

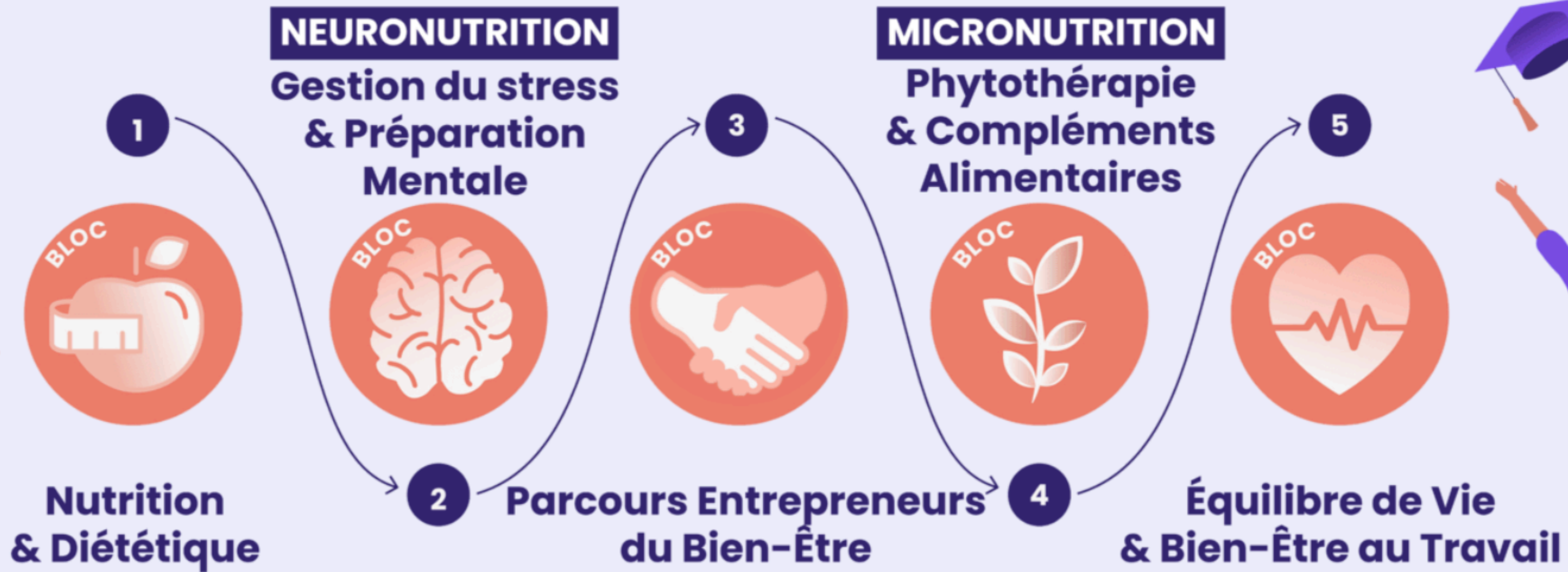
● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**



LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



LES MARDIS COMPÉTENCES

Toutes les semaines à 18h30 :

ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER

- mardi 21/05 en nutrition (en replay)
- mardi 18/06 en nutrition

Chaque Dernier Mardi du mois

JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER

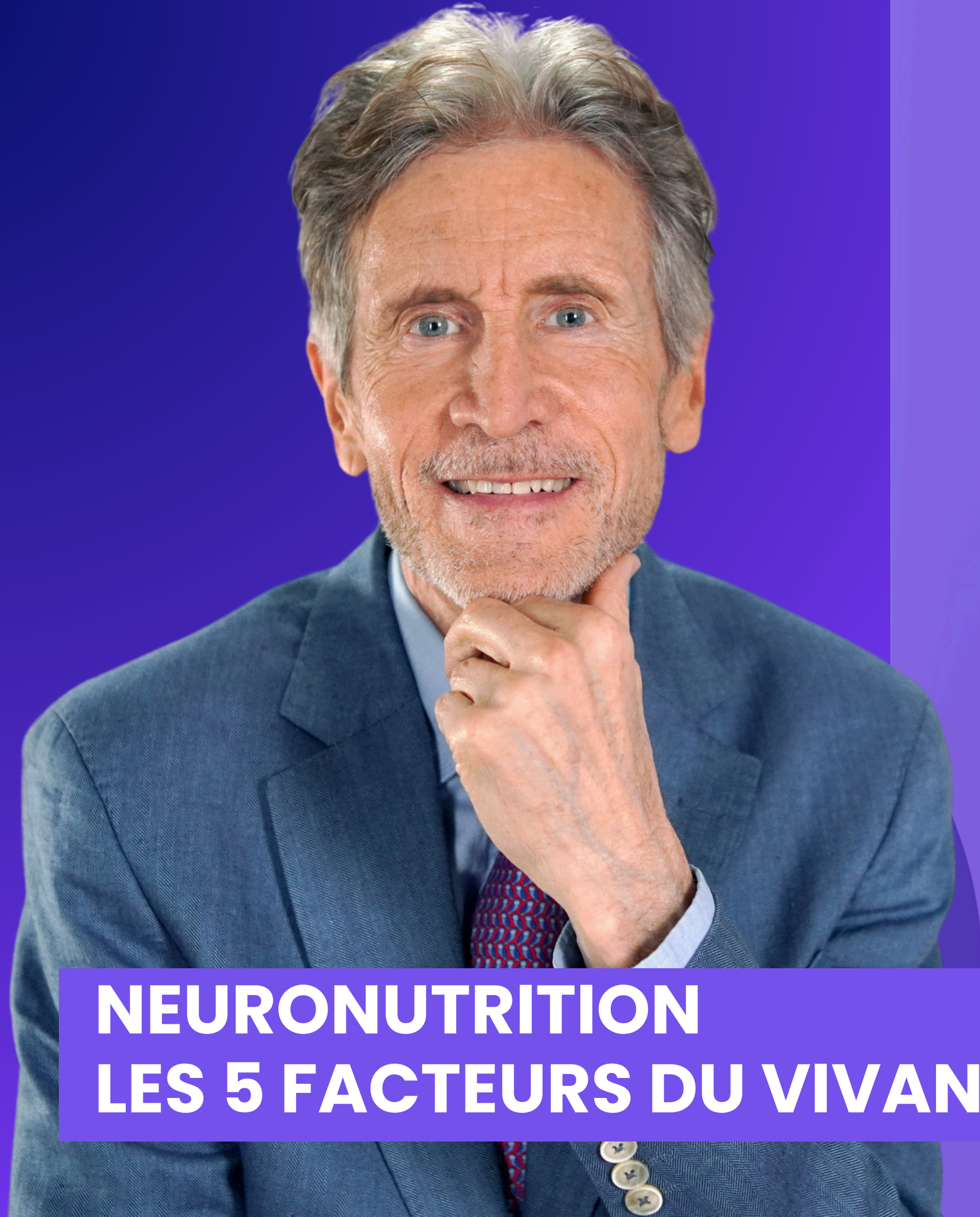
- 12h45 : Conférence
- 18h30 Atelier accompagner

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





TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Dr. Yann Rougier

FABRICE BOUTAIN

FABRICE BOUTAIN, ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ
DANS LA NUTRITION PLEINE SANTÉ ET ANCIEN SPORTIF DE HAUT NIVEAU.



5.3



LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE 5.3



- ✓ Définis ton offre
- ✓ Crée ton entreprise
- ✓ Développe ton activité

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

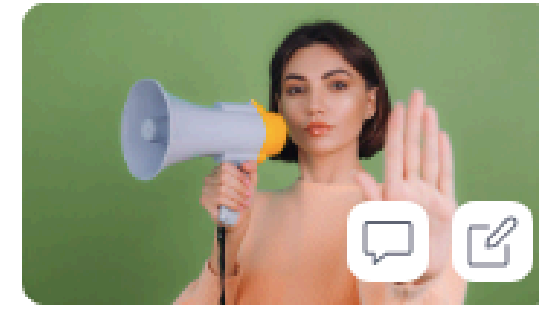
**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**



Module 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



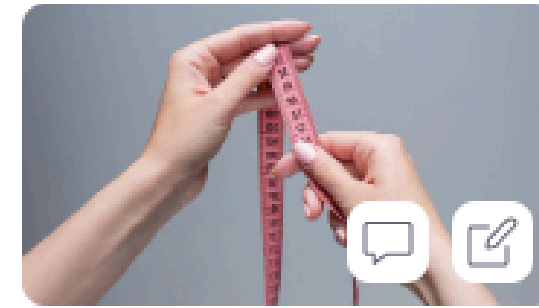
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



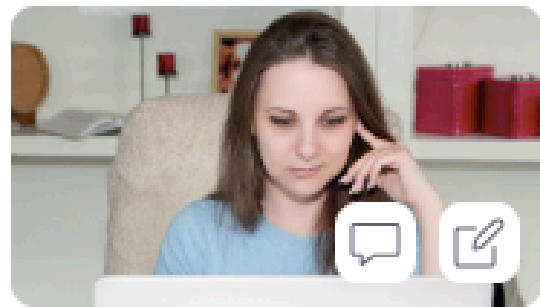
[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien
Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



[module 5.2] - Les outils-clés de l'accompagnement
Dans ce nouveau cours, vous allez approfondir votre méthode d'accompagnement des clients. Vous allez passer en revue tous l...



[Module 4.3-] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...
Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population
Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

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

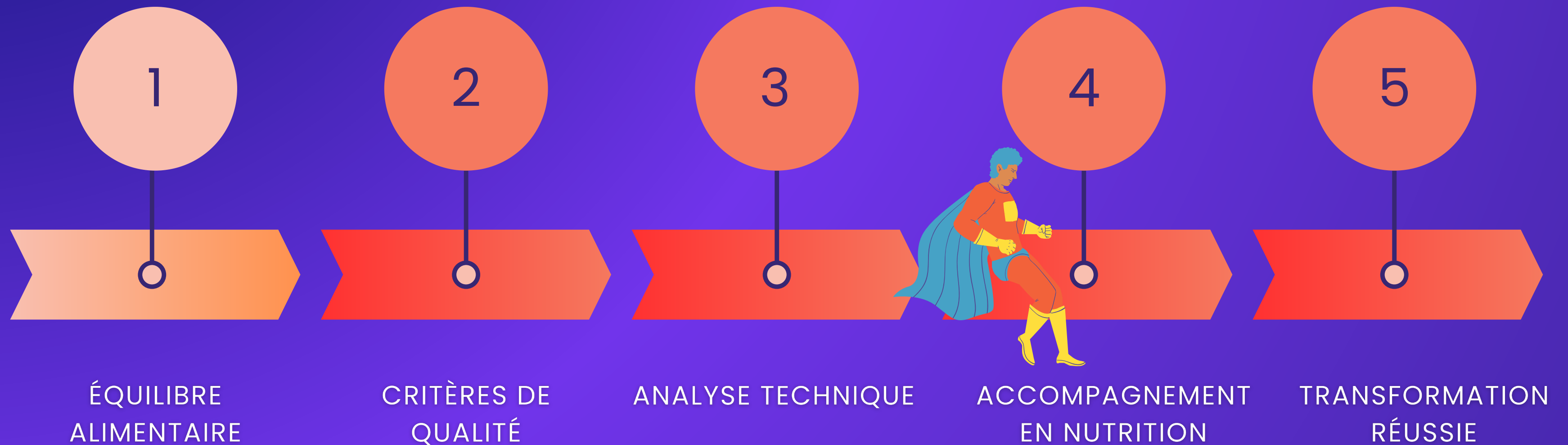
Prendre soin de lui avec l'alimentation
et l'adapter à son nouveau mode de vie

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif - Educateur canin
Boxe 2 x/semaine

CAS PRATIQUE MONSIEUR BOURGEON



LES 5 ÉTAPES DE LA PRISE EN CHARGE

1

DÉCOUVERTE
ACTIVE

2

ANALYSE
TECHNIQUE

3

ANALYSE
NUTRITIONNELLE

4

SOLUTION
NUTRITIONNELLE

5

SOLUTION
PLEINE SANTÉ

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de l'accueil de Monsieur Bourgeon,
comment créer de la confiance avec lui ?



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Quelles questions posez-vous à votre client lors de la première étape de la prise en charge ?



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

1

Objectif : découvrir qui est la personne que vous allez accompagner et sa problématique.

- Contexte de vie
- Organisation pour les repas
- Relation à la nourriture
- Histoire de poids
- Activité physique : type, fréquence
- Antécédents médicaux et traitements en cours



ANALYSE TECHNIQUE

RECUEIL DE DONNÉES

2

Objectif : recueillir les données indispensables pour proposer un accompagnement 100% personnalisé.

- Poids, âge, taille, sexe et NAP
- Calculs de l'IMC et du poids santé
- Évaluation morphologie (autotest)
- Mensurations (tour de taille, hanches, bras, cuisses)
- Calcul du métabolisme de base et métabolisme total
- Définition du poids idéal



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Monsieur Bourgeon vous a rempli son carnet alimentaire.

Il aimerait savoir en quoi ce carnet alimentaire est un outil intéressant pour son suivi ?



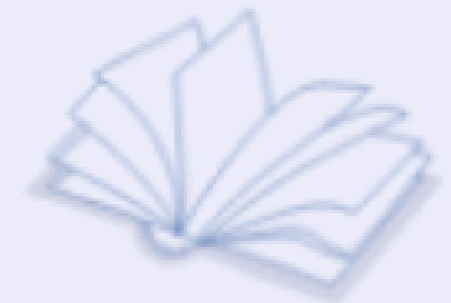
ANALYSE NUTRITIONNELLE

ENCOURAGER – APPROCHE POSITIVE

3

Objectif : analyser le comportement, les préférences et les habitudes alimentaires ainsi que les émotions et les sensations autour des repas.

- Nombre de repas par jour
- Grignotages et éventuelles collations
- Analyse de l'équilibre alimentaire
- Place occupée par les aliments-plaisir
- Hydratation et chrono hydratation
- Sensations de satiété et rassasiement
- Sensation de faim et émotions ressenties durant le repas



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Pour rappel, il souhaite :

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



**Lors des Solutions Nutritionnelles,
combien d'objectifs allez vous fixer à Monsieur
Bourgeon ?**

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

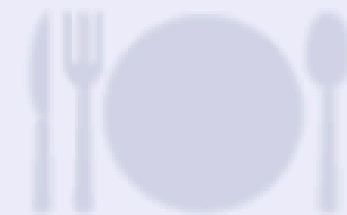
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

- Attention à ne pas donner tous les outils !
- Fixer 2 ou 3 objectifs pour la prochaine consultation

Votre client doit se sentir unique



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Question :

En plus de la nutrition, quels sont les autres facteurs qui peuvent influencer le poids de Monsieur Bourgeon ?



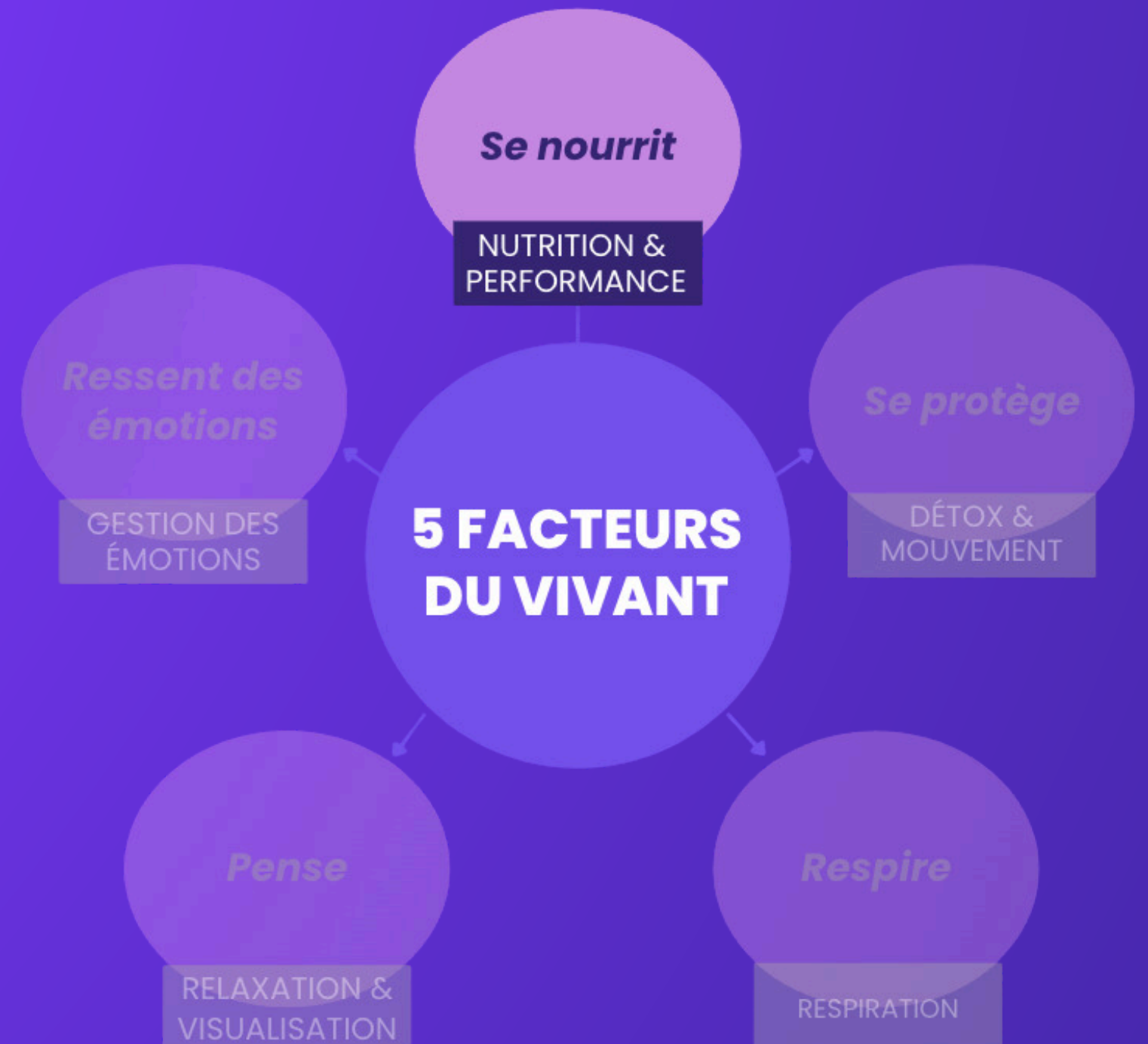
SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT DU CONSEILLER EN NUTRITION

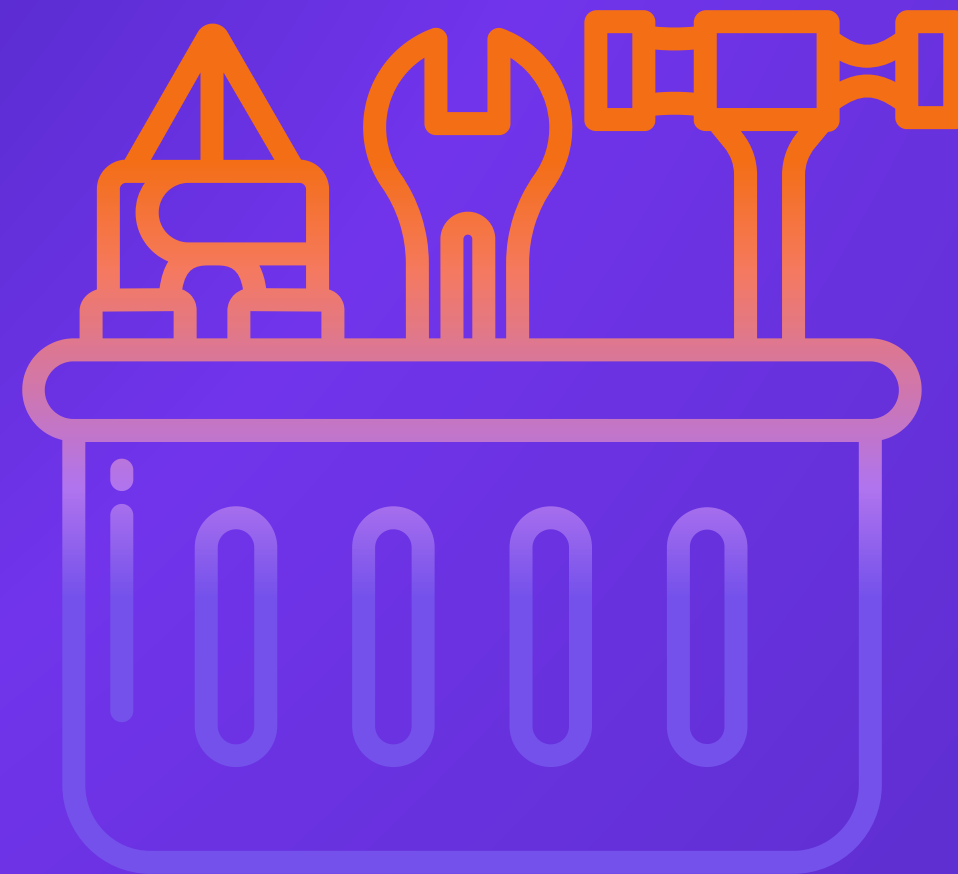
5

Objectif : développer le bien-être et la qualité de vie.

- Inscrire l'objectif de votre client dans une dimension de Pleine-santé
- S'appuyer sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition ne représente qu'1/5ème de l'équilibre de vie
- Aborder la question du sommeil, du stress et de l'activité physique

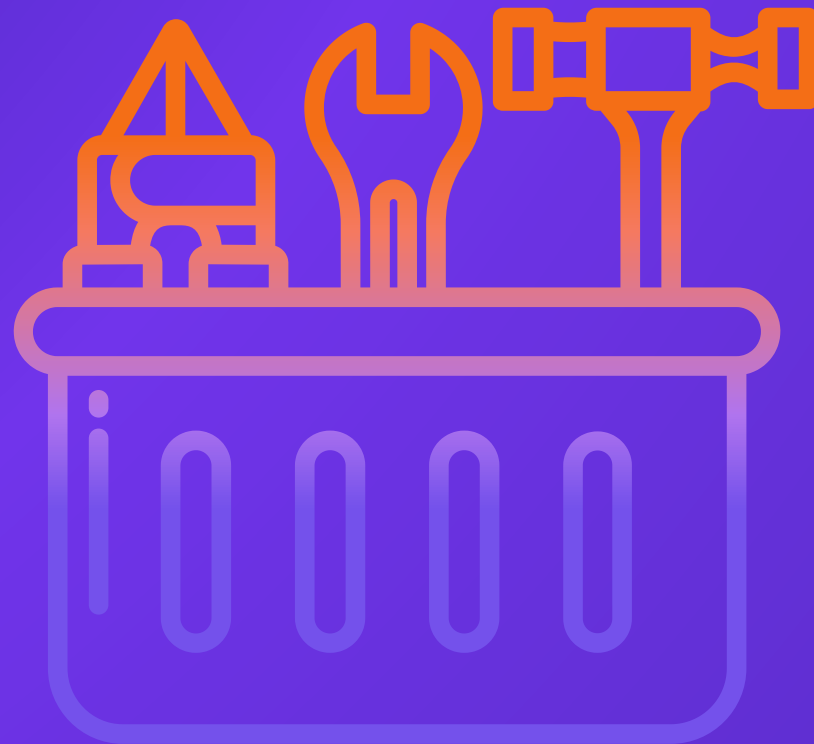


LES DIFFERENTS OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

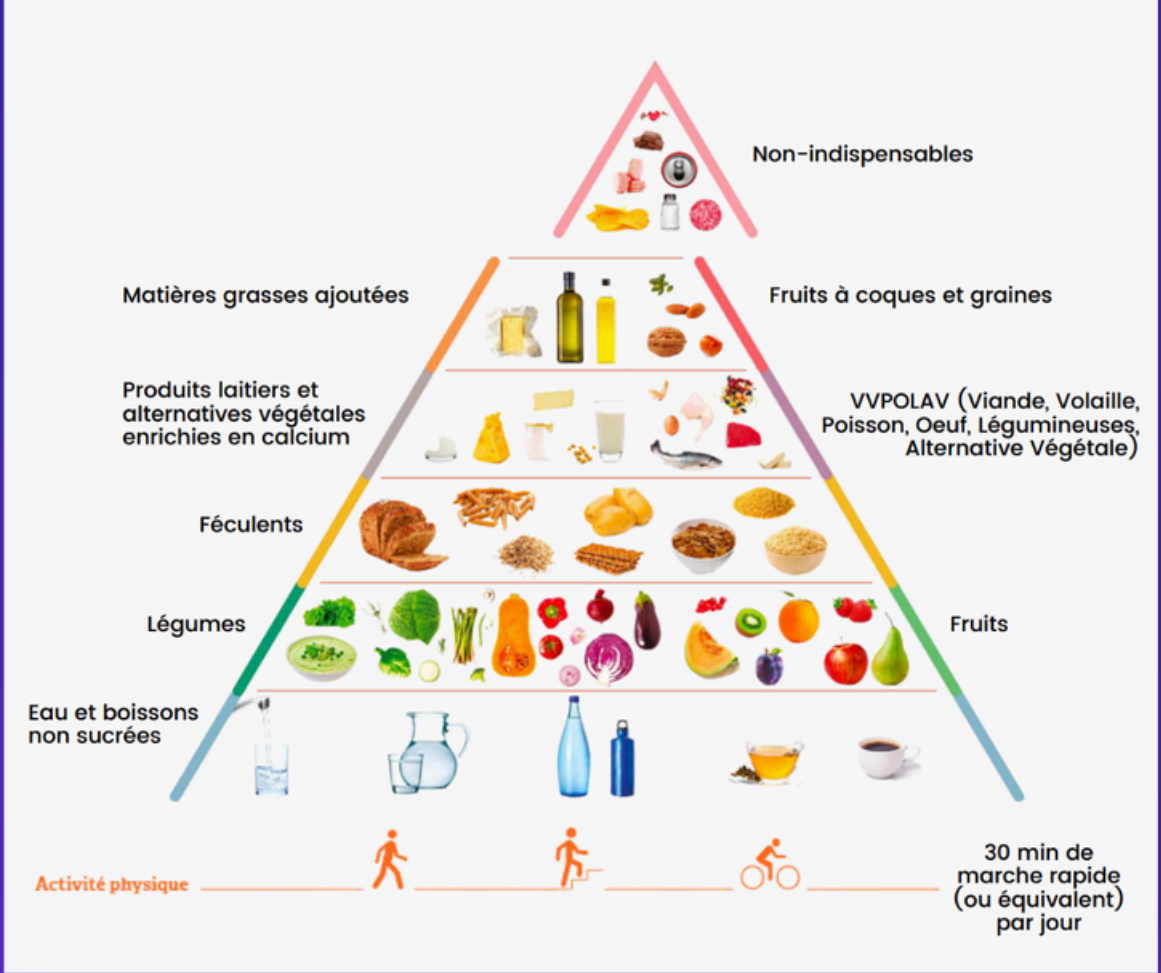


LES OUTILS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Quels sont les **PREMIERS** outils d'équilibre alimentaire que vous allez proposer à Monsieur Bourgeon ?



LES 3 PREMIERS OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES & PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE

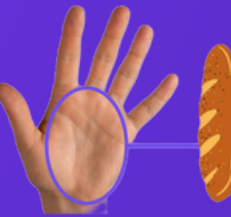


MATIÈRES GRASSES
10-15 G

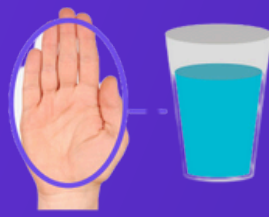


EAU
1 verre par repas

FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE



30 g / repas



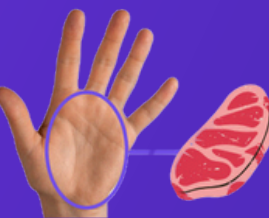
1 verre / repas



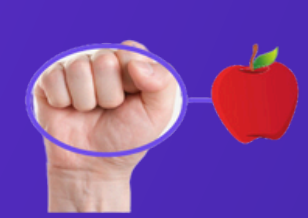
250 g / repas = 1/2 assiette



200 g / repas



100-150 g / repas



120-150 g / repas



10-15 g / repas



30 g / repas



120-150 g / repas

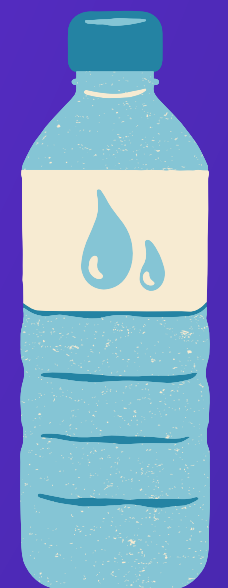
30 min de marche rapide (ou équivalent) par jour



Activité physique

LES OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Acides-Bases
- Index Glycémiques
- Chrono-hydratation
- Carnet alimentaire
- Pèse personne
- Mensurations
- Suivi du poids : IMC
- Activité physique



ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE MONSIEUR BOURGEON



Un accompagnement sur 3 mois

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

ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE MONSIEUR BOURGEON



3 outils de l'accompagnement et du coaching 24/24

Messagerie instantanée



Visioconférence



Réseaux Sociaux



Notre objectif est de faire vivre à notre client **une expérience d'accompagnement 100% humaine** avec un suivi ultra personnalisé à 3 niveaux.



Disponibilité
24h /24



Conversations variées:
PHOTO / VIDEO / AUDIO



Le groupe de motivation
(3 personnes)

RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULES 4 ET 5

**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, partager votre expérience sur l'accueil de vos Bêta-Testeurs et comment vous vous êtes préparé pour être en Pleine-Présence