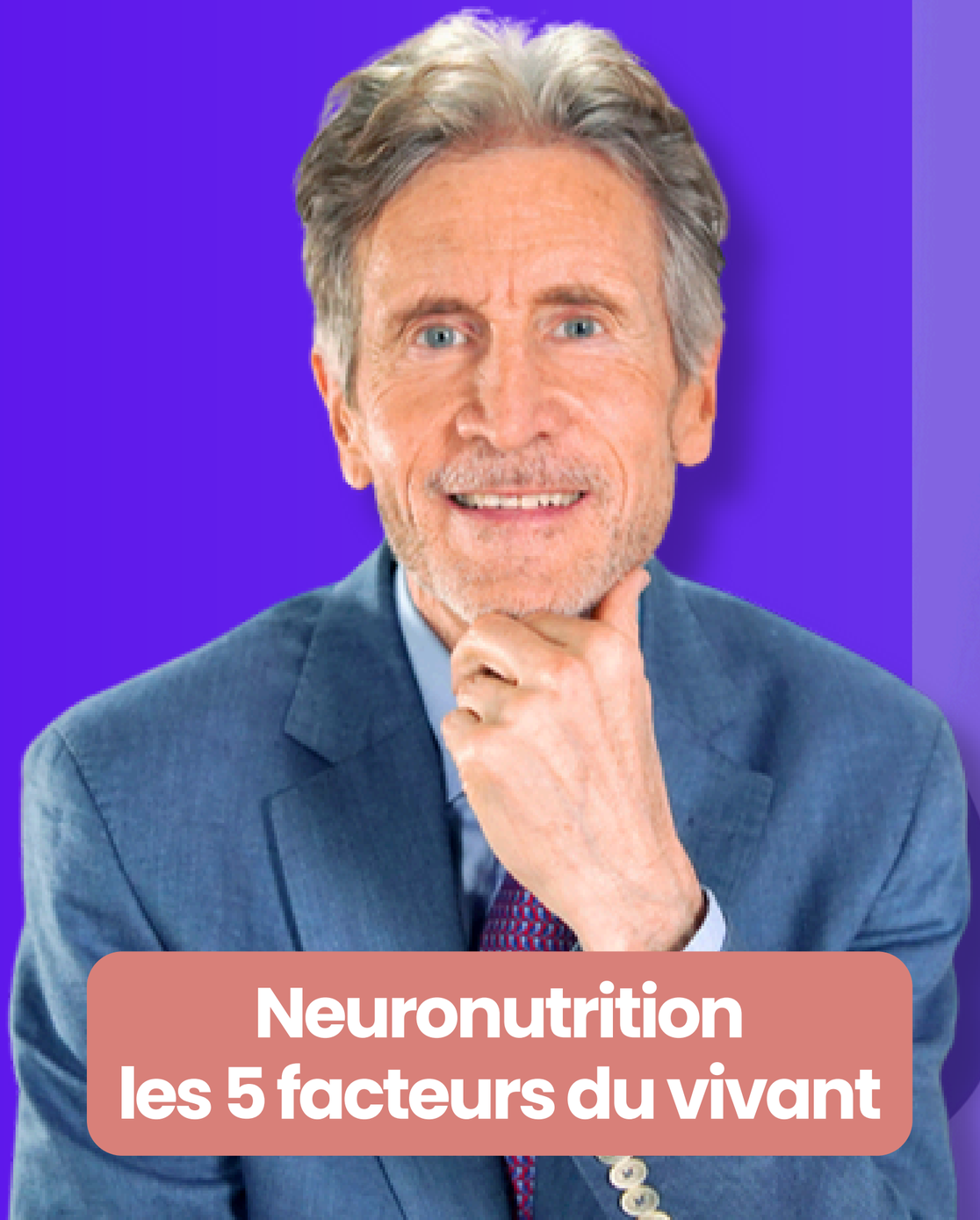
Besoins énergétiques et poids santé

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 3

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ



Neuronutrition
les 5 facteurs du vivant

TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...

Dr. Yann Rougier

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ

L’Experte

- **Diététicienne diplômée, experte en produits à base de plantes et microbiote**
- **Passionnée par l’impact du microbiote sur votre santé**
- **Responsable du Parcours Pleine Santé**

<u>Mon Rôle</u> : Vous transmettre les clés d’une santé durable et vous inspirer à devenir acteur de votre santé.

Solane Marmin

actinutrition
X
5.3 ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

3 volontaires

Pour débriefer l’atelier du jour !

📌 **Notre mission :** vous transmettre savoir & outils pour exceller en nutrition, sport et bien-être !

Dr Y. Rougier

🧠 Expert en neurosciences et médecine spécialisée
🏆 Préparateur d'athlètes de haut niveau
📚 Créateur des formations 5.3

Claire Doray

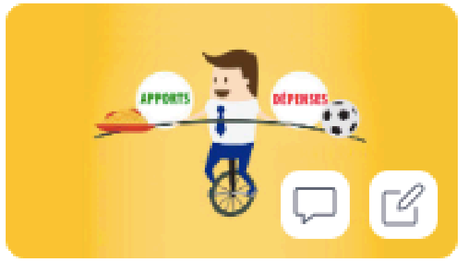
🥗 Diététicienne Pleine-Santé
📖 Spécialiste de l'IG bas & tabacologie, autrice

Fabrice Boutain

🚀 Fondateur de l'École 5.3 & entrepreneur
🏅 Athlète de haut niveau, passionné de sport et santé

Présentation de la formation Nutrition

Module 3 : Besoins énergétiques et poids santé



[Module 3.1-] Balance énergétique et apports recomm...

Ce troisième module de votre formation s'intitule "Besoins énergétiques et poids santé". Il va vous permettre d'acquérir deu...

[Module 3.2-] Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme ...

L'Indice de Masse Corporelle ou IMC permet d'estimer le degré d'obésité d'une personne et de déterminer sa corpulence. Pour u...

Email: **Bonus : votre feuille de calcul à télécharger**

Envoyer aux **apprenants** | Juste après l'étape précédente

[Module 3.3-] Poids-santé et nutrition-minceur

Peut-on définir un poids santé qui convienne à tous par un simple calcul mathématique comme la formule de l'IMC ? Doit-on prendr...

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**

Cas pratique

1. ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
2. CRITÈRES DE QUALITÉ
3. ANALYSE TECHNIQUE
4. ACCOMPAGNEMENT EN NUTRITION
5. TRANSFORMATION RÉUSSIE

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.

Donnés pour l'analyse technique

SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Quelle est la formule de l'IMC ?

A IMC = Poids (kg)/Taille² (cm)

B IMC = Poids (kg)/Taille² (m)

C IMC = Taille² (m)/ Poids (kg)

RÉPONSE N°1 : B

Quelle est la formule de l'IMC ?

IMC = Poids (kg)/Taille² (m)

IMC

❤️ IMC = Poids (kg)/Taille² (m)

Quel est l’IMC de Madame Chocolat ?

Dans quelle tranche d’IMC se situe-elle ?

Rappel : Poids : 72 kg - Taille 1,65 m

IMC

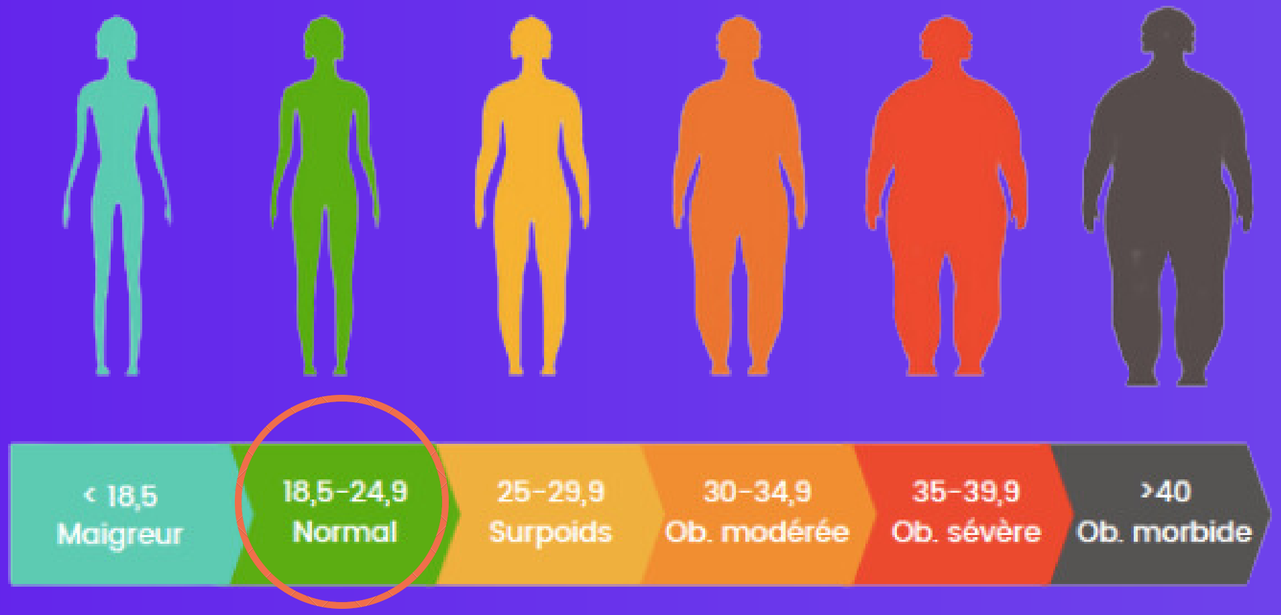
IMC = 26,4 kg/m²

IMC

SON OBJECTIF

Perte 6 kg => Poids : 66 kg

IMC = 24,2 kg/m²



La formule de l'IMC ne s'applique pas pour... :

Les enfants
Les femmes enceintes
Les sportifs de hauts niveau
Les personnes agées

Limites IMC

Listez dans le tchat les profils pour
lesquels la formule de l'**IMC ne s'applique pas**

Limites IMC

Un indicateur limité :

- % de muscle
- % de masse grasse
- graisse viscérale mais sans être obèse

Utilisation de l'IMC dans un but épidémiologique : sur des larges populations.

Selon une commission : Journal The Lancet

Indicateurs

Nouveaux outils :

- Tour de taille
- Rapport taille-hanche
- Mesure adaptée à l'âge, sexe et origine ethnique

Obésité : multifactorielle

Génétique, environnementale, psychologie, comportement

POIDS SANTE

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

= Auto-test du poignet avec le pouce-majeur

FORMULE DE LORENTZ DÉTAILLÉ DANS VOTRE MODULE 3

Poids santé de Madame Chocolat
selon sa **morphologie large**

64,9kg

DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS

- Son poids actuel

72 kg

- Son poids santé

64,9 kg

- Son objectif de perte de poids

66 kg

Objectifs de Madame Chocolat

Objectifs de perte de poids de Madame Chocolat :

Atteindre **SON poids de forme : 66 kg (-6 kg)**
qui est SON PROPRE OBJECTIF

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

METABOLISME

MÉTABOLISME DE BASE

MB (Formule de Harris & Benedict)

Son MB : 1417 kcal/jour

5-10% Digestion

MÉTABOLISME TOTAL

MT (Métabolisme de base X NAP)

Son MT : 2196 kcal/jour

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP Activité physique

Son NAP : 1,55

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES DANS VOTRE MODULE 3

SONDAGE N°3

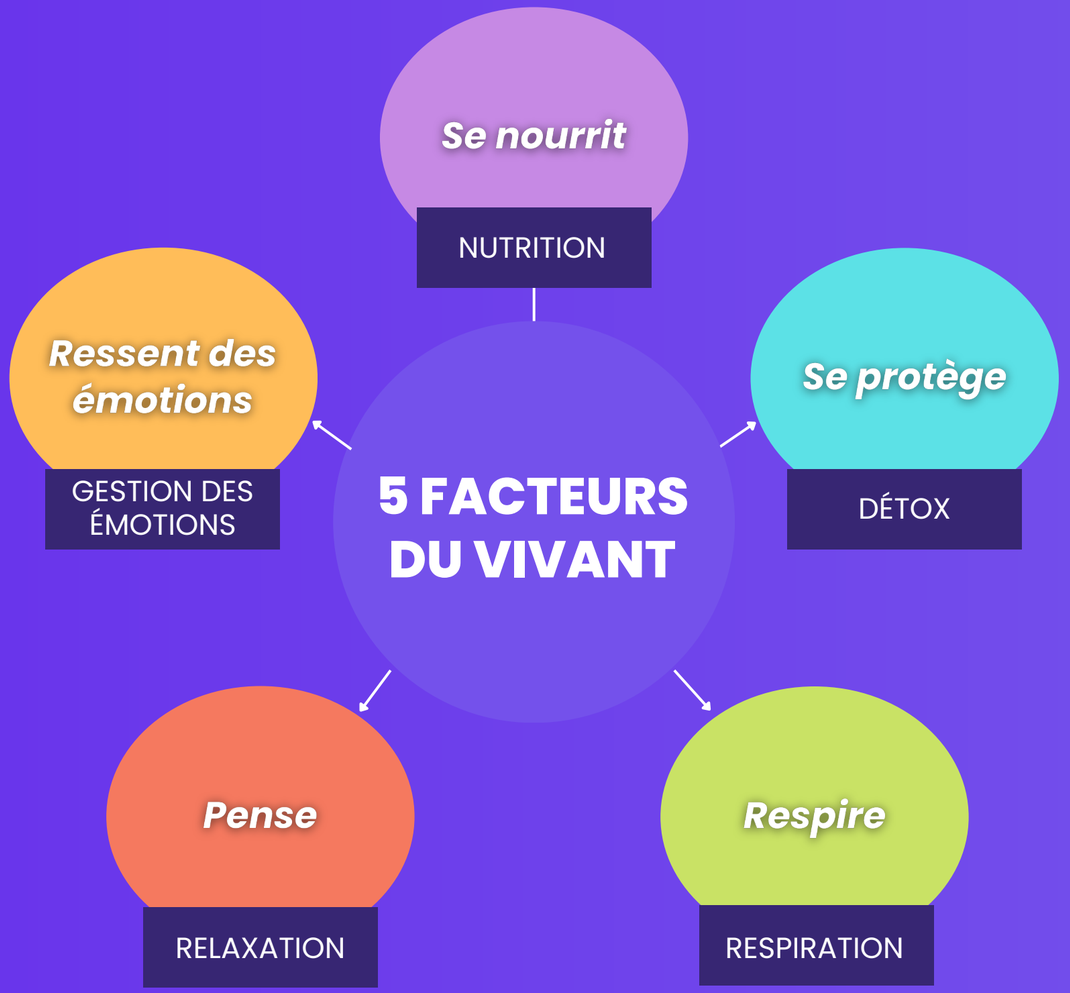
Comment utiliser les calculs
du MB et MT
dans l'accompagnement
Pleine-Santé ?

A vos claviers !

SUIVI DU POIDS

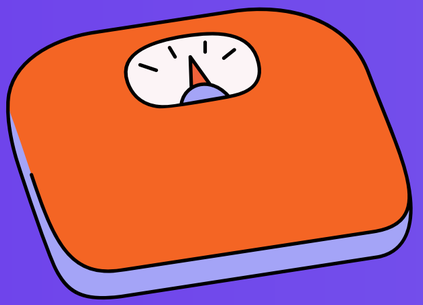
Outils pour orienter, guider et suivre le client dans ses objectifs.

TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier

Poids - Pèse personne



Elle se pèse tous les jours.
Cela la décourage certains matins
car elle n'a pas perdu 1 gramme voir pire car
elle prend parfois 400 g à 600 g.

Quelle est votre approche / Quels sont vos conseils ?

Objectifs de Madame Chocolat

Objectifs prioritaires de Madame Chocolat

1

Prendre du recul avec son pèse personne : se peser maximum une fois par semaine*

*Objectif à adapter selon la personne accompagnée :
découper si besoin cet objectif avec
“se peser 2 fois par semaine maximum”

Objectifs de Madame Chocolat

Objectif de poids :

Atteindre SON PROPRE OBJECTIF : 66 kg

Objectif prioritaire :

1. Prendre du recul avec son pèse personne : se peser maximum une fois par semaine*

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**

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 :

Expliquez la différence entre le poids-santé et le poids de forme. Puis intégrez cette notion dans vos accompagnement avec vos Bêta-Testeurs pour définir son objectif de poids.

Merci à tous pour votre participation ! 🎉

Et pour aller encore plus loin, rejoignez-nous pour notre Séquence Waouw 🌟