L'Équilibre alimentaire

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 2

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

Hervé Le Pabic

- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- TUTEUR AUPRES DES ELEVES

Conseiller PLeine Santé

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS L
  NEURO ET PSYCHONUTRITION - GESTION DU STRESS
- EQULIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Solane

Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS
DE LA PLEINE-SANTÉ

Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

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

5.3 ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé

3

Accompagner vers
une TRANSFORMATION

Guider vers la
PLEINE-SANTÉ

Faire vivre une
EXPÉRIENCE UNIQUE

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

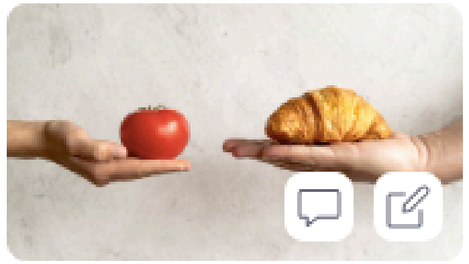
Fondateur de l’Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

Présentation de la formation Nutrition

AGENDA DU JOUR

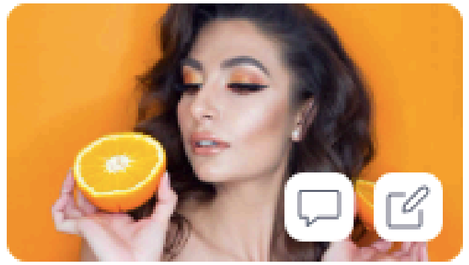
12h45-13h00	**Briefing**
13h00-13h05	Introduction / objectif du jour
13h05-13H30	Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique
13H30-13H40	Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition
13h40-13h45	**Débrief en 5 min et Exercice de la semaine**

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

Madame Tulipe professeur d'espagnol,
en couple et maman d'une petite fille de 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.

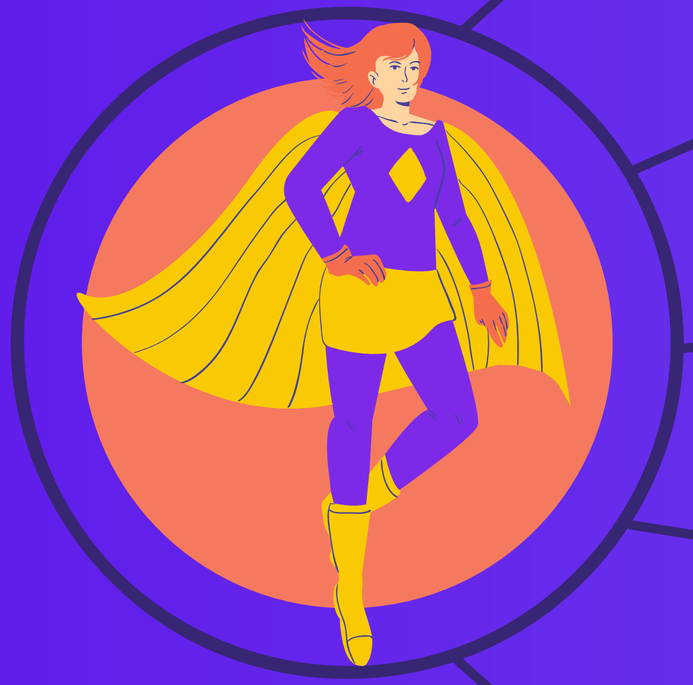
Elle **marche tous les jours durant 1h**
avec sa fille et son chien.

Elle souhaite :

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

Objectifs de Madame Tulipe

Objectifs du bilan précédent 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

Déroulé du rendez-vous de suivi

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

Cas pratique

1 ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

2 EQUILIBRE ALIMENTAIRE

3 ANALYSE TECHNIQUE

4 ACCOMPAGNEMENT EN NUTRITION

5 TRANSFORMATION RÉUSSIE

L’équilibre alimentaire

Pour guider Madame Tulipe dans ses objectifs,
vous allez lui expliquer
comment équilibrer chacun de ses repas
pour mieux visualiser comment composer ses propres repas.

SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Quel est l’outil qui représente un repas équilibré ?

A La pyramide alimentaire

B L’assiette santé

C La chrono-hydratation

RÉPONSE N°1 : B

Quel est l’outil qui représente un repas équilibré ?

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 Tulipe :

1

Composer une assiette santé à chaque repas

Savoir lire une étiquette alimentaire

Quand elle achète des produits industriels,
elle ne sait pas quelles informations importantes
à lire sur l'étiquette alimentaire.

Vous allez la conseiller sur la lecture des étiquettes alimentaires.

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

Les premières informations à regarder sur une étiquette sont :

A La liste des ingrédients

B Le NutriScore

C Le tableau des valeurs nutritionnnelles

RÉPONSE N°2 : A C

SONDAGE 2

Les premières informations à regarder sur une étiquette sont :

La liste des ingrédients

Le tableau des valeurs nutritionnnelles

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

Elle a acheté ce muesli
pour sa collation de 10h.

Elle aimerait votre avis
sur sa composition nutritionnelle.

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

2

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

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Liste des Ingrédients

Flocons d'avoine* complète, flocons de blé* complet, raisins* 8% (raisins*, huile de tournesol*), figues* séchées 8% (figues*, farine de riz*), flocons d'épeautre* complet (blé), pétales de maïs*, dattes* 4% (dattes*, farine de riz*), abricots* secs 3% (abricots*, farine de riz*), graines de tournesol*, pétales d'épeautre* complet (blé), graines de lin*, graines de courge*. *Ingrédients biologiques. / Peut contenir des traces de LAIT, de FRUITS A COQUE, de graines de SESAME et de SOJA..

Tableau de Valeurs Nutritionnelles pour 100g

valeur énergétique (kJ)	**1485 kJ / 100 g**
valeur énergétique (kcal)	**352 kcal / 100 g**
matières grasses	**5.8 g / 100 g**
acides gras saturés	**0.9 g / 100 g**
glucides	**59 g / 100 g**
sucres	**14 g / 100 g**
fibres alimentaires	**10 g / 100 g**
protéines	**11 g / 100 g**
sel	**0.03 g / 100 g**

Lire une étiquette alimentaire

Madame Tulipe souhaite réduire sa consommation de produits carnés.

Elle se demande si elle doit manger du tofu tous les jours ?
Son alimentation tend vers le flexitarisme

24% des français se considèrent flexitariens
(selon un rapport de FranceAgirMer de 2020).

SONDAGE N°3

Quelles sont les alternatives aux produits carnés et au poisson ?

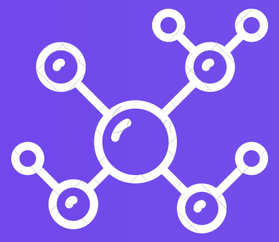
A vos claviers !

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Elle constate 19 g de Protéines dans son tofu fumé

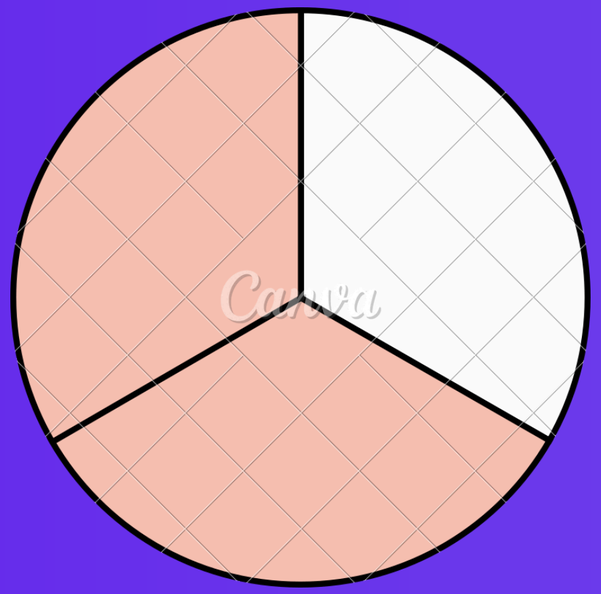
Vous lui expliquez alors la complémentarité protéique dans les protéines végétales.

Qu’est ce que cela signifie ?



COMPLÉMENTARITÉ PROTÉIQUE

2/3 céréales



1/3 légumineuses

L’équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

3

Introduire la complémentarité protéique à son alimentation
Objectif : au moins 3 fois par semaine

Objectifs de Madame Tulipe

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

1. Composer une assiette santé à chaque repas
2. Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.
3. Introduire la complémentarité protéique à son alimentation
   Objectif : au moins 3 fois par semaine

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 :

- envoyer une étiquette alimentaire
- analyser la ligne dont sucre en faisant le lien entre le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste des ingrédients

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 🌟