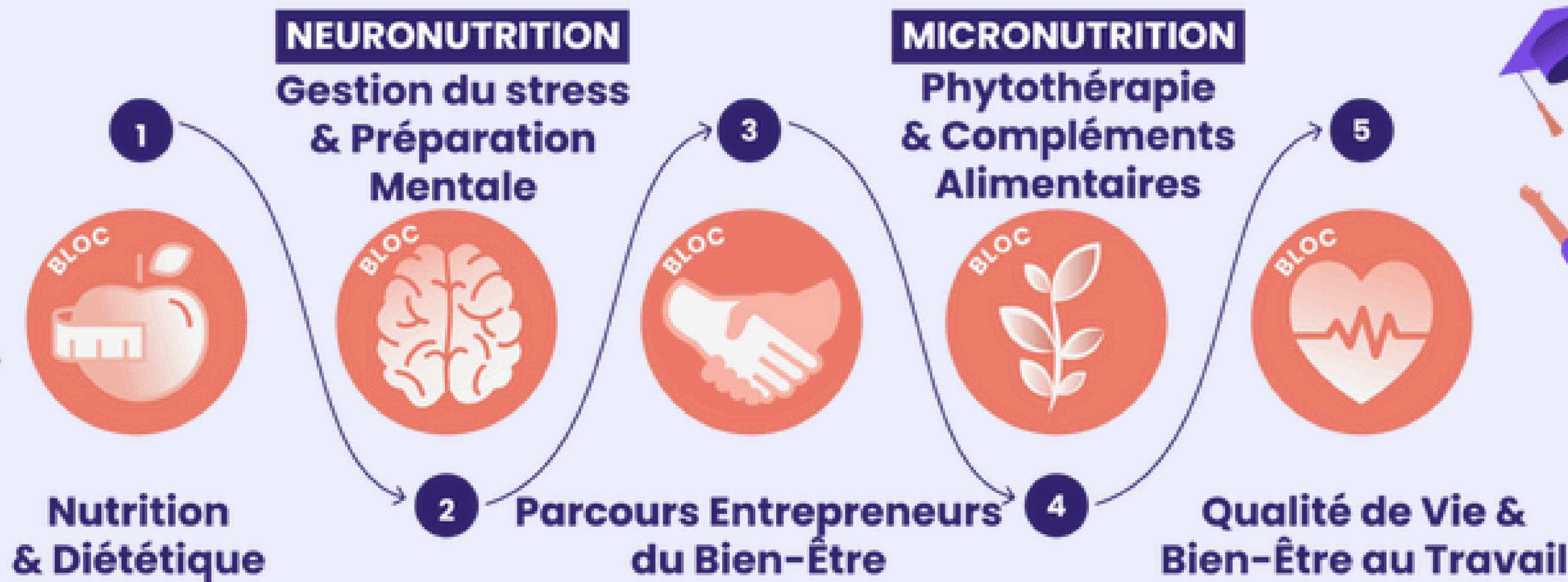


L'Alphabet de la Nutrition

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



BLOC 1 Nutrition & Diététique

BLOC 2 Gestion du Stress & Mental

BLOC 3 Création d'entreprise & Marketing Digital

BLOC 4 Phytothérapie & Micronutrition

BLOC 5 Qualité de vie & Bien-Être au travail

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>INDEX GLYCÉMIQUES</p>	 <p>RÉSEAUX SOCIAUX PARTAGE TA PASSION</p>	 <p>TROUVE LA VOIE PRO QUI TE RESSEMBLE</p>
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

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

Hervé Le Pabic

TUTEUR
ANIMATEUR

Conseiller Pleine-Santé

PASSIONNÉ DE NEUROSCIENCES (CERVEAU – NERF
VAGUE – INTESTINS)

- SPÉCIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE À TRAVERS LA
NEURO PSYCHO NUTRITION ET LA GESTION DU STRESS
- EQUILIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé



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.

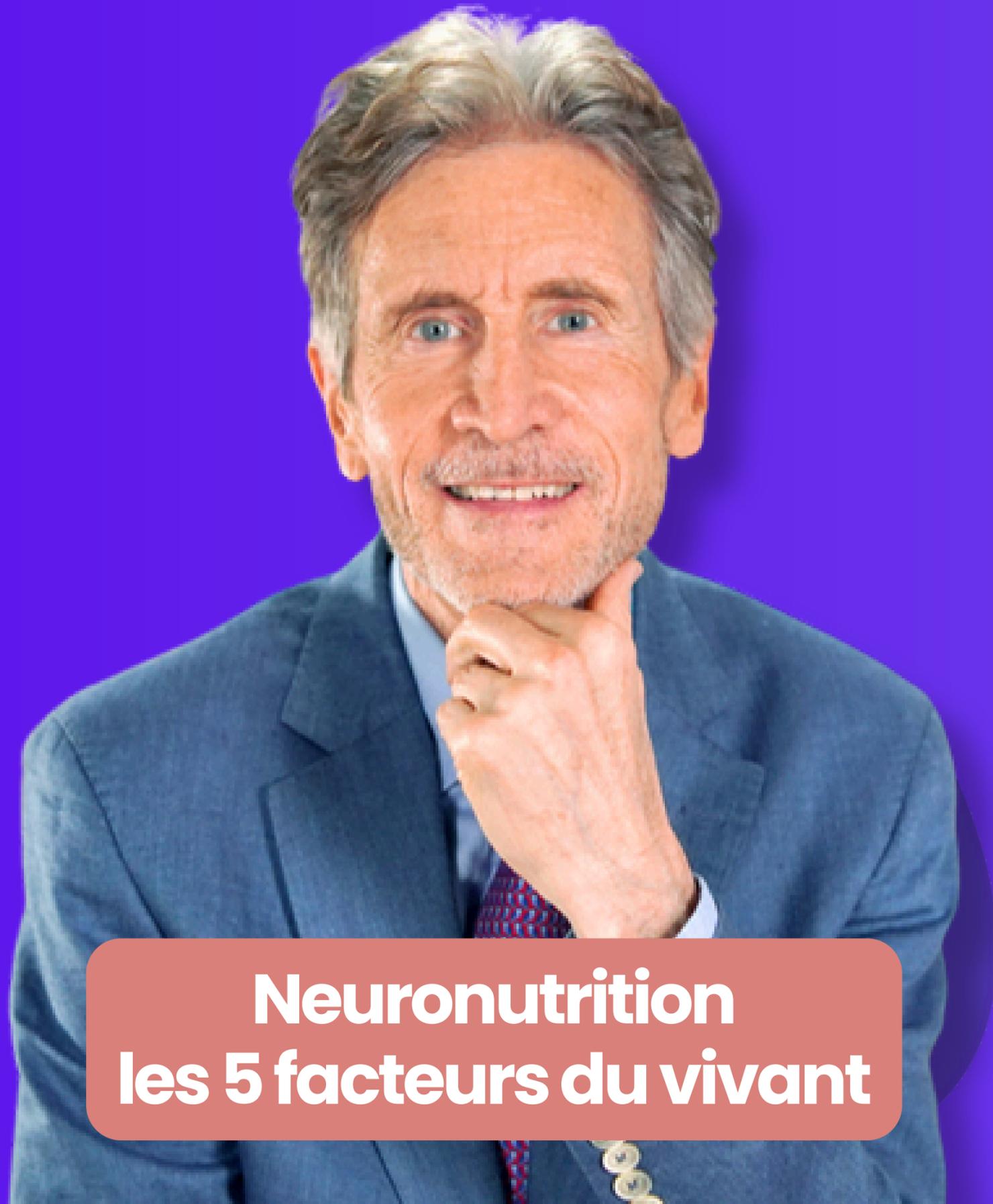
Claire Doray

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 !



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

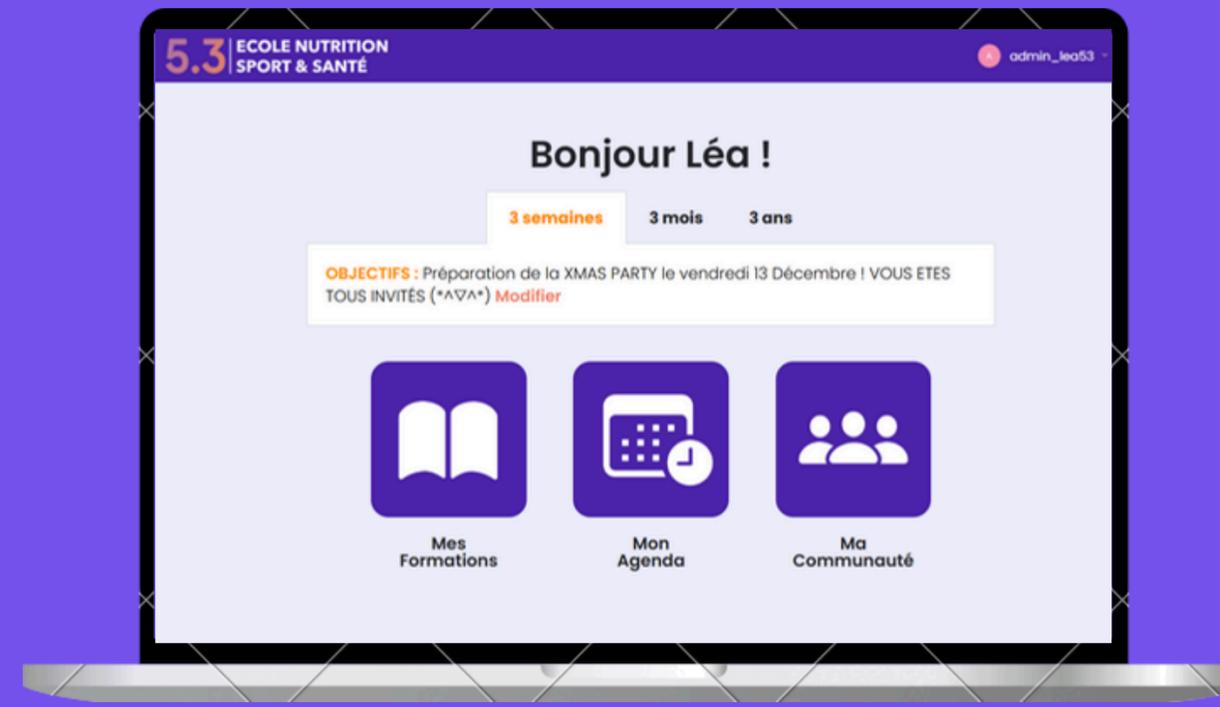
Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

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 🤝



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

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 ?



Cas pratique



Vous recevez en Bilan Nutrition, **Madame Chocolat** qui souhaite :

- **Perdre +/- 6 kg** pour la fête des 20 ans de son fils qui aura lieu dans 3 mois.
- **Retrouver sa Pleine-Vitalité** et se sentir en **meilleure forme physique**

MADAME CHOCOLAT

50 ANS



À PROPOS

1

En couple - 2 enfants

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,65 m / 72 kg

OBJECTIFS

4

Perdre +/- 6 kg pour les 20 ans de son fils
Retrouver sa forme olympique !

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active : marche 1h par jour et pratique de l'aquabike tonique 2 à 3 fois par semaine.

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

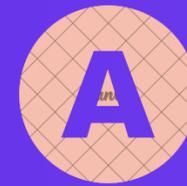
Pour amorcer sa perte de poids en autonomie, Madame Chocolat a pris l'initiative de **supprimer son petit-déjeuner** depuis 2 mois et ainsi de pratiquer un jeûne de 16h .

SONDAGE N°1

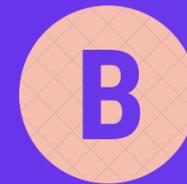


SONDAGE 1

Quelle est votre approche ?



Je lui confirme que c'est une très bonne idée pour diminuer les apports caloriques et ainsi induire une perte de poids.



Je lui explique l'importance de bien prendre 3 repas par jour et de bien répartir les aliments dans la journée.



Je lui demande comment elle se sent depuis la suppression de son petit-déjeuner et les bénéfices qu'elle en tire.

RÉPONSE N°1 :

B

C



Quelle est votre approche ?

B

Je lui explique l'importance de bien prendre 3 repas par jour et de bien répartir les aliments dans la journée.

C

Je lui demande comment elle se sent depuis la suppression de son petit-déjeuner et les bénéfices qu'elle en tire.

L'équilibre alimentaire

Elle vous explique que depuis la suppression de son petit-déjeuner, elle se sent **un peu plus fatiguée** dans la matinée et a **davantage envie de sucre** après le déjeuner.

Le petit-déjeuner était **un moment précieux** de partage avec son mari et son plus jeune fils.

Elle essaie de s'occuper pour ne pas ressentir l'envie de s'attabler avec eux.

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Madame Chocolat :

1

Ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré

La pyramide alimentaire



L'importance et la place des protéines

Son coach d'aquabike lui a conseillé d'augmenter sa consommation de protéines pour son objectif de perte de poids et maintenir sa masse musculaire.

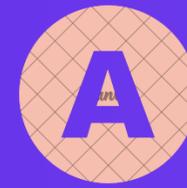
Elle souhaite avoir votre avis sur le sujet.

SONDAGE N°2



SONDAGE 2

Quelles sont les rôles des protéines ?



Construction, entretien du corps, muscles, peau (briques du corps)



Rôles dans le système immunitaire et digestif



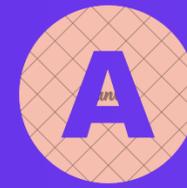
Transport de l'oxygène

RÉPONSE N°2: **A** **B** **C**



SONDAGE 2

Quelles sont les rôles des protéines ?



Construction, entretien du corps, muscles, peau (briques du corps)



Rôles dans le système immunitaire et digestif



Transport de l'oxygène

L'importance et la place des protéines

Dans le chat :

Listez
**les aliments qui
contiennent des
protéines.**



ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Protéines animales / protéines végétales :

Protéines animales	Protéines végétales
<ul style="list-style-type: none">• Viande (blanche et rouge)• Charcuteries (maigres : jambon, bacon, bresaola, viande des grisons, etc.)• Poisson• Oeufs• Fruits de mer (coquillages, crustacés) <p>Mais aussi...</p> <ul style="list-style-type: none">• Lait et produits laitiers (dont fromage)• Insectes !	<p>Très grande teneur en Acides Aminés Essentiels</p> <ul style="list-style-type: none">• Légumineuses• Céréales et produits céréaliers• Quinoa• Sarrasin• Soja (tofu, steak de soja)• Seitan• Fruits à coque (amandes en particulier)• Graines oléagineuses (graines de chia en particulier)• Algues marines <p>+ "Yaourts" végétaux + Boissons végétales (enrichies en calcium) : soja, amandes, avoine, épeautre, etc.</p>

↳ Contiennent tous les AAE

Ne contiennent pas tous les AAE et doivent donc être associés entre eux.

D'où l'intérêt d'associer les légumineuses à des céréales :



Les légumineuses compensent la faible teneur en lysine des protéines des céréales. Les céréales compensent la faible teneur en méthionine des protéines des légumineuses

1 protéine animale = 100 g de céréales + 50 g de légumineuses

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

2

Veiller à consommer une source de protéines à chaque repas (matin, midi et soir), sans consommation excessive

Exemples :

- Viande, poisson, oeufs
- Protéines "faciles" : Jambon(2 tranches), saumon fumé (2 tranches), sardines, thon, maquereaux
- Yaourt, fromage blanc, faisselle, morceau de fromage

L'équilibre alimentaire

Elle a arrêté les produits laitiers
car elle ne digère pas tout ce
qui contient du lait, sous toutes ses formes.

SONDAGE N°3



Quelles sont les autres sources
de calcium que vous pouvez
lui proposer ?

A vos claviers !

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

Intégrer régulièrement des aliments riches en calcium :

- Fromage à pâte dure (si bien digérés) : cantal, comté, beaufort, edam, etc.
- Amandes, sardines (avec arêtes)
- Légumes à feuilles vertes (cresson, épinards, vert de poireau, mâche, etc.)

3

Objectifs de Mme Agrumes

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

1

Ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré

2

Veiller à consommer une source de protéines à chaque repas (matin, midi et soir), sans consommation excessive

3

Intégrer régulièrement des aliments riches en calcium :
fromages à pâte dure (cantal, comté, beaufort, edam, etc.)
amandes, sardines (avec arrêtes), légumes à feuilles vertes (cresson, épinards, vert de poireau, mâche, etc.)

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 :

Elaborez la structure d'un
petit-déjeuner équilibré
avec le choix de divers
aliments pour chaque
famille alimentaire.



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>12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p>18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p>20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p>9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p>13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p>13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		



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 🌟