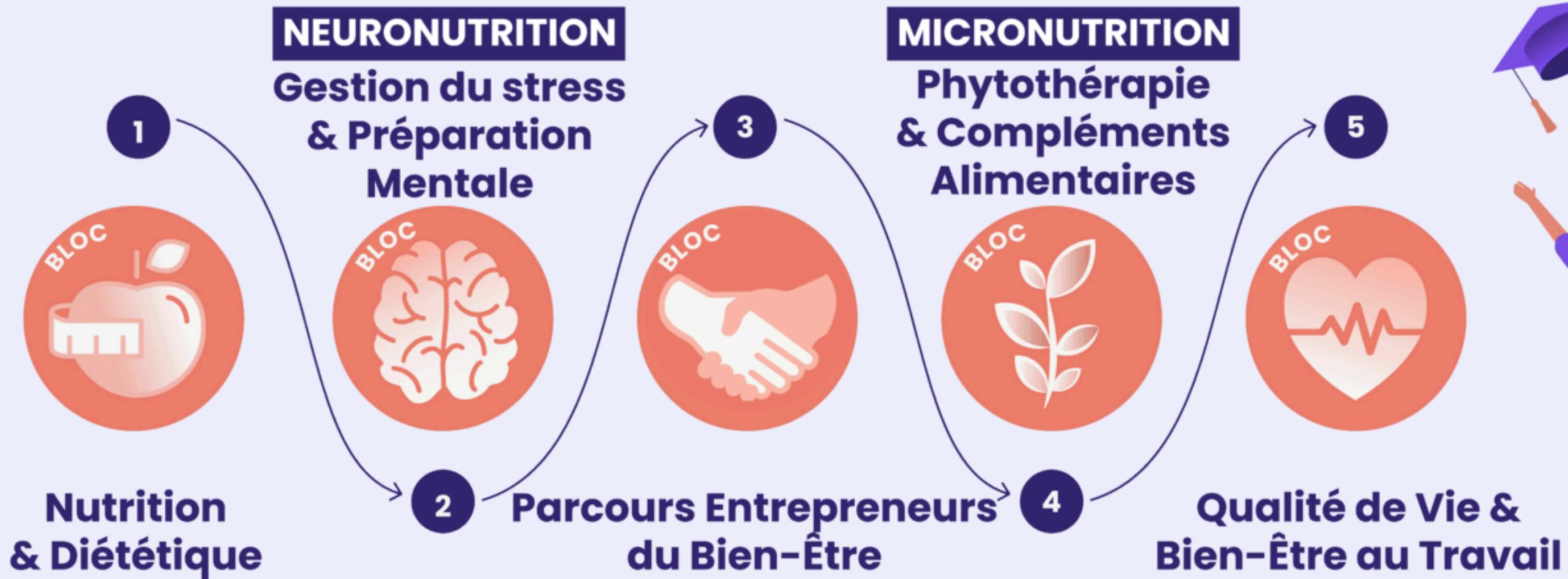


# L'Alphabet de la Nutrition

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 1**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

# 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



ACCUEIL **Parcours Nutrition Pleine Santé** RETOUR



CONNEXION AUX FORMATIONS

L'école 5.3, c'est aussi

SPÉCIALISATION NUTRITION AVEC CLAIRE DORAY	SPÉCIALISATION ENTREPRENEUR AVEC MARIE-PIERRE BOUYAUX	BILAN DE COMPÉTENCES 8 H D'ACCOMPAGNEMENT – ÉLIGIBLE AU CPF
 <p><b>INDEX GLYCÉMIQUES</b></p> <p>Réussis tes accompagnements grâce à l'alimentation IG bas</p>	 <p><b>RÉSEAUX SOCIAUX</b> PARTAGE TA PASSION</p> <p>Développe ton activité grâce aux réseaux sociaux</p>	 <p><b>TROUVE LA VOIE</b> PRO QUI TE RESSEMBLE</p> <p>Définis ton projet, donne-lui du sens et passe à l'action</p>

# Sébastien Bretesché

COACH-MOTIVATION ET MENTOR 5.3

- *Conseiller Culinaire & Pleine-Santé*
- *Cuisinier*

## CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS & PRÉPARATION MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE, NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

## SPÉCIALISE DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-ETRE & LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE-MAISON

SEBASTIEN



# À l'animation



- **Diététicienne Pleine-Santé**
- **Créatrice de la Spécialisation Index Glycémiques**
- **Super-Mentor**
- **Responsable des Compétences et Jurys**

**Mon Rôle : vous transmettre mes compétences et mon expérience.**

Claire Doray

3

# Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

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

# Atelier Compétences Nutrition



# L'ALPHABET DE LA NUTRITION



✓ La pyramide alimentaire

✓ Le rôle des nutriments

✓ Les intérêts nutritionnels des aliments

# 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

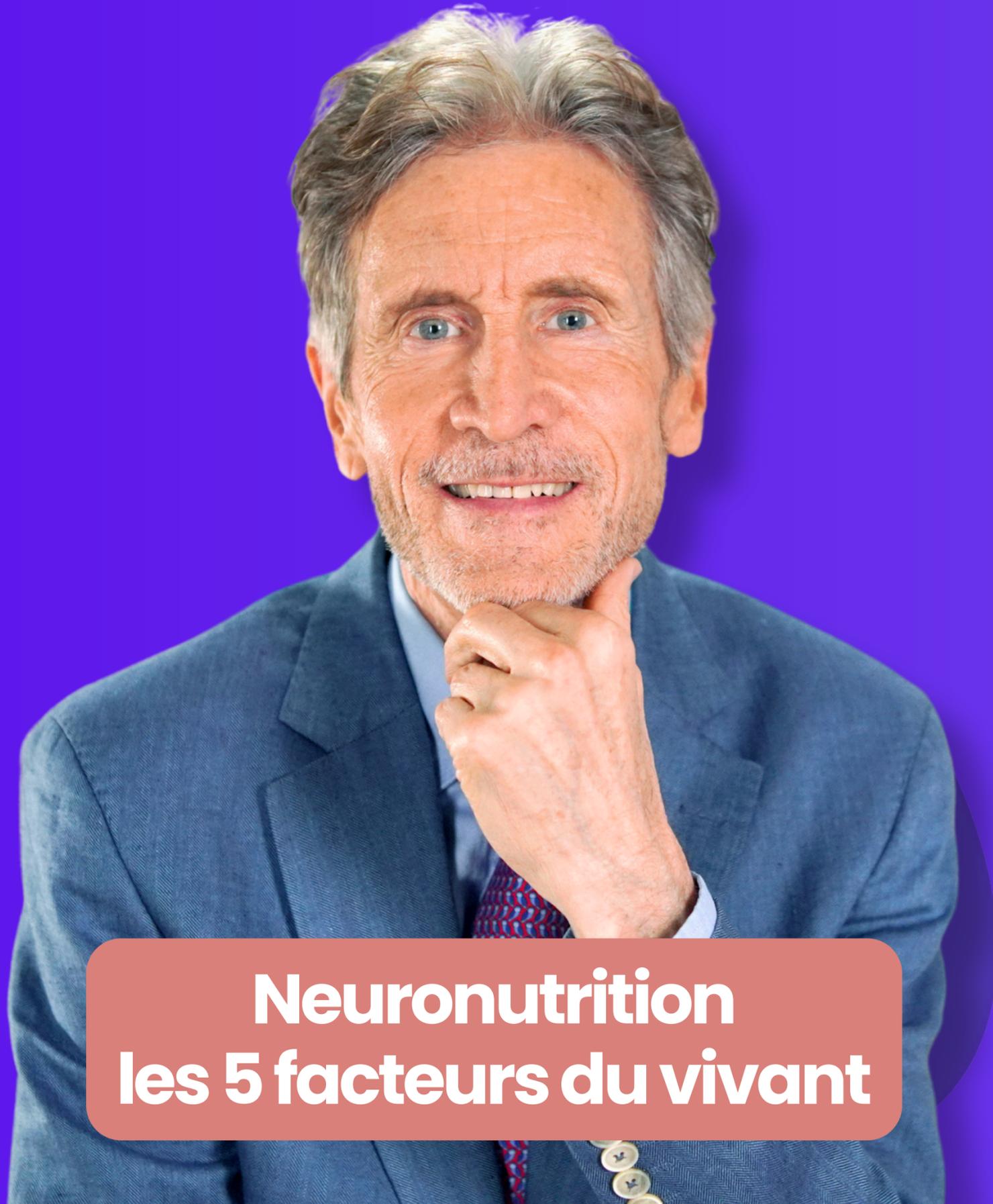


90%



# 90%

**des transformations  
commencent avec des  
résultats autour de la minceur.**



# Neuronutrition les 5 facteurs du vivant



Dr. Yann Rougier

# 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**

# 3 volontaires

## Pour débriefer l'atelier du jour !



# Module 1 : L'alphabet de la Nutrition



## [Module 1.1-] Comment sont classés les aliments ?

Ce premier module de la formation est intitulé "L'Alphabet de la nutrition". À partir de maintenant, quand vous rencontrerez des...

✉ Email: Bravo pour ce démarrage en trombe !

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



## [Module 1.2-] Quel est le rôle des macronutriments ?

Dans cette seconde partie du module 1, nous faisons connaissance avec les trois macronutriments essentiels au bon fonctionnemen...

✉ Email: Nous avons une petite surprise pour vous...

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



## [Module 1.3-] Qu'apportent les aliments à l'organisme ?

Maintenant que vous connaissez les 7 familles d'aliments et la totalité des macronutriments, il est temps de découvrir ce...

SONDAGE

# Qui a son premier Bêta-Testeur ?



# Les 5 compétences du Bloc 1 Nutrition



## **#1 Élaborer des menus Nutrition-Santé pour assurer un bon équilibre alimentaire**

Comment sont classés les aliments ? Quel est le rôle des macronutriments ? Qu'apportent les aliments à l'organisme ? Comment composer un repas équilibré ?



## **#2 Calculer l'IMC, déterminer le poids-santé et évaluer les besoins énergétiques quotidiens**

Balance énergétique et apports recommandés. Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme d'un individu. Poids-santé et nutrition-minceur



## **#3 Décrypter les étiquettes alimentaires pour mieux choisir les produits industriels**

Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?



## **#4 Sélectionner des aliments de qualité pour garantir la pertinence des apports nutritionnels**

Quels sont les critères de qualité d'un aliment ?



## **#5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé**

Comment aider une personne à manger mieux ? Le déroulé de la consultation. Poser un diagnostic de conseil pour nourrir la discussion.

# Cas pratique



**Madame Tulipe** professeure d'espagnol, en couple et maman d'une petite fille d'1 an et demi, **aimerait perdre les 5 derniers kilos de sa grossesse.**

Depuis janvier, **elle saute souvent le petit déjeuner** par manque de temps mais elle se sent fatiguée dans la matinée.

**Elle marche tous les jours durant 1h** avec sa fille et son chien.

Elle souhaite :

- **Retrouver son poids de forme (-5 kg)**
- **Retrouver un bon niveau d'énergie au quotidien (focus matinée)**

# MADAME TULIPE

35 ANS



## À PROPOS

**1** En couple - 1 fille de 1 an et demi

## PATHOLOGIES

**2** Pas de pathologie  
Pas d'antécédent familial

## ANAMNÈSE

**3** 1,67 m / 75 kg

## OBJECTIFS

- 4**
- Perdre ses 5 derniers kilos de grossesses
  - Introduire une collation équilibrée dans la matinée

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**5** Active  
Marche 1h/jour + travail souvent debout

# Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# L'équilibre alimentaire

Elle boit dans toute sa journée :

2 tasses de thé et 1 verre de jus de fruit à chaque repas.  
Il s'agit des seules "boissons" de sa journée.



# SONDAGE N°1



*SONDAGE 1*

**Que comptez-vous  
comme boisson ?**

**A**

L'eau plate ou gazeuse, du robinet ou en bouteille

**B**

Les jus de fruits

**C**

Le café, le thé, les tisanes, les infusions

RÉPONSE N°1 :

A

C



**On compte comme boisson :**

L'eau plate ou gazeuse, du robinet ou en bouteille

Le café, le thé, les tisanes, les infusions

# L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

1

Mieux s'hydrater :  
Remplacer le verre de jus de fruit par un verre d'eau à chaque repas  
(+ jus de citron par exemple)  
Et consommer 6 à 7 verres d'eau par jour

# La pyramide alimentaire



# L'équilibre alimentaire

Depuis Janvier, **elle saute souvent le petit déjeuner.**

Elle a des matinées "précipitées" (organisation familiale) et doit emmener sa fille à la crèche avant de partir au travail. Elle n'a plus le temps de prendre son petit-déjeuner.

Elle ressent souvent un coup de fatigue vers 10h mais elle se retient de grignoter pour éviter de prendre du poids.

# SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**Quelle est votre approche ?**

**A**

Je lui conseille de faire une collation à 10h

**B**

Je l'invite à se lever plus tôt pour prendre un petit déjeuner

**C**

Je lui transmets des astuces – idées rapides et équilibrées pour sa collation

RÉPONSE N°2: **A** **C**



**Quelle est votre approche ?**

Je lui conseille de  
faire une collation à 10h

Je lui transmets des astuces – idées  
rapides et équilibrées pour sa  
collation

# L'équilibre alimentaire

## Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

Faire une collation systématique à 10h qui se rapproche au maximum de l'assiette :

2

- un fruit
- un féculent
- une source de protéines et/ou produit laitier
- une source de matières grasses

de temps en temps un aliment plaisir

# L'importance et la place des matières grasses

Pour amorcer sa perte de poids,  
**elle a supprimé la famille des matières grasses**  
car "c'est très calorique".

# SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**Les matières grasses...**

**A**

Sont riches en calories et doivent être supprimées pour maigrir

**B**

Sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

**C**

Doivent être consommées modérément et bien sélectionnées

RÉPONSE N°3 : **B** **C**



*SONDAGE 3*

**Les matières grasses**

Sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Doivent être consommées modérément et bien sélectionnées

# L'importance et la place des matières grasses

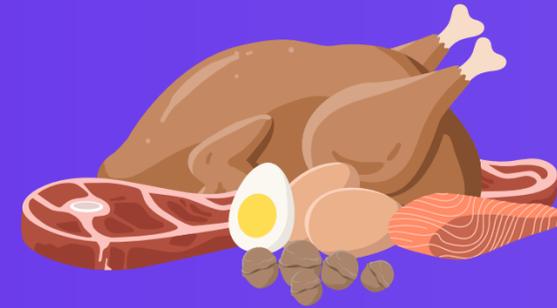
Dans le chat :

Listez  
**les familles d'aliments qui  
contiennent  
des matières grasses**



# L'équilibre alimentaire

Protéines animales



Produits laitiers – fromage

Matières grasses d'ajout



Aliments sucrés – plaisirs

# L'équilibre alimentaire

## Acides gras saturés À modérer

Produit d'origine animale, sauf poisson, canard et oie

- ✓ Viandes (sauf le canard et l'oie)
- ✓ Charcuteries
- ✓ Lait et produits laitiers : yaourt, fromage blanc, faisselle, petits-suisses, fromages
- ✓ Crème, beurre
- ✓ Huile de coco et de palme

## Acides gras insaturés À privilégier

Produit d'origine végétale, sauf coco et huile de palme

- ✓ Fruits oléagineux : avocat, olive, noix, noisette, amande, macadamia, cajou, pistache
- ✓ Graines oléagineuses : graines de lin, de courge, de tournesol, de chia, pignons de pin...
  - toutes les huiles végétales issues de ces produits : huile d'olive, de noisette, de tournesol...
- ✓ Tous les poissons et les fruits de mer
  - en particulier les poissons gras : saumon, sardines, anguille, truite
  - certaines viandes : canard et oie

# L'équilibre alimentaire

## Objectifs prioritaires de Madame Tulipe

3

Réintégrer les (bonnes) matières grasses :  
huile  
graines oléagineuses  
poissons gras

# Objectifs de Madame Tulipe

## Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

1

Mieux s'hydrater en consommant 6 à 7 verres d'eau par jour

2

Faire une collation équilibrée systématique à 10h

3

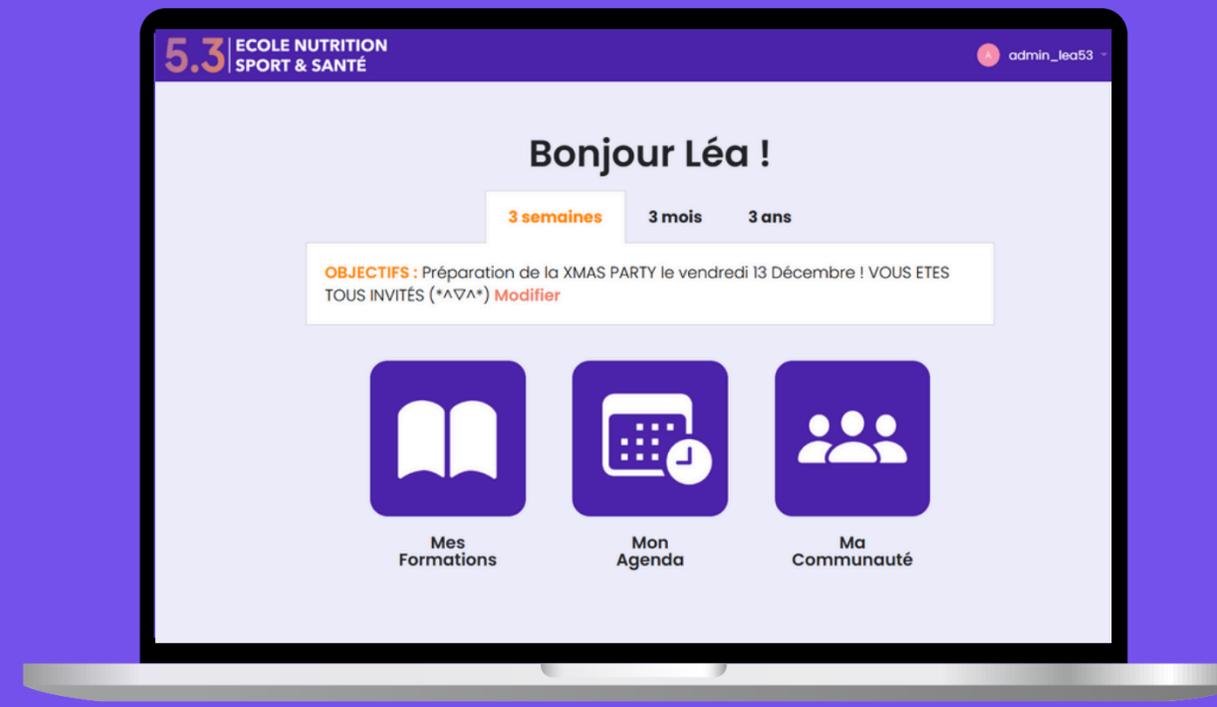
Réintégrer les (bonnes) matières grasses

# Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

ACCUEIL

# Mon Agenda

RETOUR

Afficher/masquer tout

- Nutrition
- NeuroNutrition & G. Stress
- MicroNutrition & Phyto
- Parcours Entrepreneur
- GymWaouw & Bonus 5.3
- Ateliers en présence du Dr Yann Rougier
- BTS Diététique Accompagnement 5.3
- Connaissance de soi
- Réseaux des élèves 5.3
- Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	<p><b>12h45 – 13h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p><b>18h30 – 19h15</b> 🍎 Nutrition &amp; Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p><b>20h00 – 20h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p><b>9h00 – 12h00</b> 🌸 Happy Pink Friday 📸 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p><b>13h00 – 13h30</b> 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p><b>13h30 – 14h00</b> ⭐ La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		

# 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

# 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



MOTIVE  
DEVELOPPE  
ENCADRE  
TRANSMET  
COACHE  
INSPIRE

# 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**

# POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

**1** Intelligence collective

**2** Travail collaboratif

**3** Mémorisation & restitution



# Devoir en groupe

Dans votre groupe  
WhatsApp :

Faites à la main une fiche synthétique pour classifier les matières grasses en fonction qu'il s'agisse de matières grasses à privilégier ou à modérer.





**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 🌟**