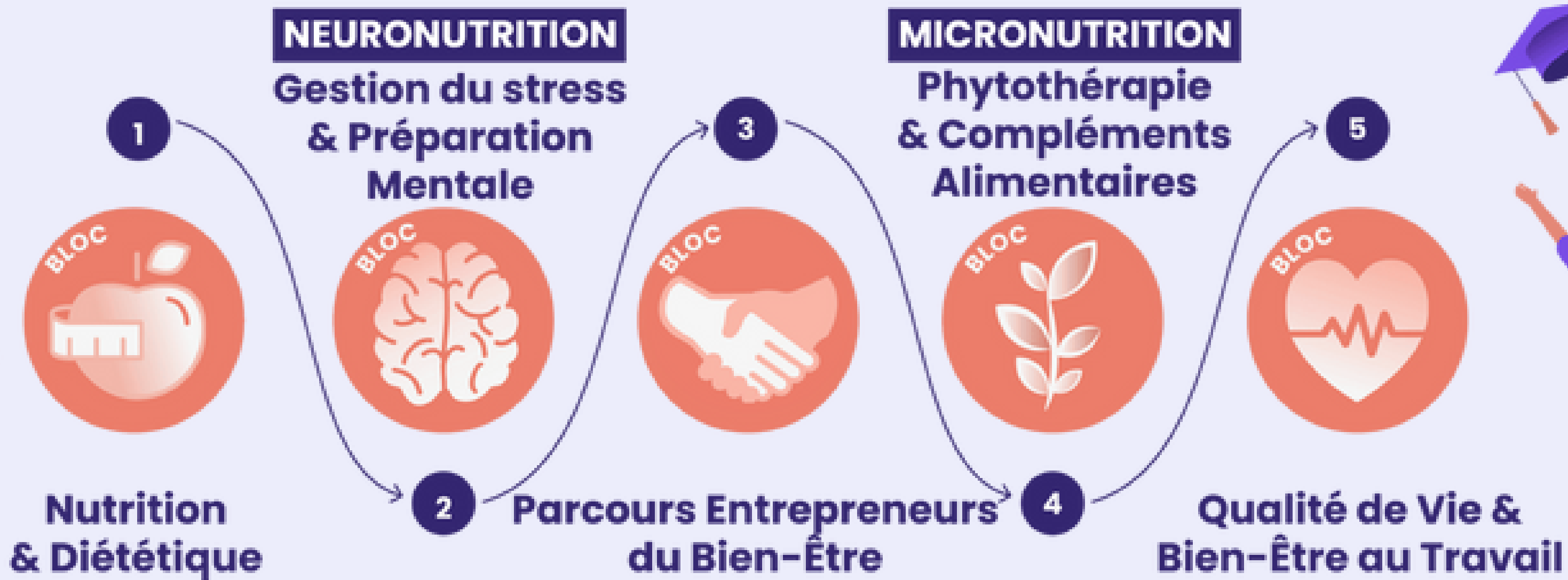


L'Alphabet de la Nutrition

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 1

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



📌 **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'alimentation IG bas et autrice



Fabrice Boutain

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

À l'animation



Conseillère Nutrition Pleine-Santé

MENTOR BLOC 3 – LE CLIENT DE COEUR ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

EX CADRE EN AGENCE DE COMMUNICATION ET EN INDUSTRIE

MAMAN DE 1 ENFANT

SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES ET DE LEURS TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL

- ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUEL 100% EN LIGNE
- SUIVIS NUTRITION, SPORT ET CYCLES MENSTRUELS

BTS DIÉTÉTIQUE EN COURS ...

Morgane

À l'animation



- Diététicienne **Pleine-Santé**
- Super-Mentor 5.3
- Responsable des **Compétences et Jurys**
- Créatrice de la Spécialisation
“**Devenez Experts des Index Glycémiques**”

Mon Rôle :

vous transmettre mes compétences et mon expérience.

Claire Doray

A vos claviers !

Quel est **votre objectif**
de montée en compétences
en vous formant à l'Ecole 5.3 ?



Une équipe de **Mentors 5.3** pour vous accompagner



3

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
- Accompagner vers une **TRANSFORMATION**
 - Guider vers la **PLEINE-SANTÉ**
 - Faire vivre une **EXPÉRIENCE UNIQUE**

Atelier Compétences Nutrition



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...

L'ALPHABET DE LA NUTRITION



✓ La pyramide alimentaire

✓ Le rôle des nutriments

✓ Les intérêts nutritionnels
des aliments

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

Introduction / Missions du Conseiller Pleine-Santé

13h05–13H20

Cas pratique d'accompagnement en Nutrition / Outils

13H20–13H30

Pause 5.3 : vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13H30–13H40

Cas pratique / Outils

13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



Cas pratique



Monsieur Muguet, menuisier, 44 ans, divorcé, aimerait perdre des 3 à 4 kilos pris depuis la fin de l'hiver.

Il a l'habitude d'emporter à manger pour le midi et à tendance au grignotage depuis quelques mois.

Il court 1 à 2 fois par semaine et s'est mis à la boxe récemment, 2 fois par semaine.

Il souhaite :

- **Perdre ses 3 à 4 kilos superflux**
- **Stopper les envies de sucre**

MONSIEUR MUGUET

44 ANS



À PROPOS

1

Divorcé – 1 enfant de 15 ans

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3

1,88 m / 85 kg

OBJECTIFS

4

- Perdre ses 3 à 4 kilos superflux
- Stopper les envies de sucre

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Très actif – Menuisier
Course à pied et boxe 2 x/semaine

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

Il a l'habitude d'emporter à manger pour le midi pour optimiser son temps de travail.

Voici des exemples de repas de son carnet alimentaire :

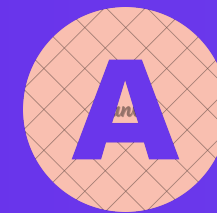
- Penne – thon – coulis de tomate
/ 1 tranche de pain + fromage / 1 banane
- Restes de riz cantonnais et restes (peu) de poêlée asiatique
(champignons, pousses de soja, carottes), lait de coco,
- 1 tranche de pain + fromage / 1 yaourt à la grecque + miel

SONDAGE N°1

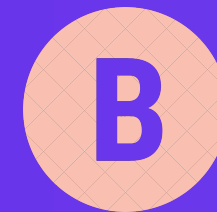


SONDAGE 1

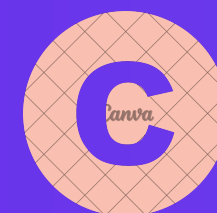
Quelle est votre approche ?



Je le félicite de prendre l'initiative d'emporter son repas au travail.



Je le guide pour mieux équilibrer ses repas du soir afin de rééquilibrer par la même occasion ses repas à emporter pour le midi.



Je lui recommande de passer sur des plats préparés, plus simples à emporter et souvent bien équilibrés

RÉPONSE N°1 : **A** **B**



Quelle est votre approche ?

A

Je le félicite de prendre l'initiative d'emporter son repas au travail.

B

Je le guide pour mieux équilibrer ses repas du soir afin de rééquilibrer par la même occasion ses repas à emporter pour le midi.

L'équilibre alimentaire

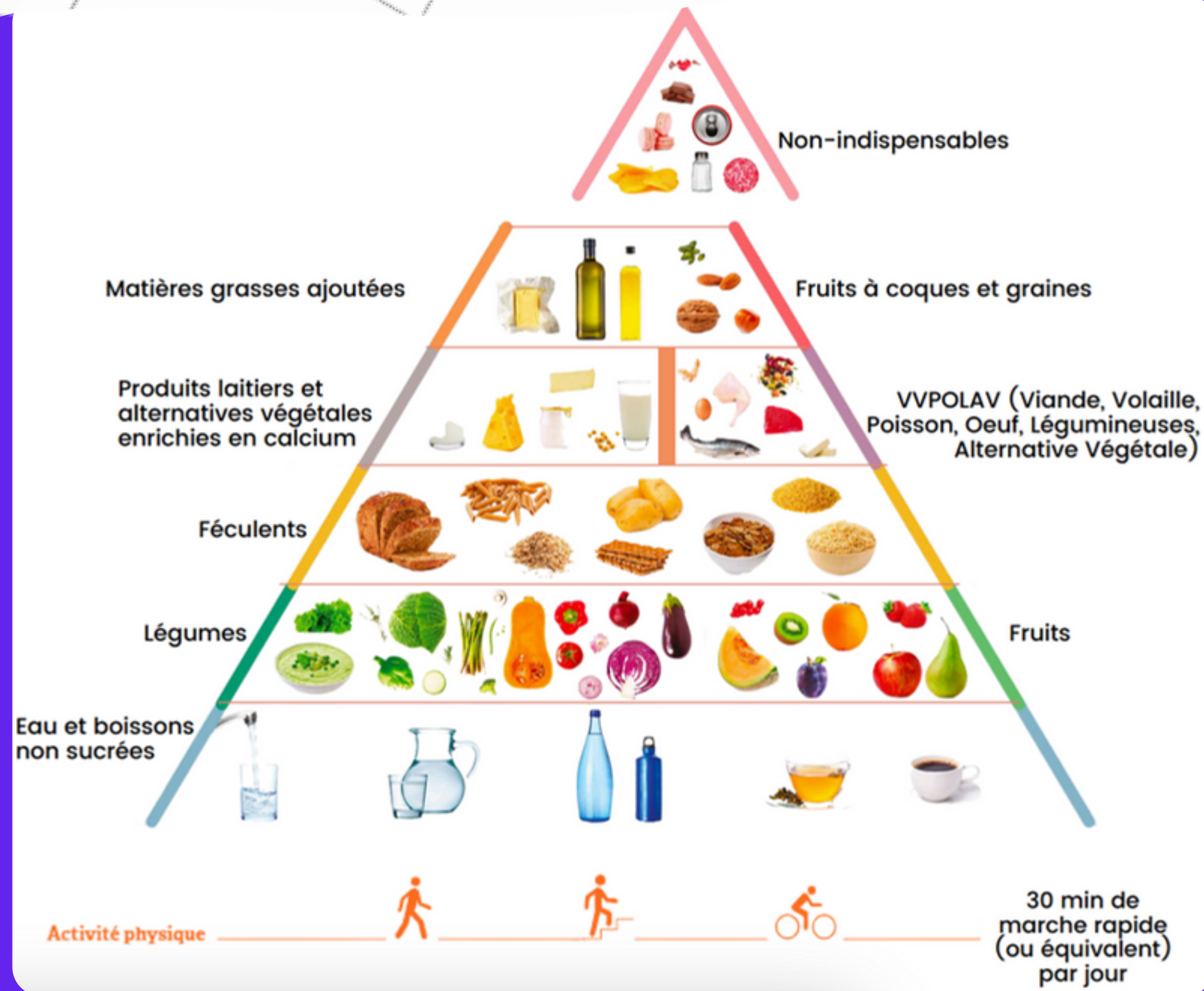
Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

1

Faire le plein de légumes frais de saison et de légumes surgelés bruts à chaque fois qu'il fait les courses

Préparer systématiquement une grande quantité de légumes le soir.
Objectif : avoir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en avoir suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)

La pyramide alimentaire



L'équilibre alimentaire

Il vous explique qu'il a faim dans l'après-midi depuis plusieurs mois. Il a toujours essayé de se retenir de grignoter mais son travail physique **il a tendance à succomber au grignotage** depuis quelques mois.

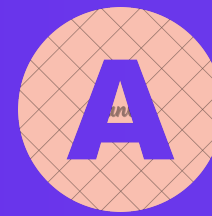
Quand il a faim ou qu'il a une pause entre deux rénovations, il prend **une tranche de pain et un morceau de fromage**.

SONDAGE N°2

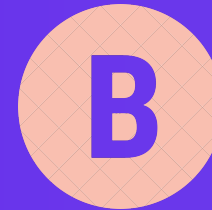


SONDAGE 2

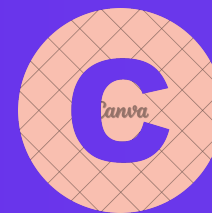
Expliquez pourquoi les légumes vont l'aider à éviter d'avoir faim dans l'après-midi



Parce qu'ils sont riches en vitamines



Parce qu'ils sont riches en fibres



Parce qu'ils sont riches en minéraux et en antioxydants

RÉPONSE N°2 : **B**



SONDAGE 2

Expliquez pourquoi les légumes vont l'aider à éviter d'avoir faim dans l'après-midi

B

Parcequ'ils sont riches en fibres

Note : les fibres sont la première carence en France ! D'où l'intérêt d'augmenter la quantité de légumes et d'orienter vers des féculents riches en fibres

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

Introduction / Missions du Conseiller Pleine-Santé

13h05–13H20

Cas pratique d'accompagnement en Nutrition / Outils

13H20–13H30

Pause 5.3 : vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13H30–13H40

Cas pratique / Outils

13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

La pause 5.3



5.3

ON



À vos questions !

Fin de la **pause 5.3** : on reprend !



L'importance d'intégrer davantage de fibres

Pour éviter d'avoir faim entre les repas, vous allez le guider dans la composition de ses repas afin d'inclure davantage de fibres.

Vous lui avez fixé comme objectif d'ajouter une demie assiette de légumes midi et soir.

Quel type de féculents lui suggérez-vous pour augmenter les apports en fibres ?

SONDAGE N°3



Quels sont les féculents les plus riches en fibres, et donc les plus rassasiants et satiétants ?

A vos claviers !

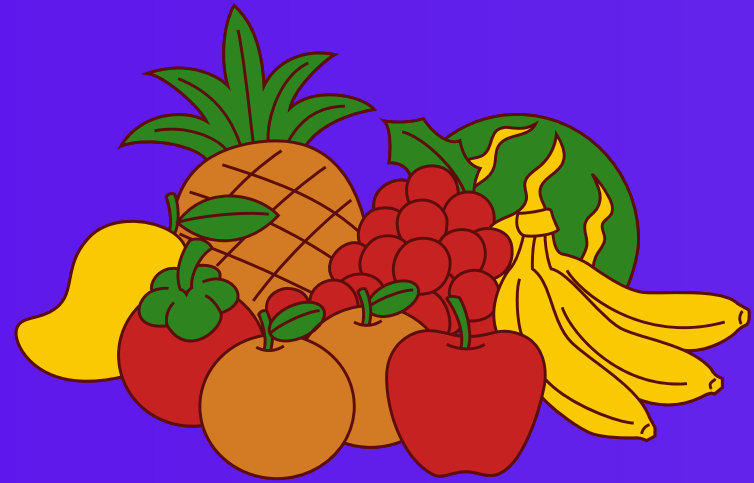
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Sources de fibres

FRUITS ET LEGUMES

Fruits frais

Légumes frais ou surgelés (bruts)



FECULENTS COMPLETS ET LEGUMINEUSES

Pâtes complètes ou intégrales, riz complet, lentilles, pois cassés, haricots blancs/rouges, pois chiches, graines de soja, etc. + quinoa

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

2

Faire le plein de féculents riches en fibres :

- Pâtes complètes ou intégrales, riz complet,
- Lentilles, pois cassés, haricots blancs/rouges, pois chiches, graines de soja, etc.
- Quinoa

Pour éviter le grignotage



Quel 3ème objectif pouvez-vous fixer à Mr Muguet pour éviter les grignotages entre les repas ?

A vos claviers !

Pour éviter le grignotage

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

3

Prendre une collation de manière systématique pour éviter d'avoir faim entre les repas (fruit et amandes ou chocolat noir et amandes par exemple + tranche de pain si besoin)

Objectifs de Monsieur Muguet

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

1

Se servir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en préparer suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)

2

Consommer des féculents riches en fibres

3

Prendre une collation de manière systématique : fruit et amandes ou chocolat noir et amandes par exemple + tranche de pain si besoin

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

Introduction / Missions du Conseiller Pleine-Santé

13h05–13H20

Cas pratique d'accompagnement en Nutrition / Outils

13H20–13H30

Pause 5.3 : vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13H30–13H40

Cas pratique /Outils

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**

POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

1 Intelligence collective

2 Travail collaboratif

3 Mémorisation & restitution



Devoir en groupe

Dans votre groupe
WhatsApp :

Elaborer des exemples de
collation équilibrée avec le
choix de divers aliments
pour chaque famille
alimentaire.



ACCUEIL

Mon Agenda

RETOUR

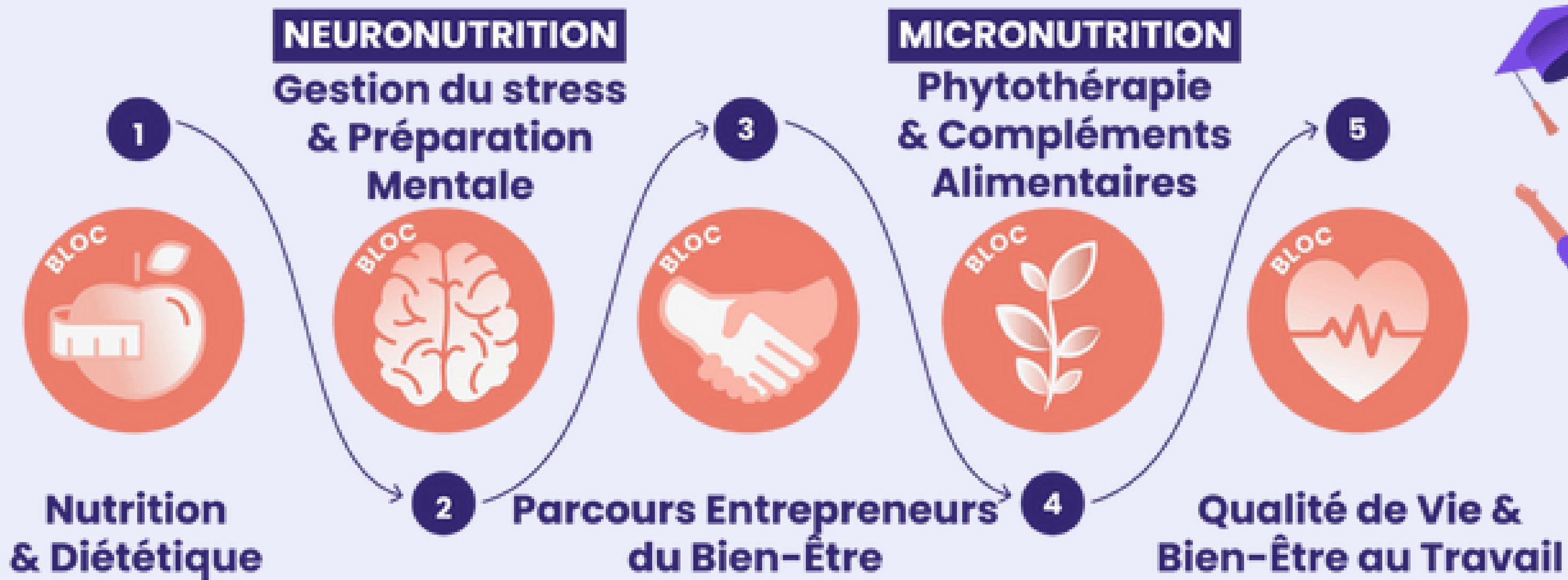
☐ Afficher/masquer tout

- ☒ 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
- ☐ Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences 18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ? 20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences			9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 ! 13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition 13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3		

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



3 spécialisations de nos experts déjà disponibles !

20% théorique - 80% pratique



Spécialisation Index Glycémiques

DEVENEZ EXPERT DES
IG
ET RÉUSSISSEZ
TOUS VOS
PROGRAMMES D'
ACCOMPAGNEMENT



Spécialisation Nutrition Performance

ACCOMPAGNER LES
SPORTIFS ET LES
ENTREPRENEURS
VERS LA
NUTRITION-
PERFORMANCE



Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE
PASSION SUR LES
RÉSEAUX
SOCIAUX ET
DÉVELOPPEZ
VOTRE ACTIVITÉ

Comment y accéder ?

ESPACE ELEVES





Merci à tous pour votre participation ! 🎉