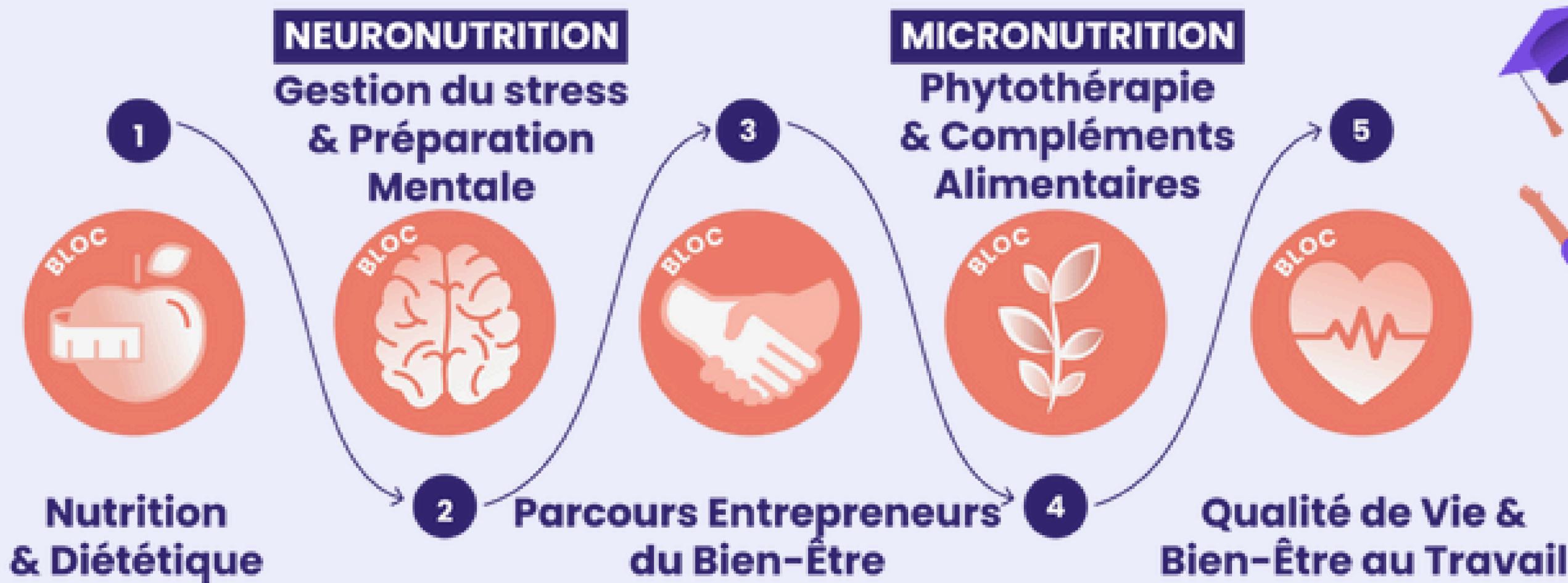


L'Équilibre alimentaire

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 2

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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**

À l'animation



Conseillère Nutrition Pleine-Santé

MENTOR BLOC 3 – LE CLIENT DE COEUR ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

EX CADRE EN AGENCE DE COMMUNICATION ET EN INDUSTRIE

MAMAN DE 1 ENFANT

SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES ET DE LEURS TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL

- ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUEL 100% EN LIGNE
- SUIVIS NUTRITION, SPORT ET CYCLES MENSTRUELS

BTS DIÉTÉTIQUE EN COURS ...

Morgane

L'Experte



- 🥗 **Diététicienne Pleine-Santé** (Diplôme en sept. 2024)
- 👤 **Responsable de communauté & spécialiste de la reconversion**

Mon rôle chez 5.3 🚀

J'accompagne ceux qui souhaitent se reconverter et réussir dans la diététique et la pleine santé.

Mon objectif est de vous donner des clés concrètes pour bâtir une vie pro épanouissante et impactante.

Elodie Fieschi

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

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 !



Présentation de la formation Nutrition



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

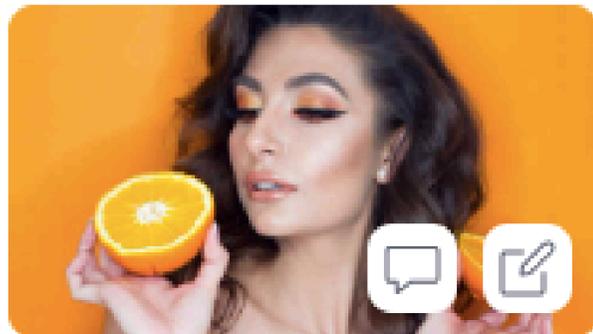
Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

Module 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



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.

Objectifs de Mme Chocolat

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.)

Suivi des objectifs

1

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

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

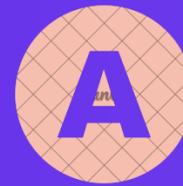
Vous allez proposer à Madame Chocolat
un document facile - visuel
pour bien construire ses repas.

SONDAGE N°1



SONDAGE 1

**Sur quel outil allez-vous
vous appuyer pour lui
expliquer comment bien
équilibrer chacun de ses
repas ?**



La pyramide alimentaire



L'assiette-santé



Les quantités avec les mains

RÉPONSE N°1 : **B**



**Sur quel outil allez-vous
vous appuyer pour lui
expliquer comment bien
équilibrer chacun de ses
repas ?**

L'assiette santé

L'assiette santé

LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES &
PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE



EAU
1 verre par repas

MATIÈRES GRASSES
10-15 G



FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

2

Composer une assiette santé à chaque repas : toujours commencer par se servir la moitié de l'assiette de légumes et finir chaque repas par un fruit et/ou un produit laitier

Savoir lire une étiquette alimentaire

Elle aimerait vos **conseils sur la lecture des étiquettes alimentaires** pour faire le bon choix lors de ses achats.

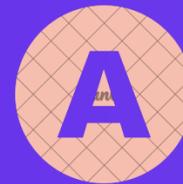


SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**



La liste des ingrédients



Le NutriScore



Le tableau des valeurs
nutritionnelles

RÉPONSE N°2:



SONDAGE 2

**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**

La liste des ingrédients

Le tableau des valeurs
nutritionnelles

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 (prendre du recul)

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

Sur le paquet de céréales de son mari,
il y'a noté sans sucres ajoutés.
Mais elle voit 15 g sur la ligne "dont sucre".

Ce qui l'interpelle et la questionne !





Au regard de la lecture du
paquet de muesli, d'où
proviennent selon vous ces
"dont sucres" ?



LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Tableau de Valeurs Nutritionnelles

Liste des Ingrédients



Flocons de BLÉ* complets 27%, flocons d'AVOINE* complets 20%, flocons de SEIGLE complets* 20%, **raisins secs*** (raisins* 17%, huile de tournesol*), pétales de BLÉ* 4%, **abricots secs*** (abricots* 3,8%, farine de riz*), graines de tournesol*, NOISETTES grillées 1%, **pommes séchées*** 1%, lamelles de **noix de coco** toastées* 1%, **figues séchées*** (figues* 0,9%, farine de riz*).

* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

valeur énergétique (kJ)	1490 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	353 kcal / 100 g
matières grasses	5.4 g / 100 g
acides gras saturés	1.2 g / 100 g
glucides	61 g / 100 g
sucres	15 g / 100 g
fibres alimentaires	10 g / 100 g
protéines	9.7 g / 100 g
sel	0.01 g / 100 g

Lire une étiquette alimentaire

Elle se demande si elle doit regarder les notions :
sans sucres ajoutés, riche en protéines,
sans matière grasse, sans sel ...

SONDAGE N°3



Quel est votre avis ?

A vos claviers !

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Bien prendre du recul sur les allégations santé
& les arguments marketing !

Il ne faut pas réduire un aliment
à l'une de ses valeurs nutritionnelles,

**Il est indispensable d'analyser l'ensemble des lignes
du tableau des valeurs nutritionnelles
et la liste des ingrédients.**

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Pour le muesli on analyse en particulier :

La **quantité de fibres**

La **qualité des graisses** (saturées ou non)

La **quantité de protéines**

La **présence ou non de sucres ajoutés** (liste des ingrédients)

et on estime leur quantité approximative en fonction de leur place dans la liste des ingrédients

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat :

3

Prendre le réflexe de toujours analyser les étiquettes alimentaires pour tous les produits non bruts.

Objectifs de Madame Chocolat

Objectifs prioritaires de Madage Chocolat :

1

Valider les objectifs de la semaine dernières : ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré, consommer des riches en calcium, prendre source de protéines à chaque repas

2

Composer une assiette santé à chaque repas, midi et soir et toujours commencer par se servir la moitié de l'assiette de légumes + fruit et/ou yaourt

3

Prendre le réflexe de toujours analyser les étiquettes alimentaires pour tous les produits non bruts.

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

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 :

Sélectionnez 3 produits non bruts
et interprétez la ligne
“dont sucres”.

Partagez vos réflexions dans
votre groupe.



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 🌟