

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



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 :

- LA GESTION DU POIDS
- L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS



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







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

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 PARTICIPÉ AUX
TD "ACCOMPAGNER SES BÊTA-TESTEURS" ?**

Oui

Non



TD Bêta-Testeurs

17h30–18h00

Mardi Niveau **débutant** – Recruter ses Bêta-Testeurs

Jeudi Niveau **avancé** – Accompagner ses Bêta-Testeurs

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

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°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

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

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.

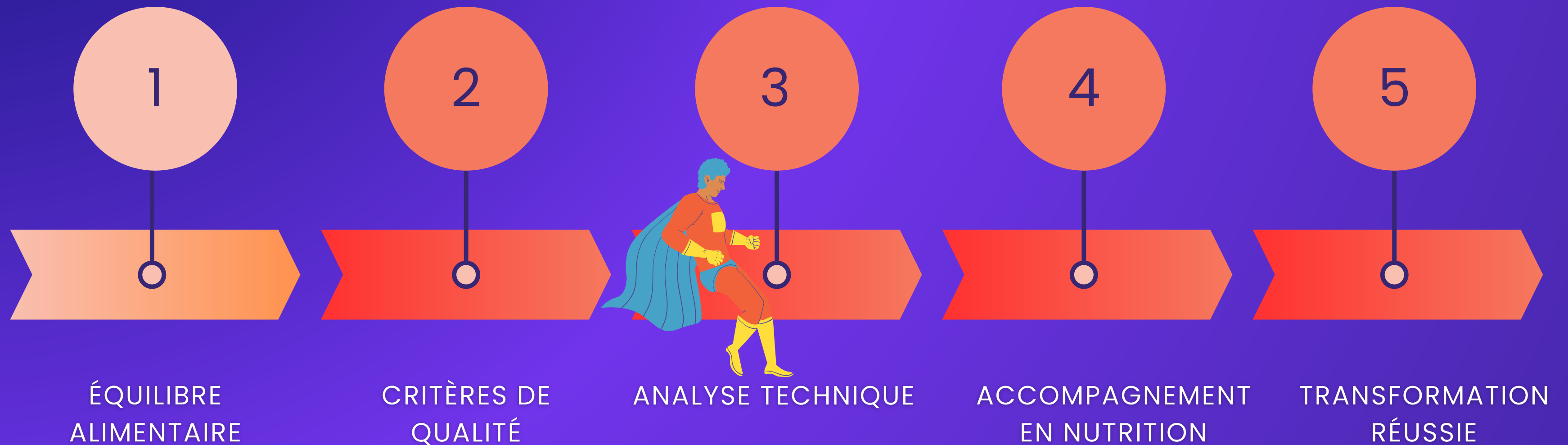
Il s'est mis à la boxe récemment, 2 fois par semaine.

Il souhaite :

- **Prendre soin de lui avec l'alimentation**
- **Adapter son alimentation à son nouveau mode de vie**

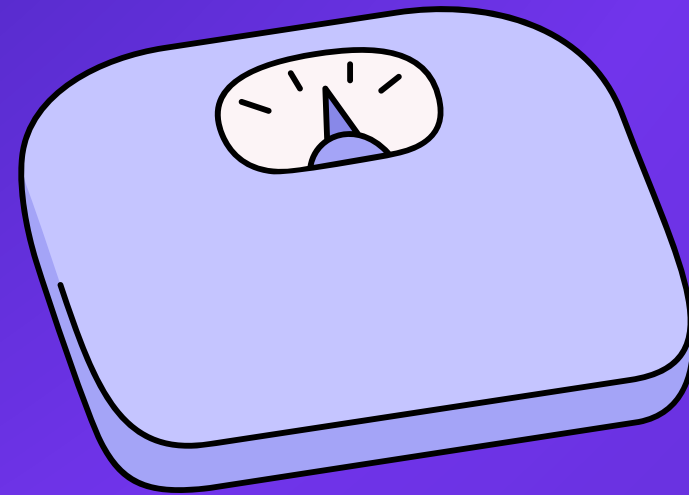


CAS PRATIQUE MONSIEUR BOURGEON



INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

Quelles sont les données techniques-chiffrées de votre client que vous allez recueillir ?



Analyse 5

Analyse 4

Analyse 3

Analyse 2

Analyse 1

Monsieur Bourgeon

44 ANS



Donnés pour
l'analyse technique

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

IMC DE MONSIEUR BOURGEON

♥ $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$

Quel est l'IMC de votre client ?

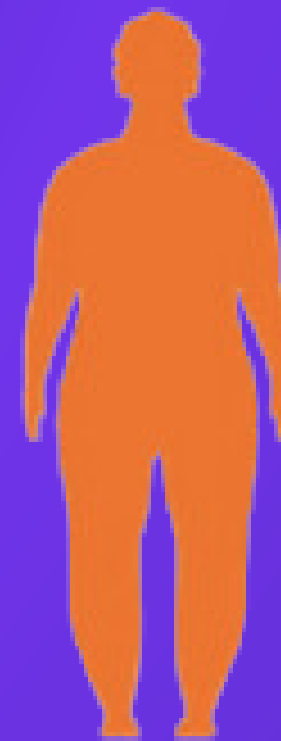
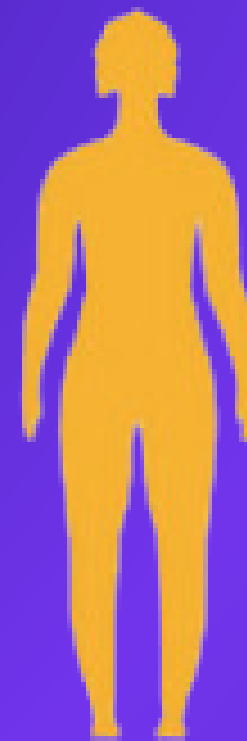
Dans quel tranche d'IMC se situe-t-il ?

Rappel : Poids : 85 kg – Taille 1,88 m



IMC DE MONSIEUR BOURGEON

24 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

OBJECTIF de Monsieur Bourgeon : **79 kg** (- 5kg)

22,4 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

POIDS SANTE DE MONSIEUR BOURGEON

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

(auto-test du poignet avec le pouce-majeur)



Poids santé de **Monsieur Bourgeon**
selon sa **morphologie normal**

78,5 kg

- Son poids actuel

85 kg

- Son objectif de poids

79 kg

- Son poids santé

78,5 kg

Comment définir **SON** objectif de poids
lors du rendez-vous ?



Monsieur Bourgeon

METABOLISME



MT

MÉTABOLISME TOTAL
(Métabolisme de base
X NAP)

Son MT : 2900 kcal/jour

MÉTABOLISME DE BASE

MB

(Formule de
Harris & Benedict)

Son MB : 1875 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,375

METABOLISME DE BASE ET TOTAL DE MONSIEUR BOURGEON

Comment utiliser les calculs du Métabolisme de base et Métabolisme total dans l'accompagnement Pleine-Santé de Monsieur Bourgeon ?

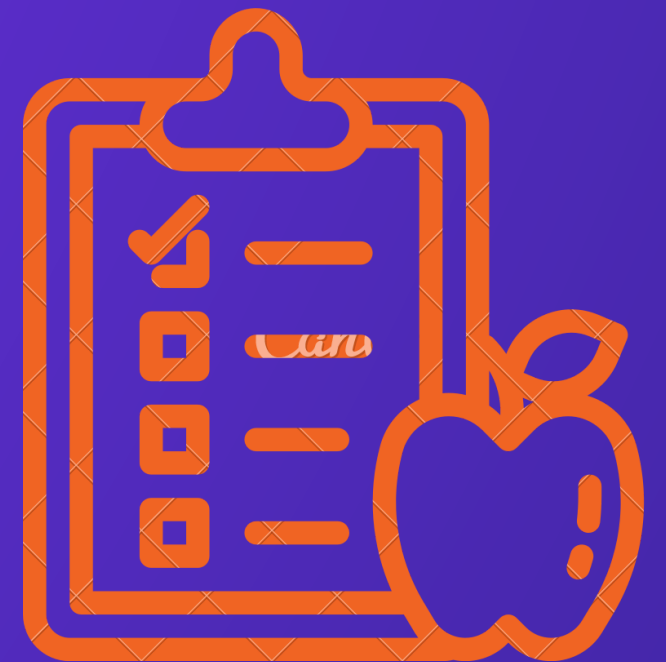


ACCOMPAGNEMENT DE MONSIEUR BOURGEON

Son partenaire de boxe suit un régime à 1600 kcal qui lui a fait perdre rapidement du poids.

Il aimerait un programme alimentaire similaire.

Quelle est votre réponse - approche ?



ACCOMPAGNEMENT DE MONSIEUR BOURGEON



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

RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 3



**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

Avec votre Bêta-Testeur, expliquez lui la nuance entre son poids actuel, son objectif et son poids santé (calculé avec la Formule de Lorentz).