

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



Elodie Fieschi

RESPONSABLE DE COMMUNAUTÉ 5.3
SPÉCIALISÉE DANS LA RECONVERSION

(Future) Diététicienne Pleine-Santé

RECONVERSION PROFESSIONNELLE
DIPLOME DE DIÉTÉTICIENNE (SEPT 2024)

CONSEILLÈRE PLEINE-SANTÉ :

- EN MAISON DE SANTÉ
- EN MILIEU SCOLAIRE
- EN ASSOCIATIONS DE SOIGNANTS

ATELIERS ET CONFÉRENCES SUR LES
SALONS DU BIEN-ÊTRE

Elodie



Charlotte Bertrand

EXPERTE 5.3

RESPONSABLE COMMUNAUTÉ NUTRITION

Diététicienne Pleine-Santé

Charlotte

SPÉCIALISÉE DANS :

- LA PERTE DE POIDS
- L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

MEMBRE DU RÉSEAU DE PRÉVENTION ET DE PRISE
EN CHARGE DE L'OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE





AGENDA

- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Outils & Cas pratique
- 13H40 • Le Débrief en 3 minutes
• Les devoirs du week-end avec votre groupe
- 13H45 • La Séquence Waouw

LES MARDIS **COMPÉTENCES**

Toutes les semaines à 18h30 :

ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER

- Mardi 16/04 (replay disponible)
- Mardi 21/05

Chaque Dernier Mardi du mois

JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER

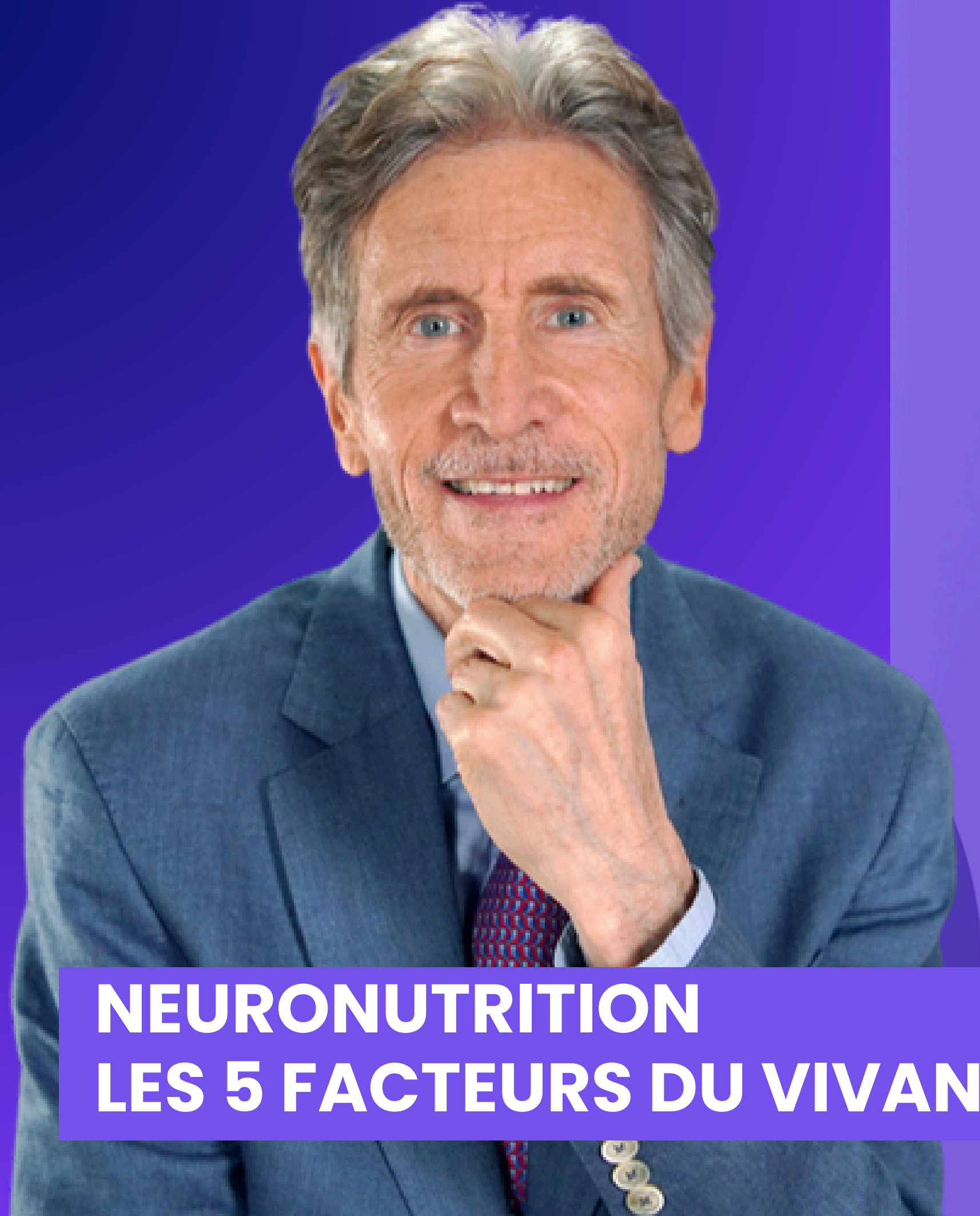
- **12h45 : Conférence**
- **18h30 Atelier accompagner**

en toute légitimité en Nutrition Pleine-Santé :
avec Dr Yann Rougier et Claire Doray

RDV MARDI 30/04 À 18H30

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ





**NEURONUTRITION
LES 5 FACTEURS DU VIVANT**

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



Dr. Yann Rougier

SONDAGE

QUELLE FORMATION ALLEZ-VOUS SUIVRE APRÈS LA FORMATION NUTRITION ?

Neuro-Nutrition et Gestion du Stress
Parcours Entrepreneur du Bien-Être
Phytothérapie et Micro-Nutrition

**QUE VOUS MANQUE-T-IL POUR
ACCÉLÉRER VOTRE ACTIVITÉ ?**

Réponse dans le tchat

PÉDAGOGIE 5.3 : CRÉER DU SENS

LA MÉTHODE DES 5.3



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

FABRICE BOUTAIN

FABRICE BOUTAIN, ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ
DANS LA NUTRITION PLEINE SANTÉ ET ANCIEN SPORTIF DE HAUT NIVEAU.



5.3



LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE 5.3



- ✓ Définis ton offre
- ✓ Crée ton entreprise
- ✓ Développe ton activité

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

SONDAGE

AVEZ-VOUS COMMENCÉ VOTRE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE ?

Oui

Non

Non : je souhaite des informations



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

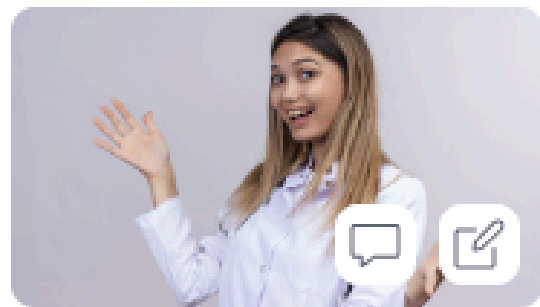
**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**

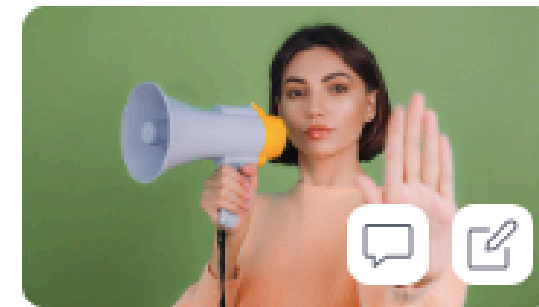


5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Module 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



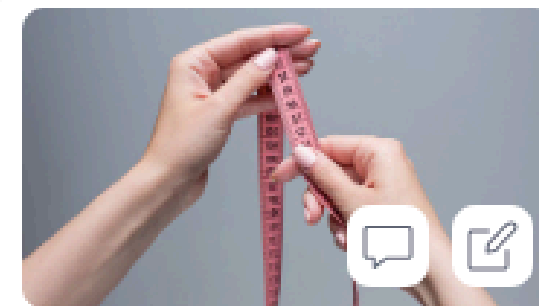
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



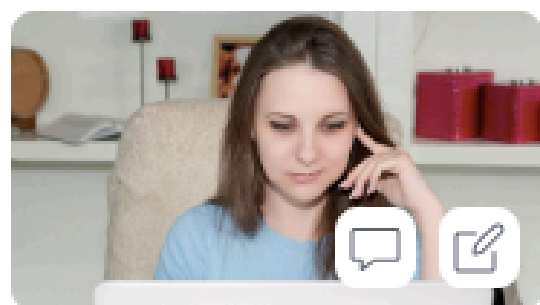
[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[Module 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 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 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 5.3.] - 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 PRINTEMPS



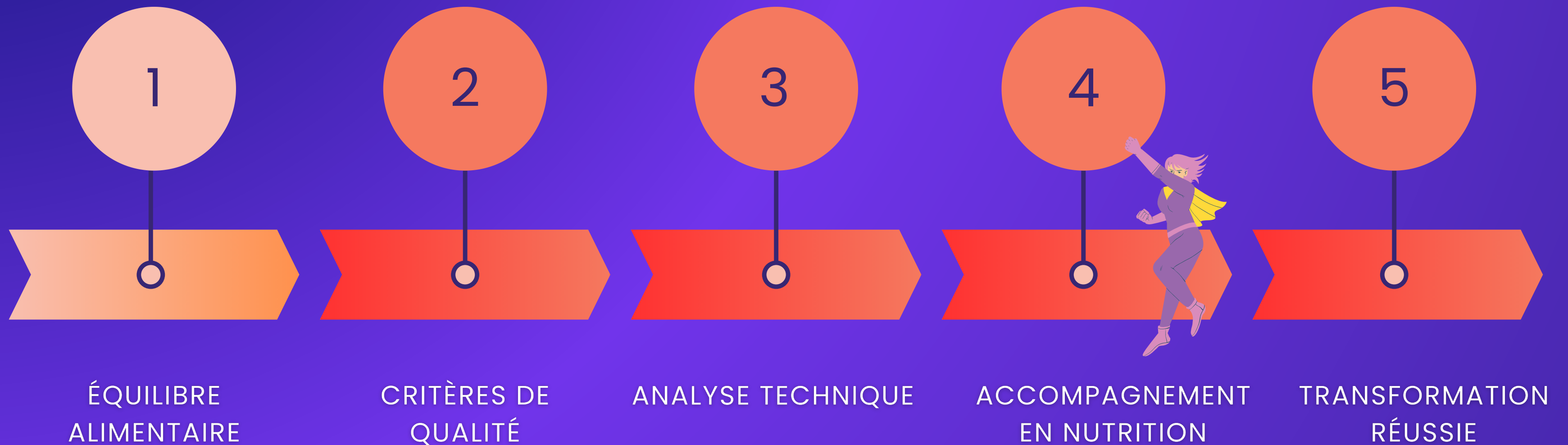
Madame Printemps s'est mise au sport depuis peu. Elle a un objectif de faire un semi-marathon dans quelques mois, elle s'est mise à la course 3 fois par semaine avec son coach sportif.

Elle fait très attention à son alimentation pour atteindre son objectif !

Elle souhaite :

- Être plus performante grâce à l'alimentation
- Avoir vos conseils pour des repas équilibrés et adaptés à son objectif

CAS PRATIQUE MADAME PRINTEMPS



Madame Printemps

28 ANS



À PROPOS

1

En couple - Mère de 1 enfant

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,75 m / 70 kg

OBJECTIF

4

Être plus performante grâce à l'alimentation pour
le semi-marathon qu'elle prépare

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif
Course 3x /semaine

LES 5 ÉTAPES DE LA PRISE EN CHARGE

1

DÉCOUVERTE
ACTIVE

2

ANALYSE
TECHNIQUE

3

ANALYSE
NUTRITIONNELLE

4

SOLUTION
NUTRITIONNELLE

5

SOLUTION
PLEINE SANTÉ

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Dans quel lieu allez vous accueillir Madame Printemps ?



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Quelles questions posez-vous à votre cliente lors de la première étape de la prise en charge ?



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

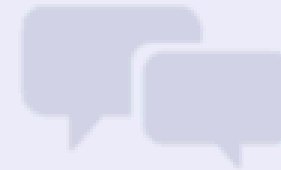
RENCONTRE HUMAINE = découverte active

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 idéal



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Quelles sont les données à noter dans son carnet alimentaire ?



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



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Son coach sportif lui a conseillé de prendre une collation après ses entraînements. Elle souhaite avoir votre avis sur le sujet.

Qu'est-ce que vous lui conseillez comme Solutions Nutritionnelles ?



SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

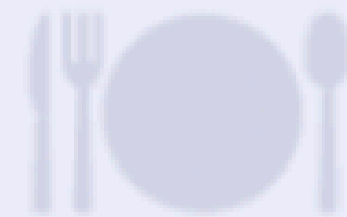
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Question :

Dans son objectif de vitalité et bien-être, que pouvez vous lui proposer en plus de vos conseils nutritionnels ?



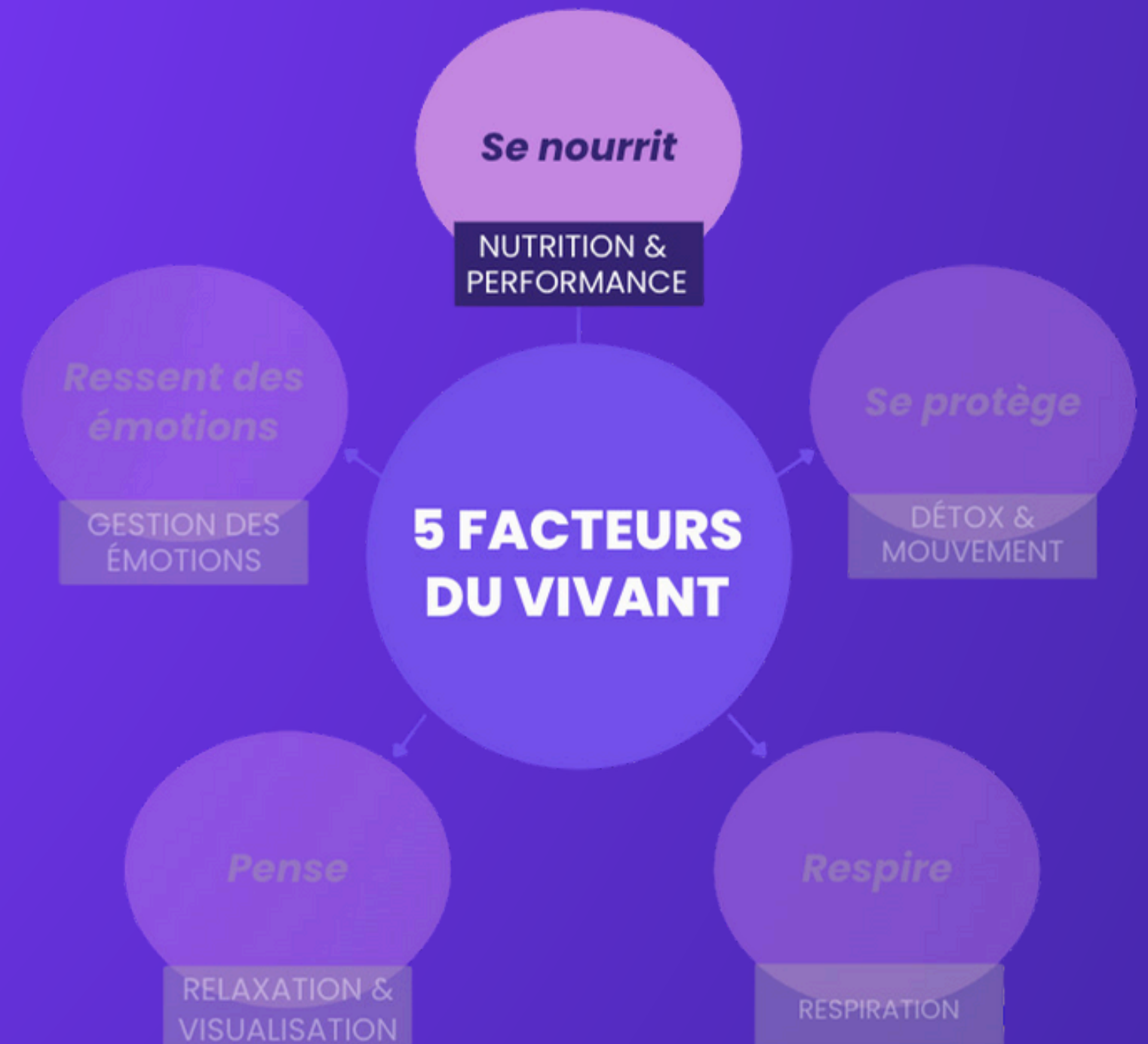
SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

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

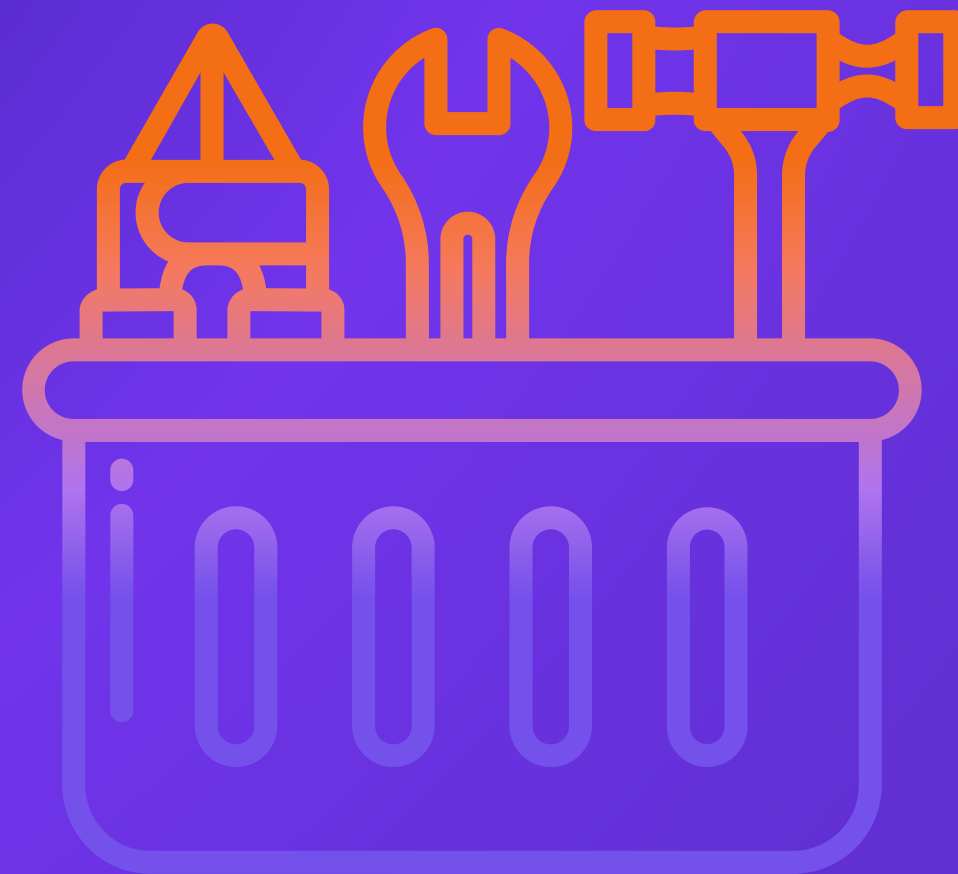


LES 5 PROFILS SPÉCIFIQUES

Elle aimerait prendre rendez vous pour sa soeur enceinte de son premier enfant.

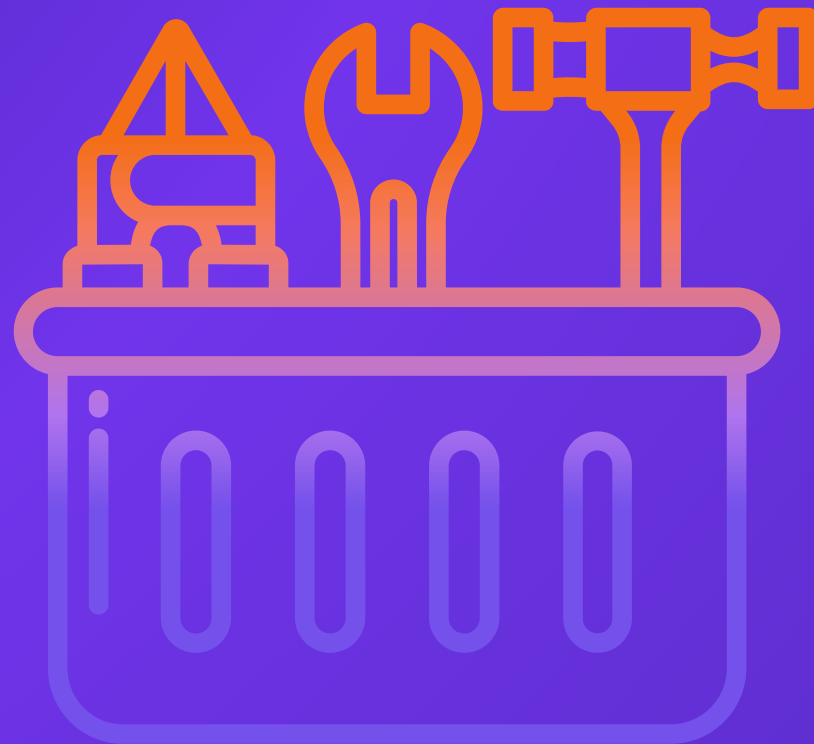
Quelle est votre réponse ?

LES DIFFERENTS OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

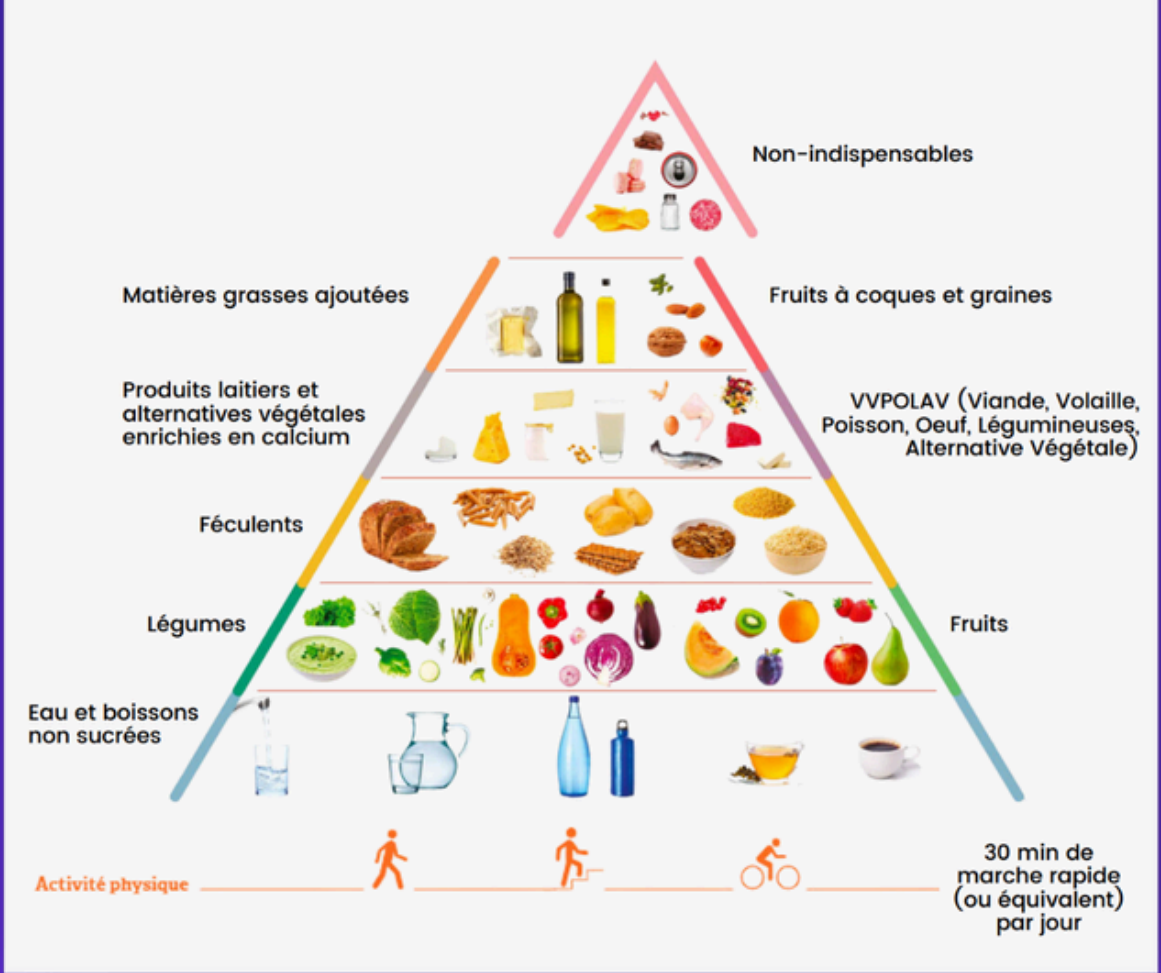


LES OUTILS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Quels sont les **PREMIERS** outils d'équilibre alimentaire que vous allez proposer à Madame Printemps ?



LES 3 PREMIERS OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES & PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE



MATIÈRES GRASSES
10-15 G

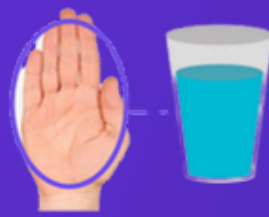


EAU
1 verre par repas

FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE



30 g / repas



1 verre / repas



250 g / repas = 1/2 assiette



200 g / repas



100-150 g / repas



120-150 g / repas



10-15 g / repas



30 g / repas

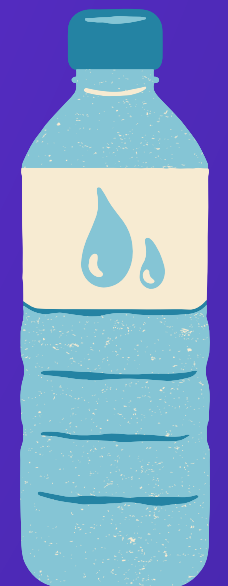


120-150 g / repas

30 min de marche rapide (ou équivalent) par jour

LES OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Acides-Bases
- Index Glycémiques
- Chrono-hydratation
- Carnet alimentaire
- Pèse personne
- Mensurations
- Suivi du poids : IMC
- Activité physique



ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE MADAME PRINTEMPS



Un accompagnement sur 3 mois

3
MOIS

**SUIVI DES
OBJECTIFS**
*(poids / douleurs / stress /
fatigue / sommeil, etc..)*

**SUIVI
MOTIVATION**

**SUIVI DU
PROGRAMME**
Exemple : 21 Jours avec le
Dr Yann Rougier

**SUIVI
NUTRITION**

**SUIVI
DES REPAS**

**SUIVI
DES COURSES**

**SUIVI 5
FACTEURS
DU VIVANT**

**SUIVI ACTIVITE
PHYSIQUE**

**SUIVI
DU SOMMEIL**

**SUIVI
DE LA GESTION
DU STRESS**

**SUIVI DES
EMOTIONS**

ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE MADAME PRINTEMPS



3 outils de l'accompagnement et du coaching 24/24

Messagerie instantanée



Visioconférence



Réseaux Sociaux



Notre objectif est de faire vivre à notre client **une expérience d'accompagnement 100% humaine** avec un suivi ultra personnalisé à 3 niveaux.



Disponibilité
24h / 24



Conversations variées:
PHOTO / VIDEO / AUDIO



Le groupe de motivation
(3 personnes)

RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULES 4 ET 5

**SEUL : ON APPREND MAIS ON
RETIENT MOINS**
ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR
DE SON **PROJET ET DES**
COMPETENCES



LE DEVOIR DU WEEK-END À FAIRE EN GROUPE

Lors de l'accompagnement avec vos Bêta-Testeurs,
expliquer 1 à 2 outils d'équilibre alimentaire
et expliquer les 5 facteurs du vivant