

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Amanda Boccardo

EXPERTE PLEINE SANTÉ 5.3
RESPONSABLE DU PARCOURS
PHYTOTHÉRAPIE ET MICRONUTRITION

Amanda

Naturopathe Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS:

- GESTION DU POIDS
- ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS



Aline Faivre

EXPERTE COMPÉTENCES 5.3

Conseillère Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS :

- LA PERTE DE POIDS
- L'ÉDUCATION ET LA SENSIBILISATION À PLEINE-SANTÉ
- L'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES (ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE)

*PARTENARIAT AVEC UN COACH SPORTIF

*ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN VISIO

*ATELIERS AUPRÈS D'ASSOCIATIONS ET DANS LES LYCÉES

Aline







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

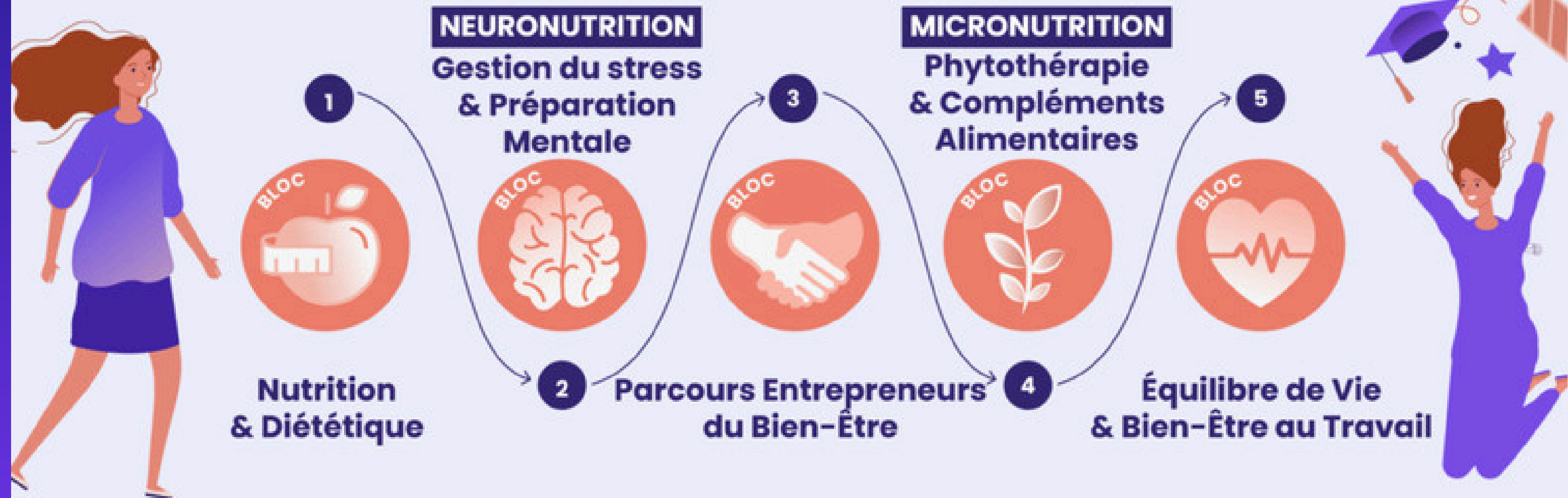


Fabrice Boutain

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

Notre parcours Nutrition Pleine-Santé (2021-2024)

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>17h30 - 18h00 🍎 TD Débutant : Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p>18h30 - 19h15 🌟👤 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 - 19h15 🍎 Nutrition Atelier Questions Réponses ?</p>		<p>14h15 - 14h45 🗓️ TD BTS Diététique</p> <p>17h30 - 18h00 🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p>12h45 - 13h45 🍎 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 28/05 À 18H30

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



Réponse dans le Tchat

**AVEZ-VOUS COMMENCÉ À RECRUTER
VOS PREMIERS BÊTA-TESTEURS ?**

Oui

Non

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

#3 Collecter vos premiers avis clients

HUMILITÉ
Restez modeste et reconnaitre ses
limites.

UN BÊTA-TESTEUR

✓ C'est quoi ?



1 personne que vous allez accompagner vers sa démarche de transformation



Exercer votre pédagogie avec les 5 facteurs du vivant et les outils dédiés



A qui vous allez faire vivre une expérience unique

PÉDAGOGIE 5.3 : POURQUOI AVOIR DES BÊTA-TESTEURS ?



80%

**C'est ce qu'on retient
en transmettant à autrui**

C'est "l'implication active de l'apprentissage"

POURQUOI LES BÊTA-TESTEURS

SONT-ILS IMPORTANTS ?

PASSER À L'ACTION
s'exercer, accompagner, acquérir de l'expérience

GAGNER EN LÉGITIMITÉ

RÉCOLTER VOS PREMIERS AVIS CLIENTS



Bêta-Testeur Reconv



MAJEUR



SANS PATHOLOGIE
(Diabète, cancer, intolérance alimentaire, maladie de Crohn, colopathie, anorexie/boulimie, obésité morbide, insuffisance cardiaque ou rénale, fibromyalgie, etc.)



PROCHE DE SOI



DISPONIBLE



MOTIVÉ

Bêta-Testeur Pro de la santé



MAJEUR



SANS PATHOLOGIE
OU SUIVI PAR UNE ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

Médecin traitant ou spécialiste : diabétologue,
endocrinologue, gastro-entérologue, etc.
Professionnel de santé : infirmier(e), diététicien(ne), etc.



PROCHE DE SOI



DISPONIBLE



MOTIVÉ



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

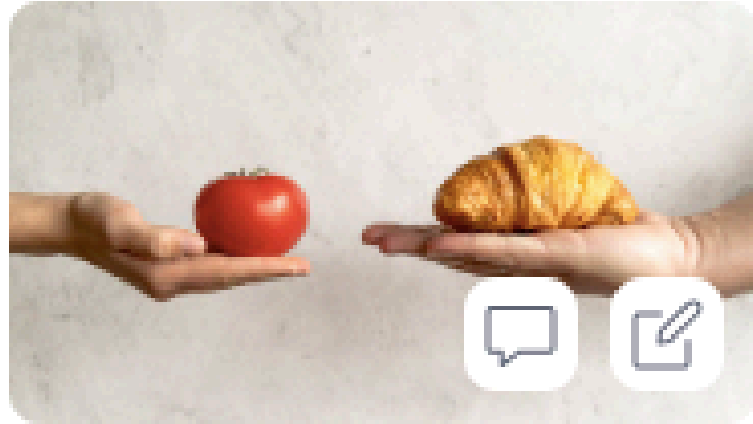
● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



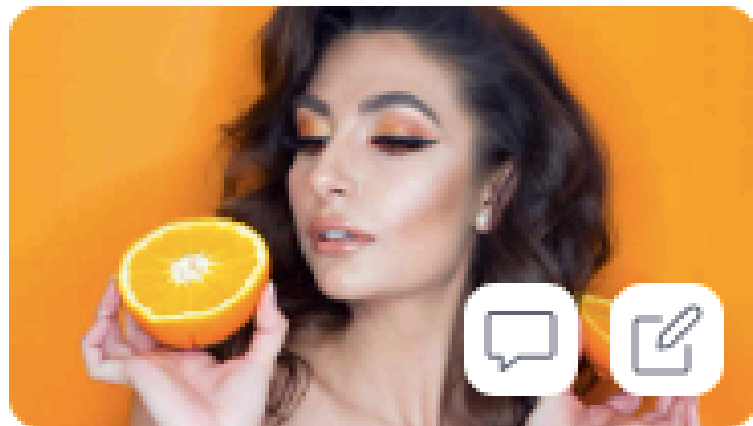
5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

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

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 le soir.

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

Il souhaite :

- **Prendre soin de lui avec 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

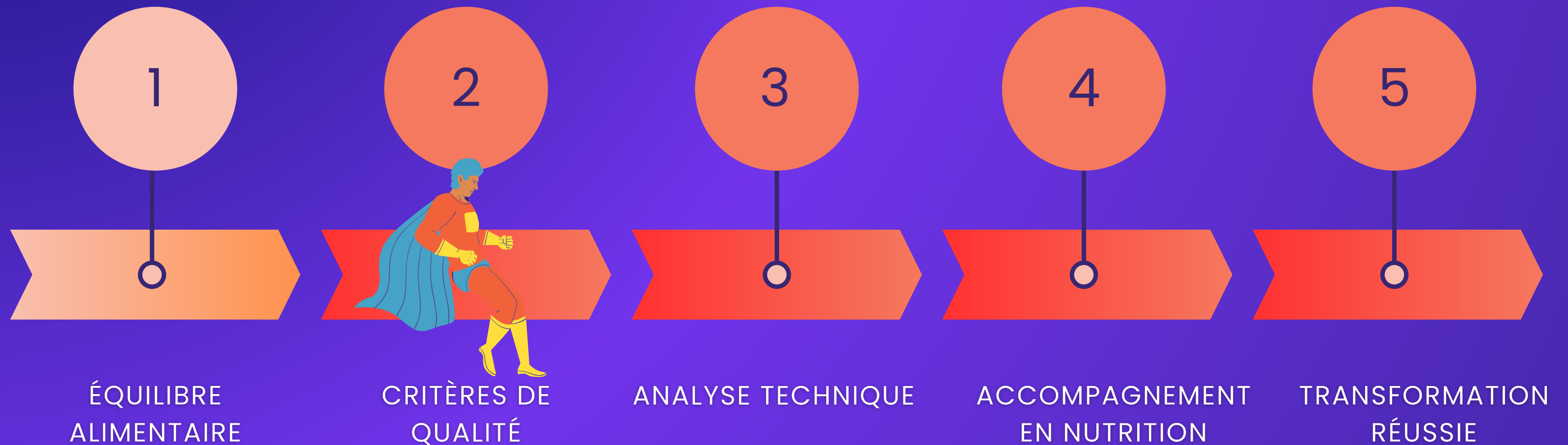
Prendre soin de lui avec l'alimentation
et l'adapter à son nouveau mode de vie

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif - Educateur canin
Boxe 2 x/semaine

CAS PRATIQUE MONSIEUR BOURGEON



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Suite à vos conseils du rendez vous précédent,
il a acheté plus de **fruits et légumes**.
Il aimerait faire les meilleurs choix en **les acheter de qualité**.

A vos claviers

Quels sont les conseils que vous lui donnez ?



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Conseils pour les fruits et légumes de qualité :

- Saison
- Local
- Agriculture biologique / Agriculture raisonnée
- Entier

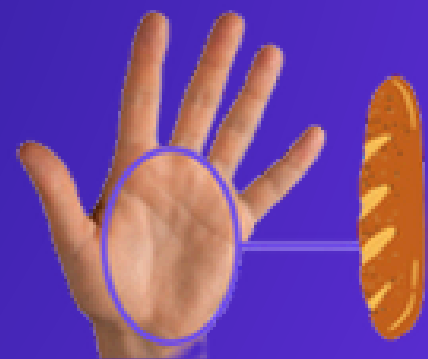
LES PORTIONS ALIMENTAIRES

Il aimerait votre conseil pour mesurer les quantités alimentaire de son assiette santé.

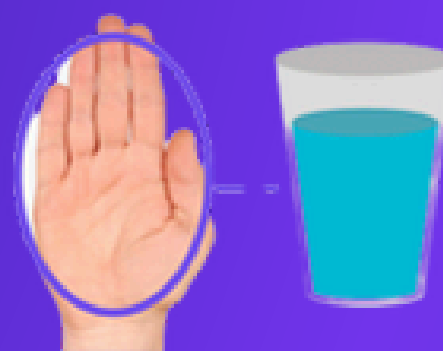
A vos claviers

Quel est le conseil que vous lui donnez ?

LES PORTIONS ALIMENTAIRES AVEC LES MAINS



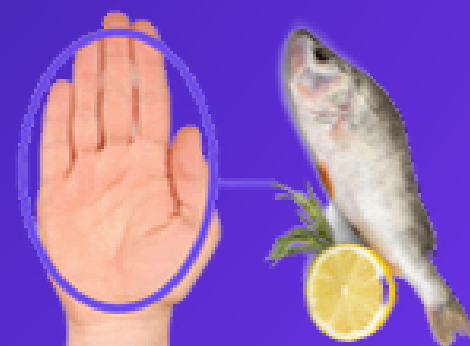
30 g / repas



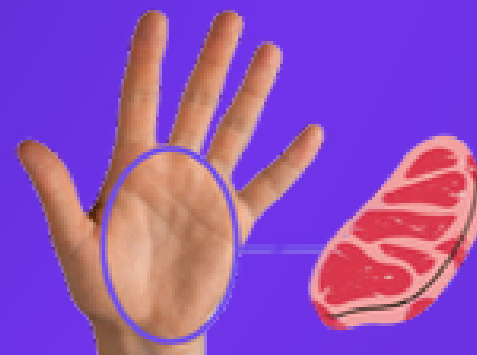
1 verre / repas



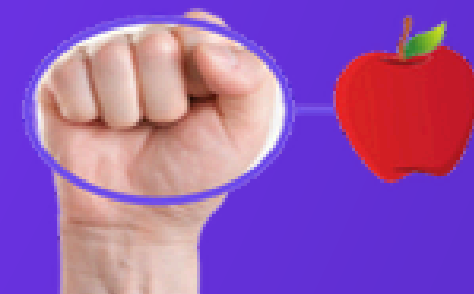
250 g / repas = 1/2 assiette



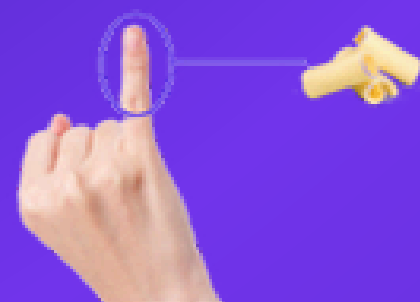
200 g / repas



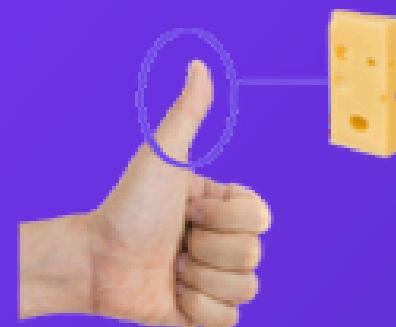
100-150 g / repas



120-150 g / repas



10-15 g / repas



30 g / repas



120-150 g / repas

SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Lors de ses achats, il ne sait jamais quelles informations regarder sur l'étiquette.

Pour prendre soin de son alimentation, il aimerait vos conseils.

A vos claviers

Quelles sont les premières informations que vous l'invitez à regarder sur les étiquettes ?

SAVOIR 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
- Qualité des ingrédients cités

SAVOIR 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*

SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Au petit déjeuner, il consomme du beurre de cacahuètes sur ses tartines.

Il choisit le plus souvent le produit A qui est moins calorique que le produit B.

Il aimerait savoir s'il fait le bon choix de beurre de cacahuètes.



COMPARAISON NUTRITIONNELLE

Ingrédients A

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
valeur énergétique (kJ)	2545 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	614 kcal / 100 g
matières grasses	49 g / 100 g
acides gras saturés	9 g / 100 g
glucides	20 g / 100 g
sucres	15 g / 100 g
fibres alimentaires	4.4 g / 100 g
protéines	21 g / 100 g
sel	0.7 g / 100 g

Ingrédients B

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
valeur énergétique (kJ)	2591 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	625 kcal / 100 g
matières grasses	50 g / 100 g
acides gras saturés	9.7 g / 100 g
glucides	12 g / 100 g
sucres	5.1 g / 100 g
fibres alimentaires	5.5 g / 100 g
protéines	29 g / 100 g
sel	0 g / 100 g

COMPARAISON NUTRITIONNELLE

Ingrédients A :

CACAHUETES torréfiées 81%, sucre, beurre de cacao, huile de tournesol, sel, extrait de vanille, émulsifiant : lécithine de tournesol.

Ingrédients B :

CACAHUETES issues de l'agriculture biologique.

Quel est votre choix entre le produit A et B à la lecture de l'étiquette alimentaire pour guider votre client ?

RÉVISIONS EN GROUPE MODULE 2



SEUL : ON APPREND MAIS ON RETIEN T MOINS
ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS AUTOUR
DE SON PROJET ET DES COMPÉTENCES



LE DEVOIR DU WEEK-END À FAIRE EN GROUPE

Travail dans votre groupe Whatsapp :

- envoyer une étiquette alimentaire
- analyser en détails votre étiquette alimentaire
- compléter si besoin l'analyse des étiquettes des autres élèves du groupe