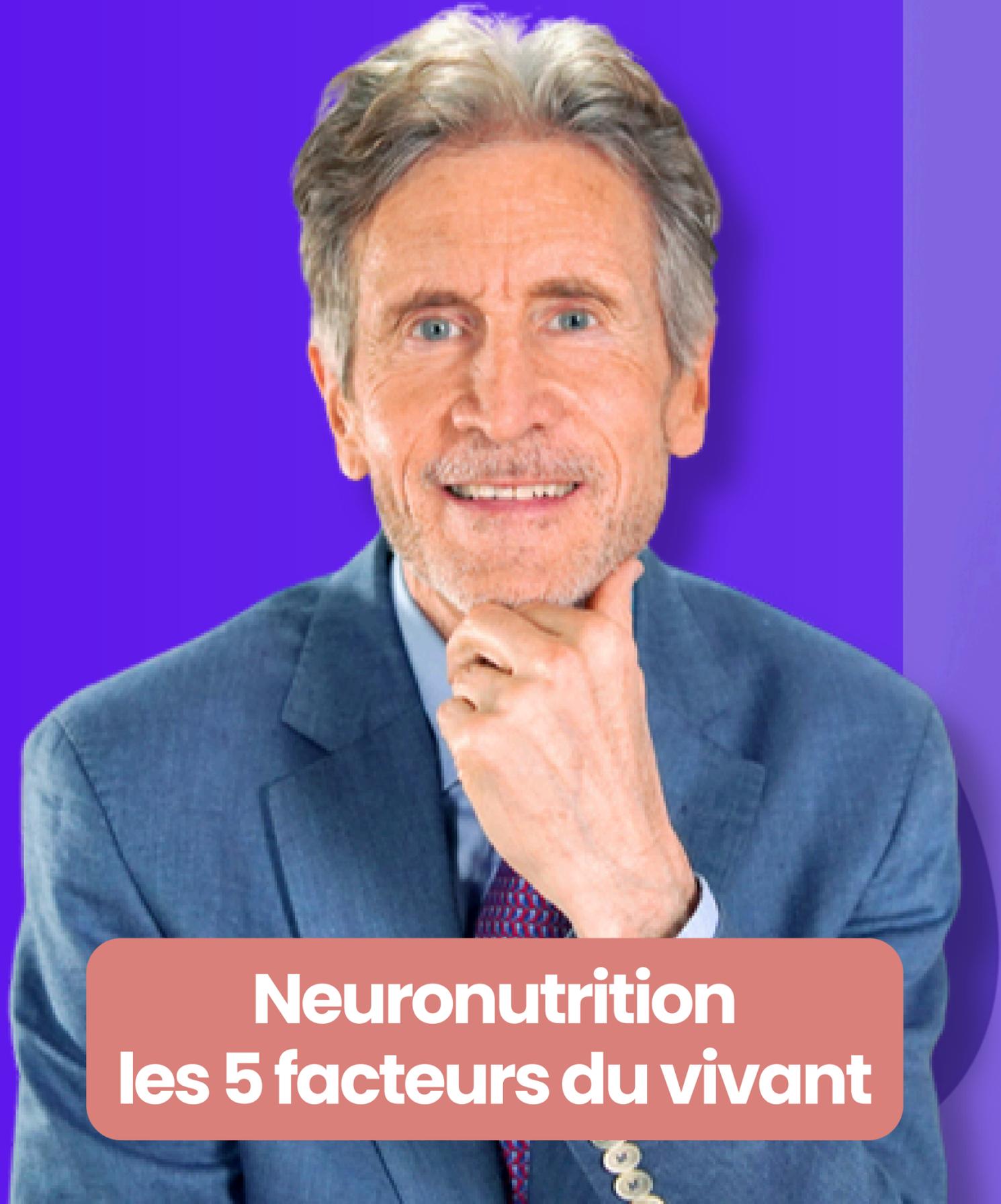


Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 4 ET 5

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



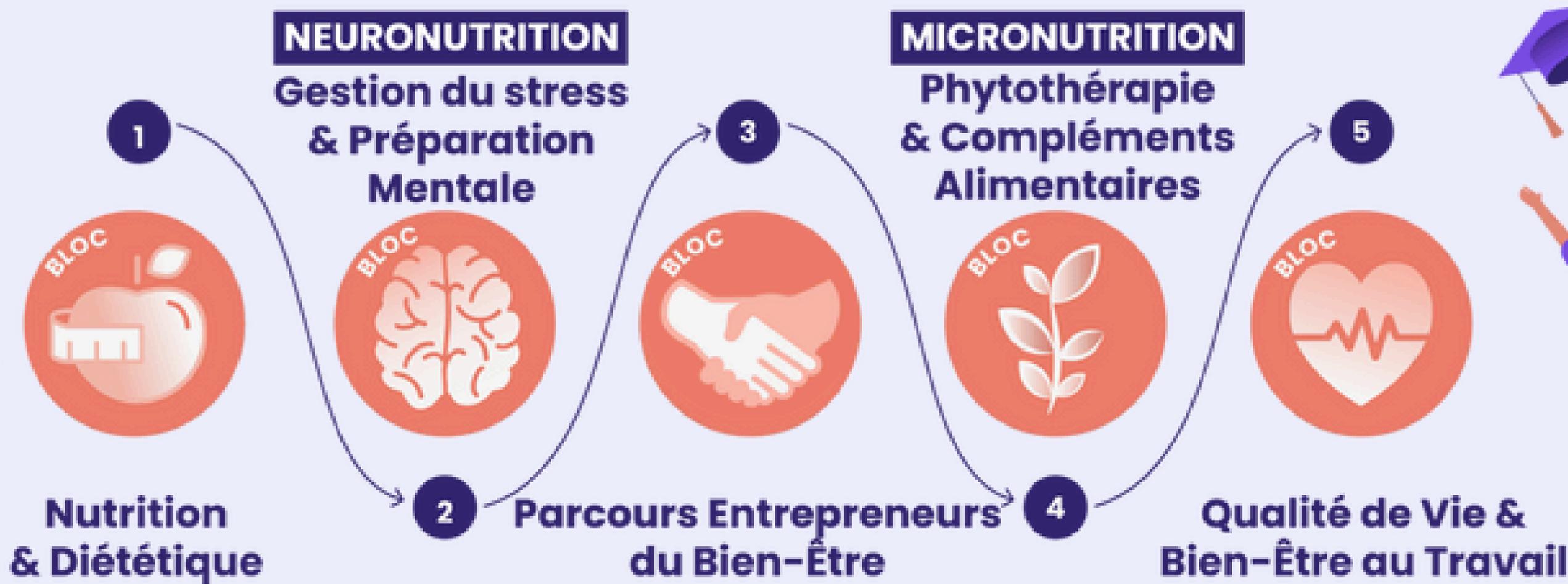
TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



**Neuronutrition
les 5 facteurs du vivant**

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



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
 INDEX GLYCÉMIQUES	 RÉSEAUX SOCIAUX PARTAGE TA PASSION	 TROUVE LA VOIE PRO QUI TE RESSEMBLE
Réussis tes accompagnements grâce à l'alimentation IG bas	Développe ton activité grâce aux réseaux sociaux	Définis ton projet, donne-lui du sens et passe à l'action

Amélie Blaecke

- RESPONSABLE CONTENU NUTRITION
- MENTOR NUTRITION
- ANIMATRICE

*Conseillère Pleine
Santé*

J'ACCOMPAGNE PRINCIPALEMENT
DES FEMMES AVEC LES 5
FACTEURS DU VIVANT
MES PASSIONS : LE SPORT, LES
GRANDS ESPACES, LA NUTRITION

Amélie



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

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 🤝



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 4 et 5

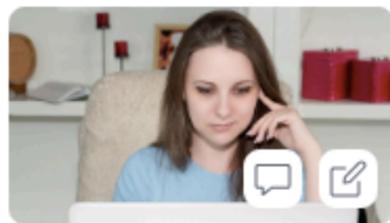
- Bien accompagner pour mieux conseiller
- et développer son activité d'accompagnement



[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 acquis...



[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



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

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE
ALIMENTAIRE

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,
vous allez créer une
relation de confiance avec Madame Tulipe.

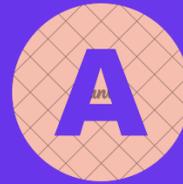


SONDAGE N°1



SONDAGE 1

Quels sont les termes à éviter en rendez vous ?



Je vous écoute



Je comprends



Je vais essayer

RÉPONSE N°1 : **B** **C**



SONDAGE 1

Quels sont les termes à éviter en rendez vous ?

Je comprends
Je vais essayer

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

1

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

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

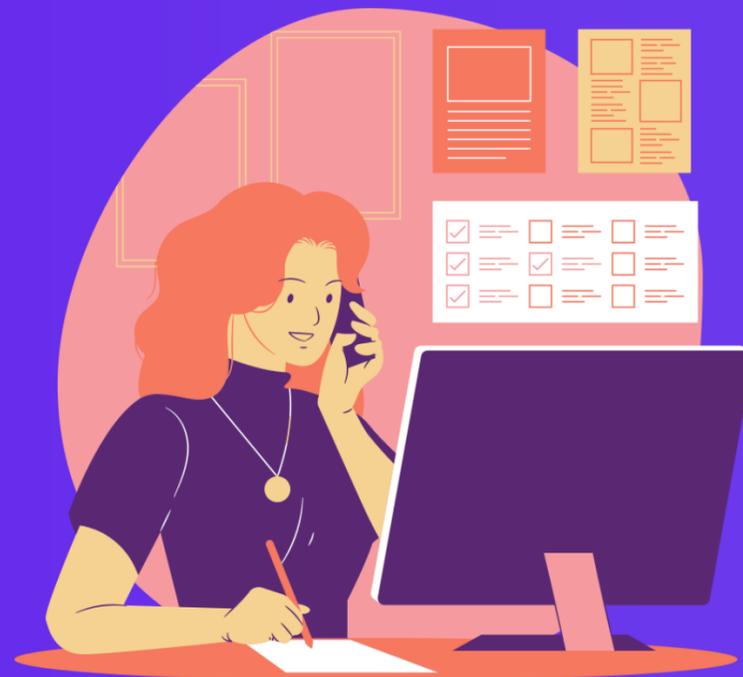
Objectif : recueillir les données indispensables pour proposer un accompagnement 100% personnalisé.

- 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

Vous conseillez à Madame Tulipe de tenir un carnet alimentaire.

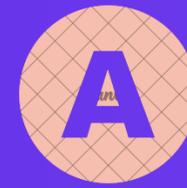


SONDAGE N°2

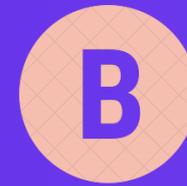


SONDAGE 2

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

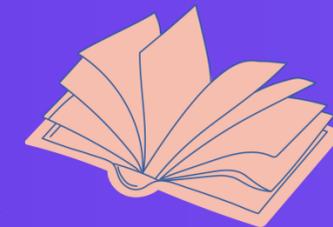
ANALYSE NUTRITIONNELLE

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 Tulipe

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

1

Continuer de remplir son carnet alimentaire
durant son accompagnement

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE



Pour rappel, Madame Tulipe souhaite :

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

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

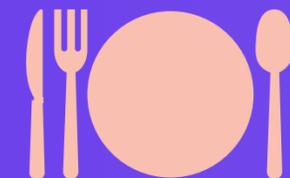
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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 Tulipe

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

2

Composer une assiette santé à chaque repas
collation comprise

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Depuis deux semaines, elle se sent **plus stressée** au travail.

Elle ajoute plus souvent du chocolat au lait avec des noisettes dans sa collation.

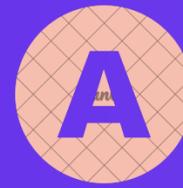
Et en rentrant, elle a moins envie d'aller se balader avec sa fille et son chien.

SONDAGE N°3

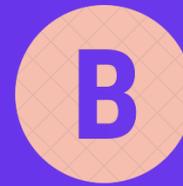


SONDAGE 3

Lors de votre rendez-vous,
vous parlez **QUE de Nutrition**
avec votre cliente ?



Oui : elle veut retrouver
son poids de forme



Non : on englobe la Nutrition
dans la notion
de Pleine Santé



Oui : elle veut reprendre
en main son alimentation

RÉPONSE N°3 : **B**



SONDAGE 3

**Lors de votre rendez-vous,
vous parlez **QUE de Nutrition**
avec votre client ?**

Non : on englobe la Nutrition
dans la notion
de Pleine Santé

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 Tulipe

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

3

Faire des exercices de respiration
lors des moments de stress.

Objectifs de Madame Tulipe

Objectifs prioritaires de Madame Tulipe :

1

Continuer de remplir son carnet alimentaire
durant son accompagnement

2

Composer une assiette santé à chaque repas
collation comprise

3

Faire des exercices de respiration
lors des moments de stress

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
1. Accompagner vers une **TRANSFORMATION**
 2. Guider vers la **PLEINE-SANTÉ**
 3. 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 🌟**