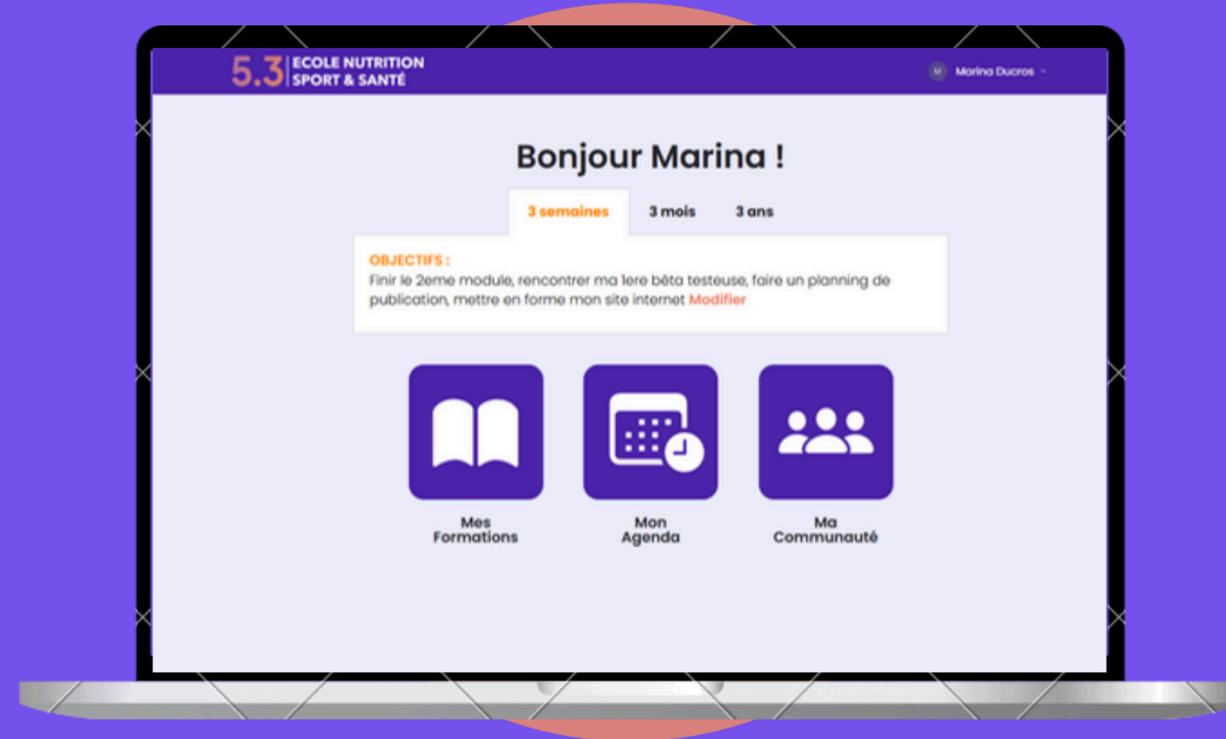
- 🚀 Fondateur de l'École 5.3 & entrepreneur
- 🏆 Athlète de haut niveau, passionné de sport et santé

# 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'École
- 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**

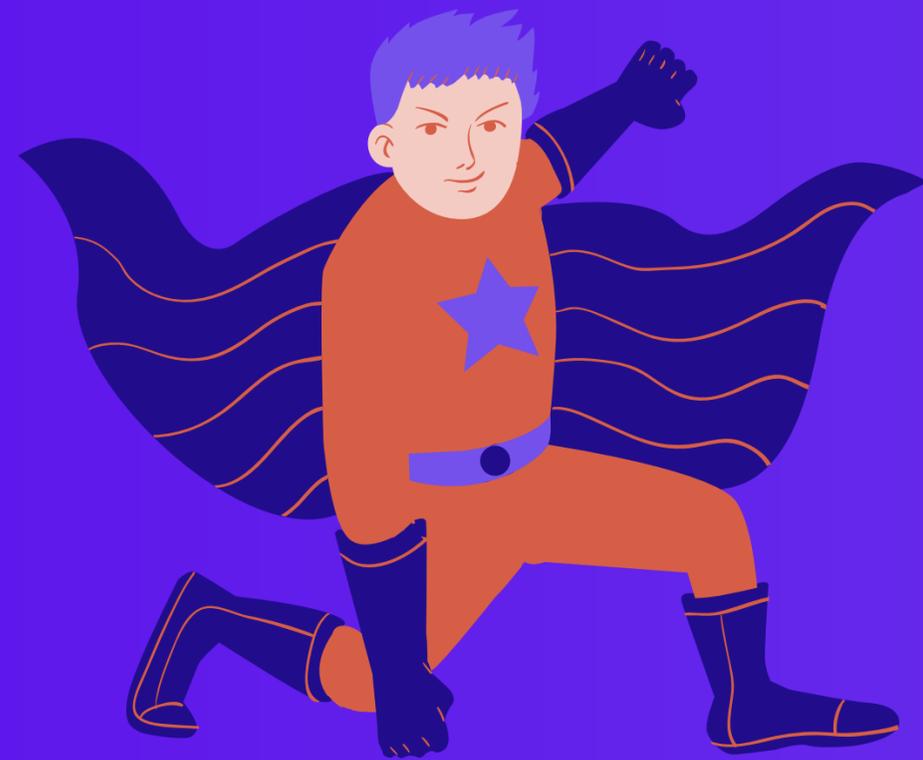
Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



## [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



**Monsieur Montagne**, éducateur canin, 44 ans, divorcé, aimerait perdre des 3 à 4 kilos pris durant l'hiver.

Il a l'habitude d'emporter à manger pour le midi et à tendance au grignotage depuis quelques mois.

Il court 1 à 2 fois par semaine et s'est mis à la boxe récemment, 2 fois par semaine.

Il souhaite :

- **Perdre ses 3 à 4 kilos superflus**
- **Stopper les envies de sucre**

# Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

CRITÈRES  
DE QUALITÉ

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# MONSIEUR MONTAGNE

44 ANS



## À PROPOS

1

Divorcé - 1 enfant de 15 ans

## PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie  
Pas d'antécédent familial

## ANAMNÈSE

3

1,88 m / 85 kg

## OBJECTIFS

4

- Perdre ses 3 à 4 kilos superflux
- Stopper les envies de sucre

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Très actif - Educateur canin  
Course à pied et boxe 2 x/semaine

Donnés pour  
l'analyse technique

# SONDAGE N°1



SONDAGE 1

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



IMC = Poids (kg)/Taille<sup>2</sup> (cm)



IMC = Poids (kg)/Taille<sup>2</sup> (m)



IMC = Taille<sup>2</sup> (m)/ Poids (kg)

RÉPONSE N°1 : **B**



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

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

♥ **IMC = Poids (kg) / Taille<sup>2</sup> (m)**

Quel est l'IMC de Monsieur Montagne,?

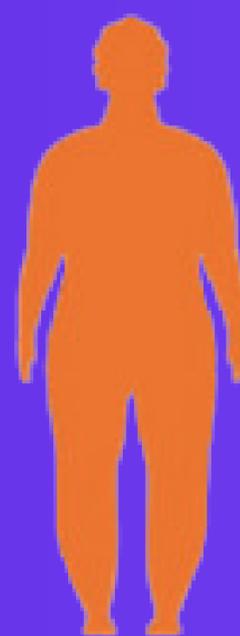
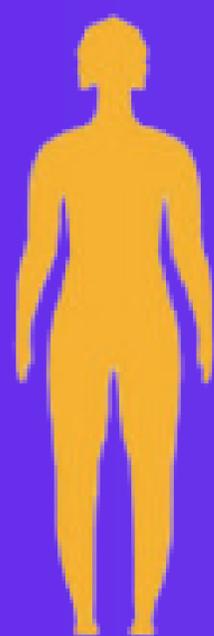
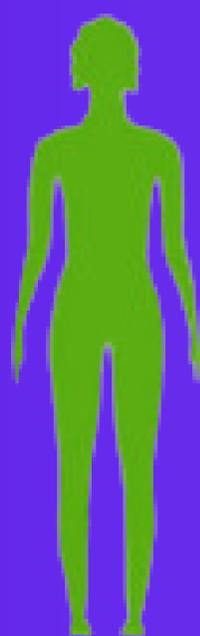
Dans quelle tranche d'IMC se situe-elle ?

Rappel : Poids : 85 kg – Taille 1,88 m



# IMC

IMC = 24 kg/m<sup>2</sup>



< 18,5  
Maigreur

18,5-24,9  
Normal

25-29,9  
Surpoids

30-34,9  
Ob. modérée

35-39,9  
Ob. sévère

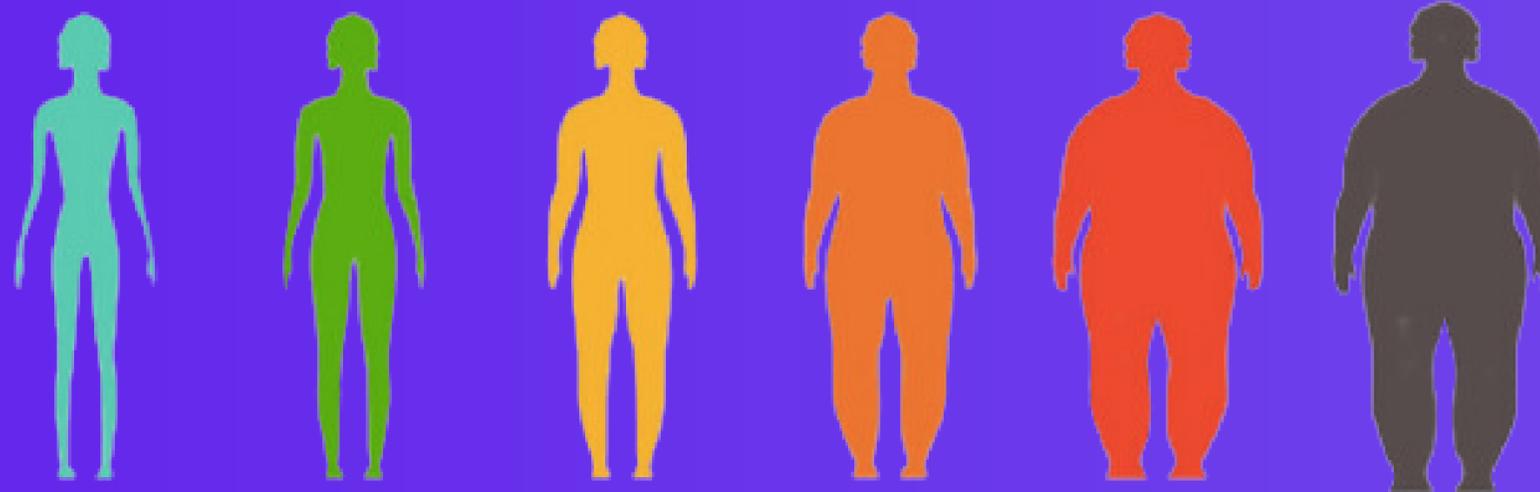
>40  
Ob. morbide

# IMC

## SON OBJECTIF

Perte 4 kg => Poids : 81 kg

**IMC = 22,9 kg/m<sup>2</sup>**



# Objectifs de Monsieur Montagne

## Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne

1

Continuer sa perte de poids pour atteindre son objectif

# 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 Monsieur Montagne  
selon sa **morphologie normale**

78,5 kg

# DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

**85 kg**

- Son poids santé

**78,5 kg**

- Son objectif de  
perte de poids

**81 kg**

# SONDAGE N°2



Comment définir  
l'objectif de poids  
lors du rendez-vous ?

A vos claviers !

# Objectifs de Monsieur Montagne

Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne :

2

Atteindre **SON poids de forme : 81 kg (-4 kg)**  
**qui est SON PROPRE OBJECTIF**

# Métabolisme de base et total

MÉTABOLISME DE BASE

**MB**

(Formule de Harris & Benedict)

Son MB : 1875 kcal/jour

**METABOLISME**



MÉTABOLISME TOTAL

**MT**

(Métabolisme de base X NAP)

Son MT : 3252 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**NAP**

Activité physique

Son NAP : 1,725

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES  
DANS VOTRE MODULE 3

# Métabolisme de base et total

Il est perdu lors du 2<sup>o</sup> rendez vous, vous lui avez expliqué de ne pas compter les calories ni les regarder sur les étiquettes.

Maintenant vous lui parlez de Métabolisme de base et total en calories.

# SONDAGE N°3



Quelle est votre approche des  
calculs dans  
l'accompagnement  
Pleine-Santé ?

A vos claviers !

# 'ACCOMPAGNEMENT PLEINE-SANTÉ

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

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



Dr. Yann Rougier

# Régimes – Rééquilibrage alimentaire

Sur les réseaux, il voit beaucoup de conseils de **régimes minceurs rapides et efficaces** pour perdre du poids avant le printemps.

Il aimerait votre avis sur le sujet.

Quelle est votre approche ?

# Objectifs de Monsieur Montagne

## Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne

3

Continuer son rééquilibrage alimentaire Pleine Santé  
*(ne pas faire de régimes)*

# Objectifs de Monsieur Montagne

Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne :

1

Continuer sa perte de poids

2

Atteindre SON PROPRE OBJECTIF : 81 kg

3

Continuer son rééquilibrage alimentaire Pleine Santé

# 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 avec vos Bêta-Testeurs, la nuance entre son poids actuel, son objectif et son poids santé (calculé avec la Formule de Lorentz).



**Merci à tous pour votre participation ! 🎉**

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