

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# L'ALPHABET DE LA NUTRITION



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# 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



Claire



# Claire-Aurore Doray

RESPONSABLE COMPÉTENCES  
& JURY

## *Diététicienne Pleine-Santé*

SPÉCIALISÉE DANS L'ALIMENTATION IG BAS &  
LA MINCEUR

- ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ  
EN CABINET ET EN VISIO
- ATELIERS ET CONFÉRENCES EN ENTREPRISES
- CRÉATRICE D'ARTICLES ET DE RECETTES DE  
NUTRITION-SANTÉ

AUTRICE DE 2 LIVRES







# 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

# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Préparateurs d'athlètes de  
haut niveau



## **Claire Doray**

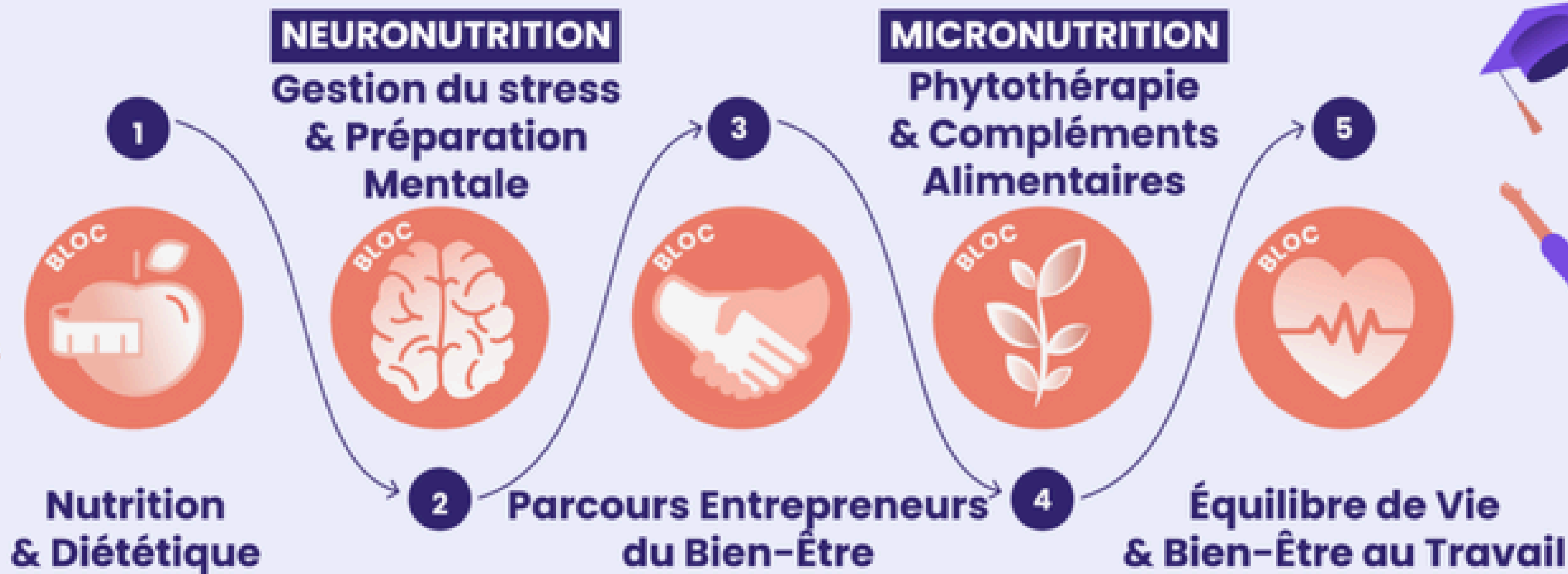
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **Fabrice Boutain**

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

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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

Cette semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18	19	20	21	22	23	24
	<p><b>17h30 - 18h00</b> 🍎 TD Débutant : Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p><b>18h30 - 19h15</b> 🌟👤 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p><b>18h30 - 19h15</b> 🍎 Nutrition Atelier Questions Réponses ?</p>		<p><b>14h15 - 14h45</b> 🗓️ TD BTS Diététique</p> <p><b>17h30 - 18h00</b> 🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p><b>12h45 - 13h45</b> 🍎 Nutrition Atelier Compétences</p>		



# LES MARDIS **COMPÉTENCES**

**Toutes les semaines à 18h30 :  
ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER**

- mardi 21/05 en nutrition

**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 07/05 À 18H30**

**RDV MARDI 28/05 À 18H30**

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



Tous les replays des Conférences du Dr Yann Rougier

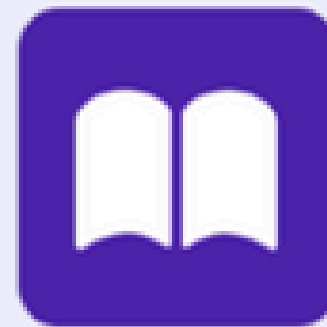
[Je regarde les replays](#)

# Bonjour Léa !

[CONNEXION AUX FORMATIONS](#)

Cliquez sur "Modifiez vos objectifs" pour ajouter vos objectifs.

[Modifier >](#)



Mes  
Formations



Mon  
Agenda



Mes  
Groupes

**N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin**

Téléphone : 04 11 92 00 09

Email : [bonjour@ecole53.fr](mailto:bonjour@ecole53.fr)

Whatsapp : 07 57 90 46 48

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

Cette semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19	20	21	22	23	24	25
	<p><b>17h30 - 18h00</b>                      🍎 TD Débutant :                      Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p><b>18h30 - 19h15</b>                      ⭐ 🗣️ Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p><b>18h30 - 19h15</b>                      ⭐ 🗣️ Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p>		<p><b>17h30 - 18h00</b>                      🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p><b>12h45 - 13h45</b>                      🍎 Nutrition Atelier Compétences</p>		

ACCUEIL

## Mes documents du BLOC 1

RETOUR



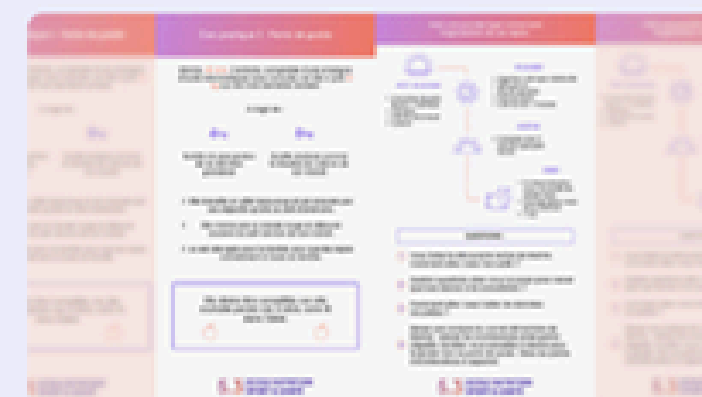
### Delta Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book



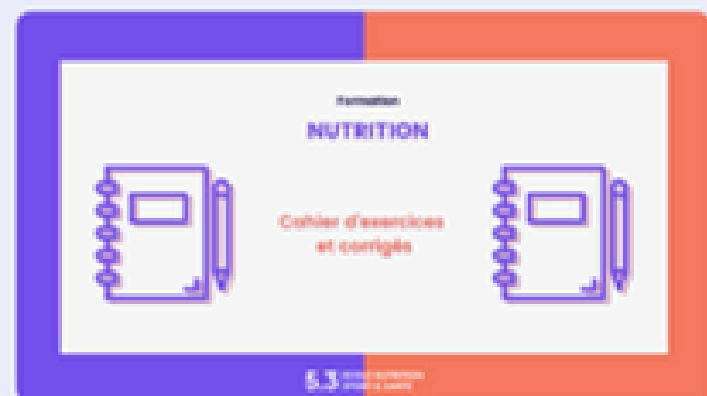
### Bilan pleine santé

Je visionne les bilans pleine santé



### Cas pratiques & Corrections Nutrition

Je télécharge mes cas pratiques et mes corrections



### Cahier d'exercice

Je télécharge mon cahier d'exercice



### QCM jury

Je me prépare à passer mon jury

QCM jury 1, QCM jury 2, QCM jury 3



Réponse au sondage

# QUEL EST L'OBJECTIF PRINCIPAL DE VOTRE MONTÉE EN COMPÉTENCES ?

1

Développer une nouvelle activité principale

2

Créer une activité secondaire dans la Pleine-Santé

3

Développer mon entreprise en ajoutant la Pleine-Santé  
comme nouvelles compétences

# Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

**ACCOMPAGNER  
VERS UNE TRANSFORMATION**  
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS  
LA PLEINE SANTÉ**  
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE  
EXPÉRIENCE UNIQUE**  
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

# 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

# POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?



**#1** Intelligence collective

**#2** Travail collaboratif

**#3** Mémorisation & restitution



# PÉDAGOGIE 5.3 : LA COURBE DE L'OUBLI

**Vous oubliez :**

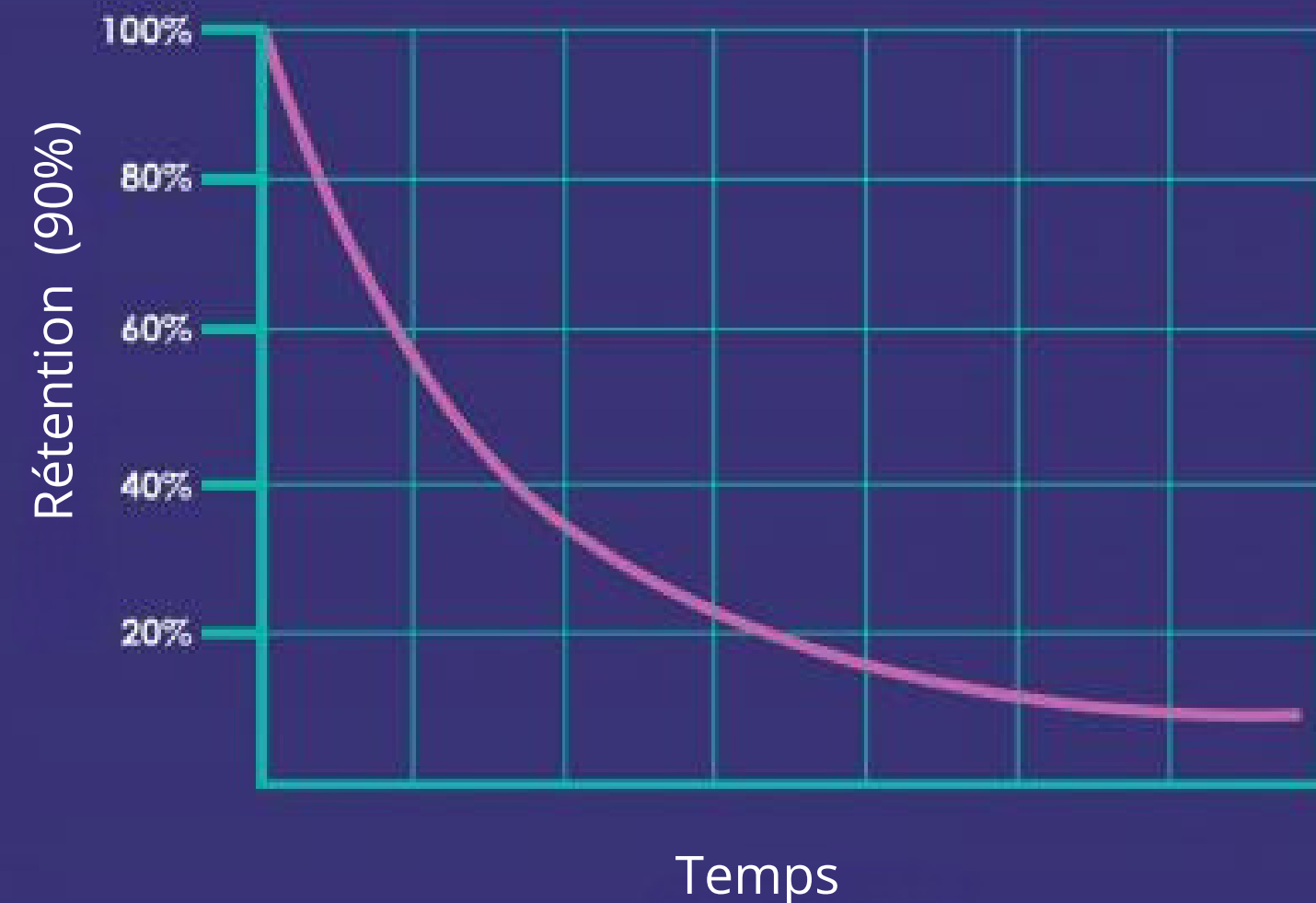
- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

**Après chaque répétition, vous conservez en mémoire toujours plus d'informations.**

**Il est plus facile de se souvenir des choses qui ont un sens.**

Ces recherches ont été :

- initiées en 1980 par H. Ebbinghaus
- revalidées en 2015 par une équipe de chercheurs





# 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°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# L'ALPHABET DE LA NUTRITION



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# 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...



# CAS PRATIQUE

## MONSIEUR BOURGEON

Monsieur Bourgeon, éducateur canin, 44 ans, divorcé, aimerait prendre davantage soin de lui.

Il a l'habitude de manger des sandwiches le midi et commander son repas le soir.

Il s'est mis à la boxe récemment, 2 fois par semaine.

**Il souhaite :**

- **Prendre soin de sa santé au travers de l'alimentation**
- **Adapter son alimentation à son nouveau mode de vie**



# Monsieur Bourgeon

44 ANS



## À PROPOS

1

Divorcé - 1 enfant (grand)

## PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

3

1,88 m / 85 kg

## OBJECTIF

4

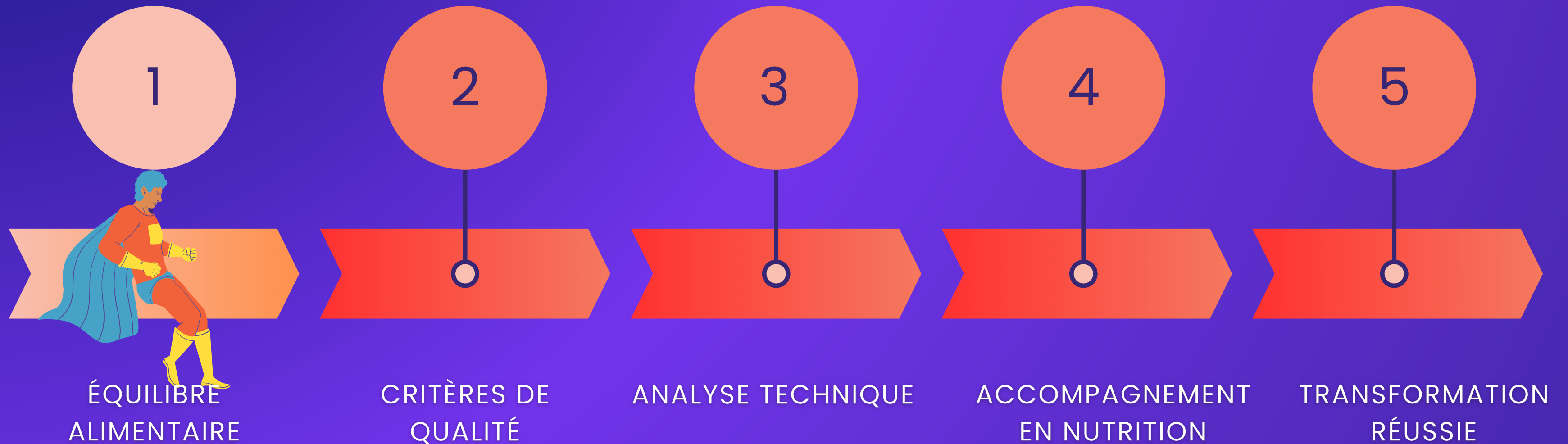
Prendre soin de lui avec l'alimentation  
et l'adapter à son nouveau mode de vie

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif - Educateur canin  
Boxe 2 x/semaine

# CAS PRATIQUE MONSIEUR BOURGEON



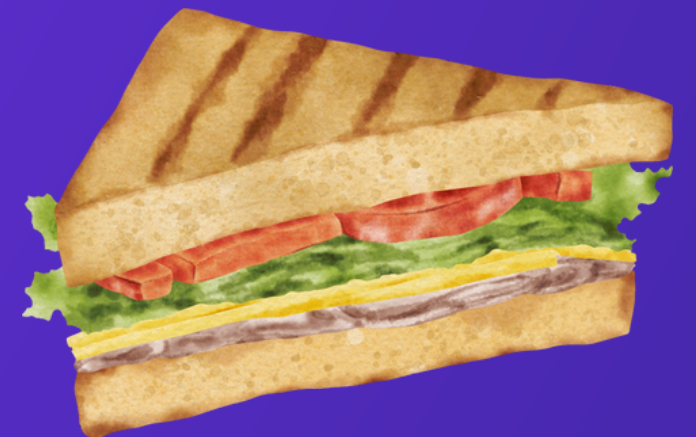


# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Il a l'habitude de manger des sandwiches le midi entre deux séances d'éducation canine par manque de temps.

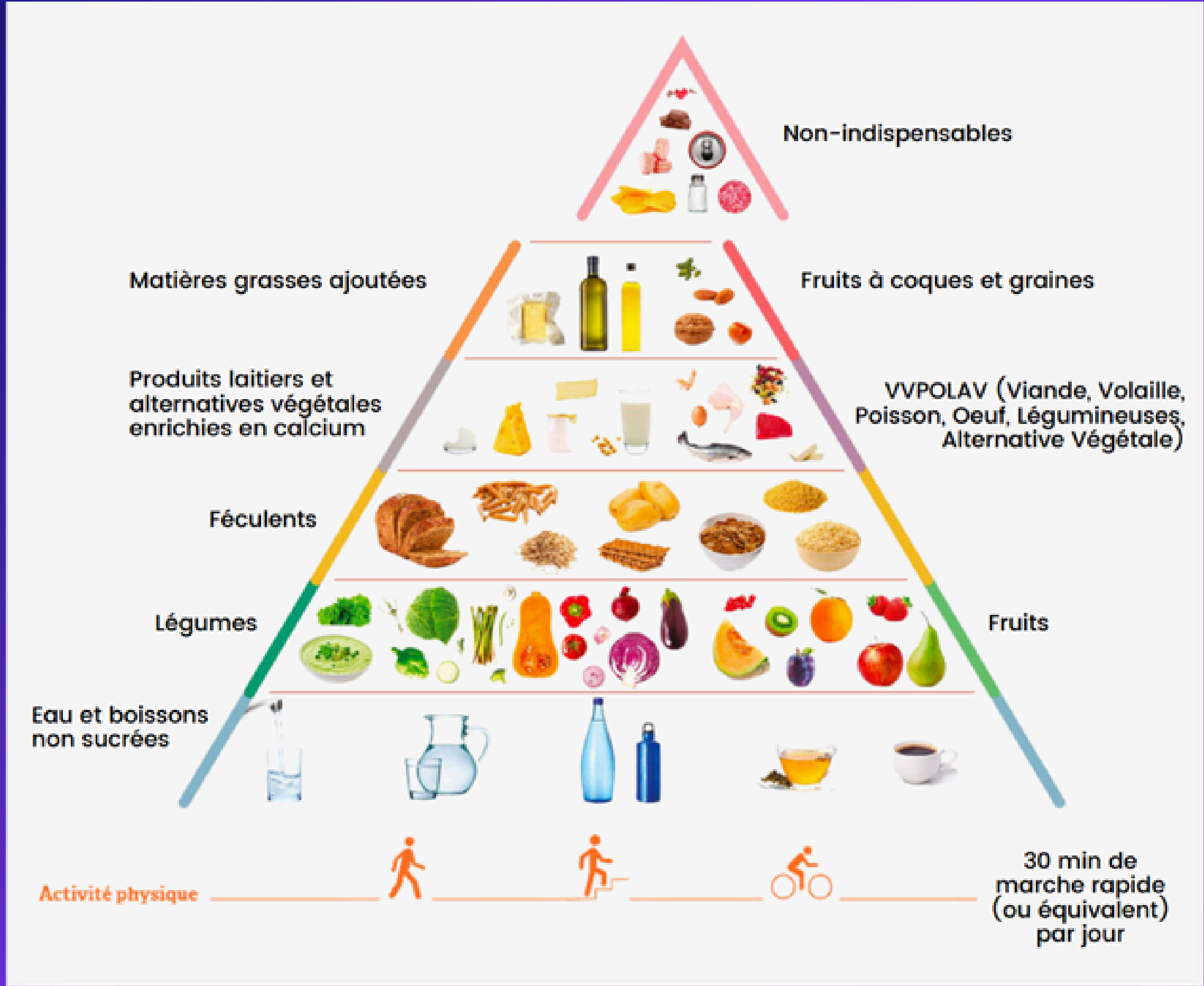
**A vos claviers**

**Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?**





# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Son partenaire de boxe lui a conseillé de **consommer des glucides** pour être en forme durant la séance de boxe.

Il aimerait votre avis sur le sujet.

**A vos claviers**

**Quel est le rôle des Glucides ?**

# **EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Pour consommer plus de glucides, il vous demande s'il doit augmenter sa consommation de pain, qui est la seule source de glucides qu'il connaît.

**A vos claviers**

**Citez les sources essentielles de Glucides.**

# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

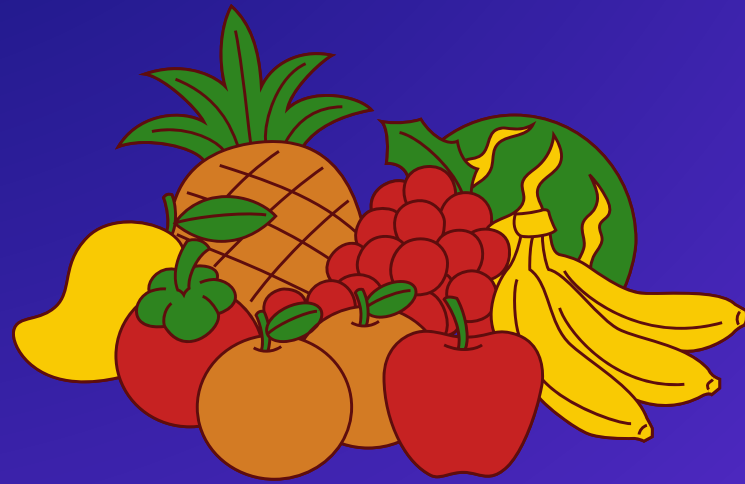
Sources de

## GLUCIDES SIMPLES

Fruits et légumes

Produits laitiers

Aliments sucrés – plaisirs



## GLUCIDES COMPLEXES

Féculents

*(produits céréaliers – légumineuses – tubercules)*



# **EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Certains midis, il boit un jus de fruits du commerce.

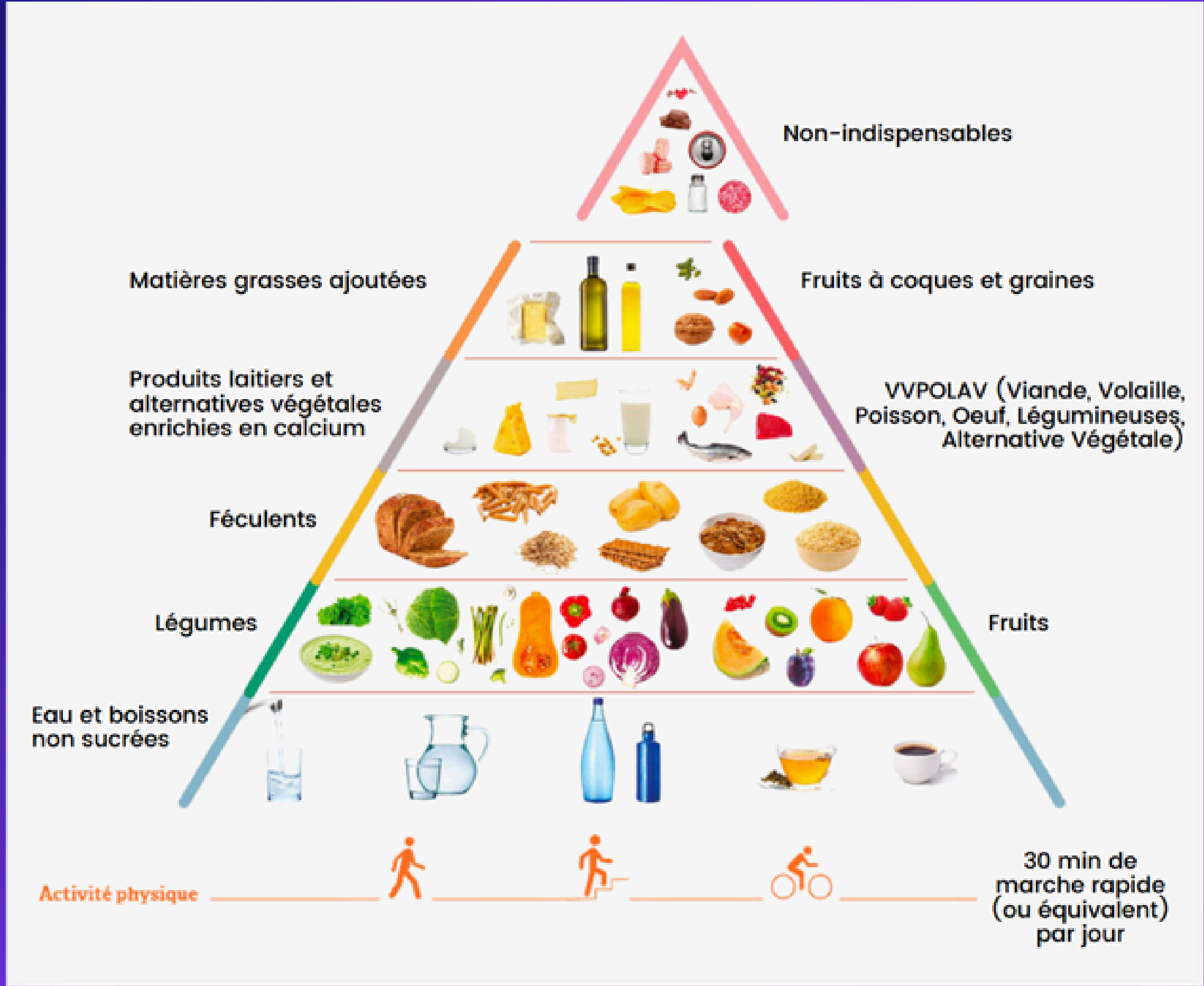
Il se demande s'il peut continuer dans sa démarche Pleine-Santé ?

**A vos claviers**

**Quelle est votre approche sur cet aliment ?**



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE





# 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



**L'HEURE DU DÉBRIEF !**

**1**

La pyramide alimentaire

**2**

Rôles des glucides et différences sources de glucides

**3**

Approche du jus de fruit du commerce



# RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 1

**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

Dans votre groupe WhatsApp, expliquez les autres rôles des macronutriments et les sources alimentaires qui les contiennent