

● 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

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

Charlotte



Claire



Claire-Aurore Doray

RESPONSABLE COMPÉTENCES
& JURY

Diététicienne Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS L'ALIMENTATION IG BAS & LA MINCEUR

- MAMAN DE 2 ENFANTS
- MENTOR DANS LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE
- LANCEMENT DU CABINET IL Y A 3 ANS : 150 CLIENTS ACCOMPAGNÉS - 40 EN COURS D'ACCOMPAGNEMENT
- 3 ACTIVITÉS (CABINET, ATELIERS EN ENTREPRISES, PRODUCTION CONTENU)



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H40 • 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

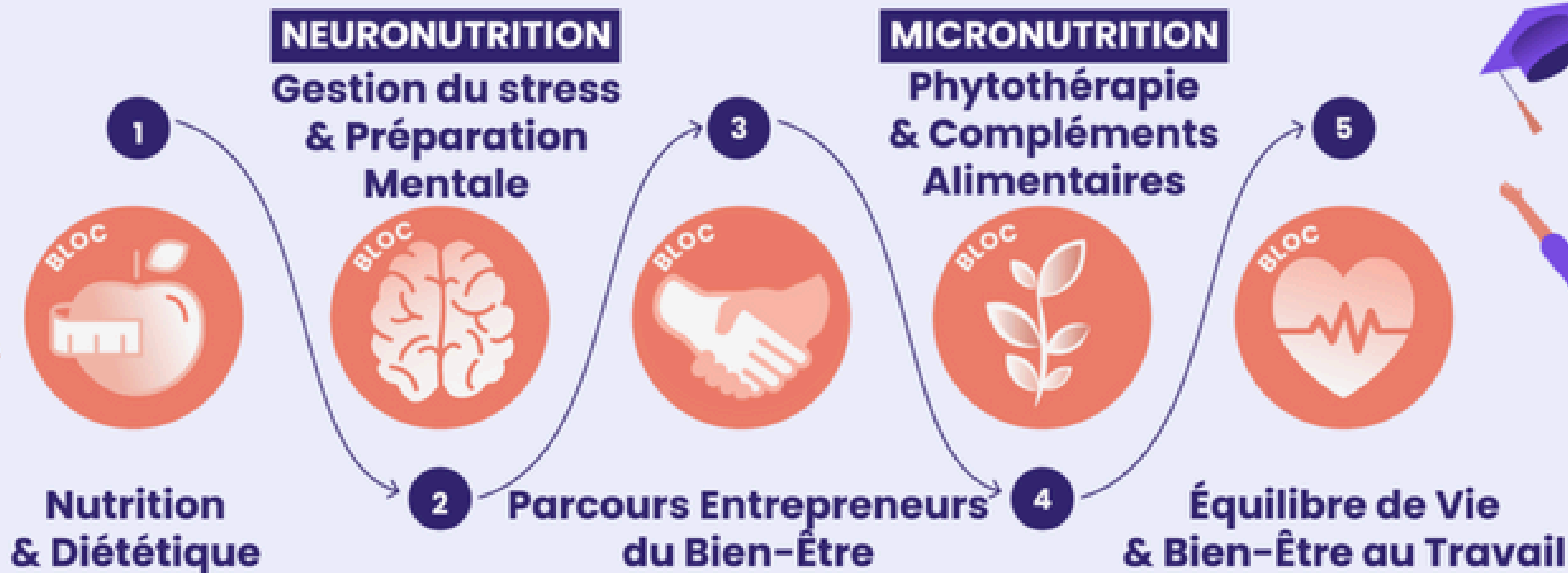
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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>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 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 25/06 À 18H30

5.3 | **ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ**



Tous les replays des Conférences du Dr Yann Rougier

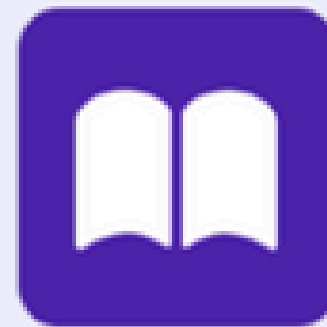
[Je regarde les replays](#)

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

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>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 avec Dr Yann Rougier ?</p>		<p>17h30 - 18h00 🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p>12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Atelier Compétences</p>		

ACCUEIL

Mes documents du BLOC 1

RETOUR



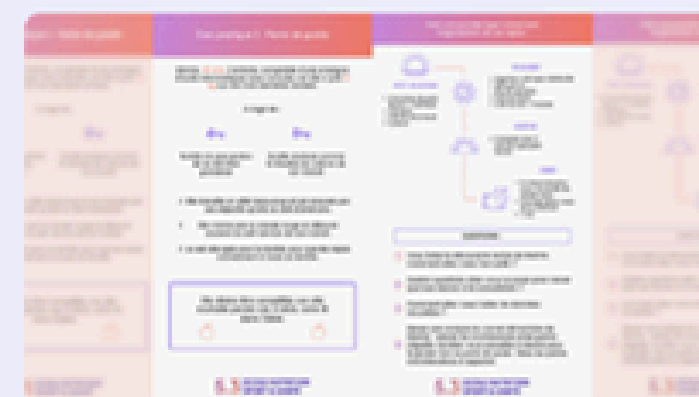
Delta Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book



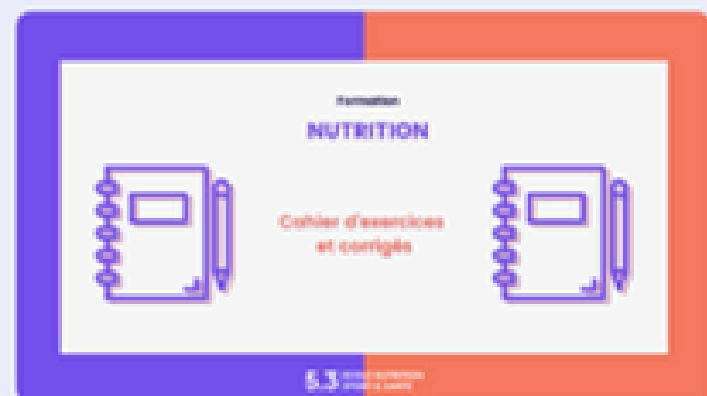
Bilan pleine santé

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 :

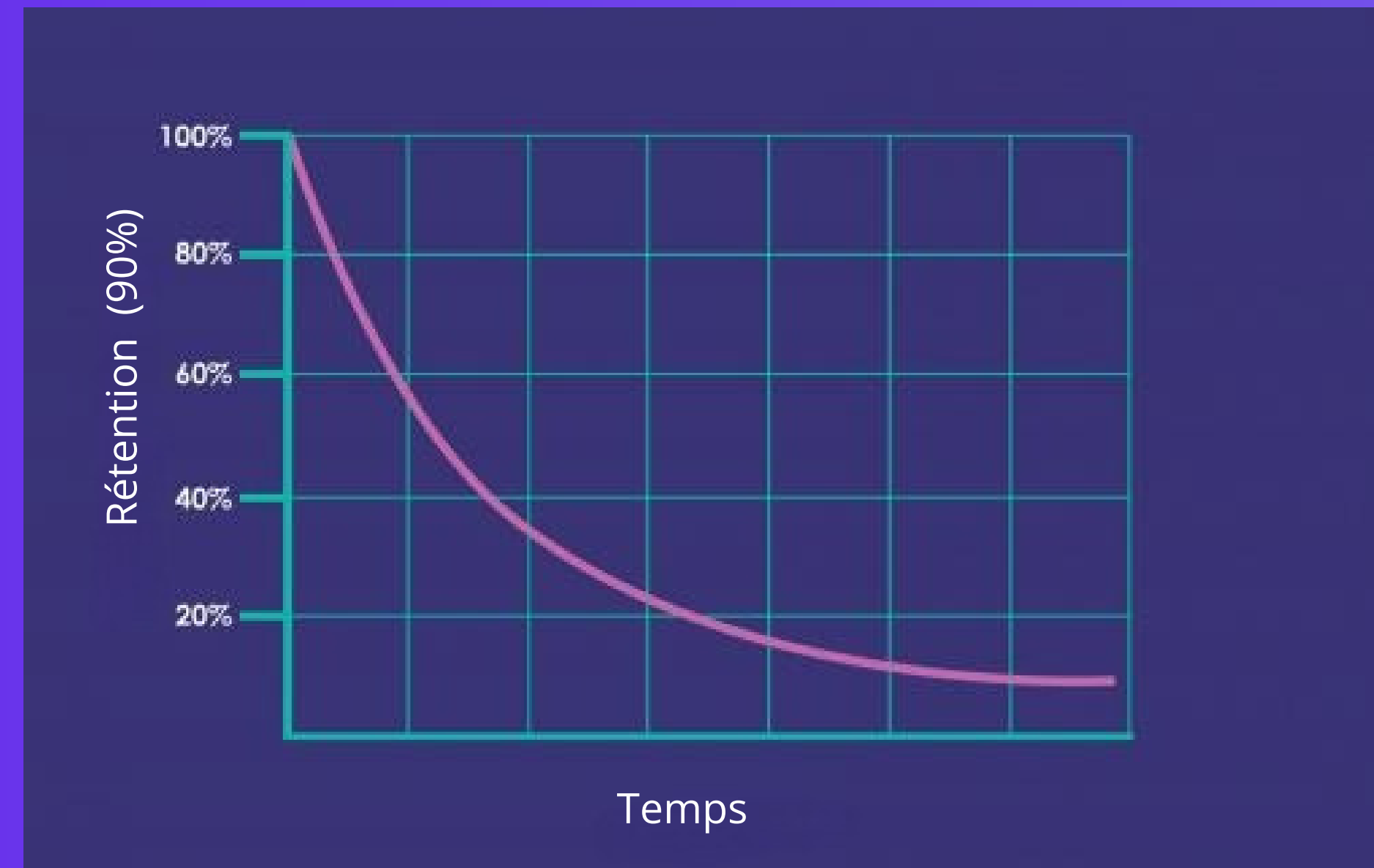
- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

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
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H40 • La Séquence Waouw

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

L'ALPHABET DE LA NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Les 5 compétences du Bloc 1 Nutrition



#1 Élaborer des menus Nutrition-Santé pour assurer un bon équilibre alimentaire

Comment sont classés les aliments ? Quel est le rôle des macronutriments ? Qu'apportent les aliments à l'organisme ? Comment composer un repas équilibré ?



#2 Calculer l'IMC, déterminer le poids-santé et évaluer les besoins énergétiques quotidiens

Balance énergétique et apports recommandés. Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme d'un individu. Poids-santé et nutrition-minceur



#3 Décrypter les étiquettes alimentaires pour mieux choisir les produits industriels

Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?



#4 Sélectionner des aliments de qualité pour garantir la pertinence des apports nutritionnels

Quels sont les critères de qualité d'un aliment ?



#5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé

Comment aider une personne à manger mieux ? Le déroulé de la consultation. Poser un diagnostic de conseil pour nourrir la discussion.

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

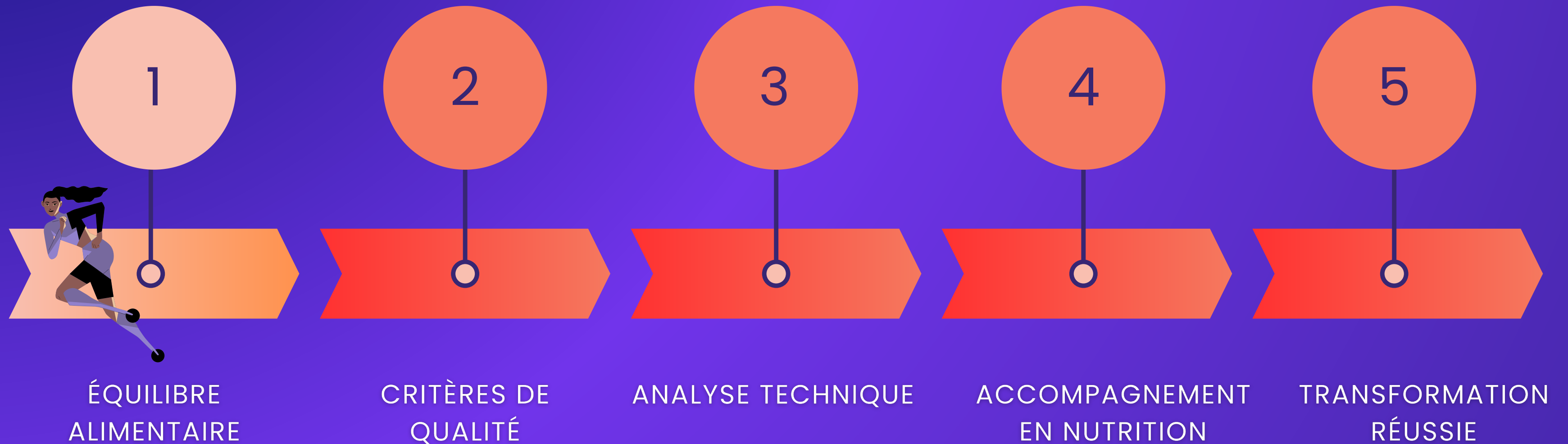


[Module 1.3-] Qu'apportent les aliments à l'organisme ?

Maintenant que vous connaissez les 7 familles d'aliments et la totalité des macronutriments, il est temps de découvrir ce...

CAS PRATIQUE DU MOIS

MADAME FESTIVE



CAS PRATIQUE

MADAME FESTIVE

Madame Festive, jeune femme de 26 ans,
qui se marie dans un an.

Elle est complexée par son petit ventre,
elle se sent stressée et gonflée.

Pourtant, elle pense avoir une alimentation équilibrée.

Elle souhaite :

Perdre son petit ventre

Apprendre les clés de l'équilibre alimentaire



MADAME FESTIVE

26 ANS



À PROPOS

1

En couple - sans enfant

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familiaux

ANAMNÈSE

3

1,70 m / 60.5 kg

OBJECTIF

4

Perdre son petit ventre
Apprendre les clés de l'équilibre alimentaire

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Très active - Ergothérapeute
Vélo 5 fois par semaine (trajet travail)

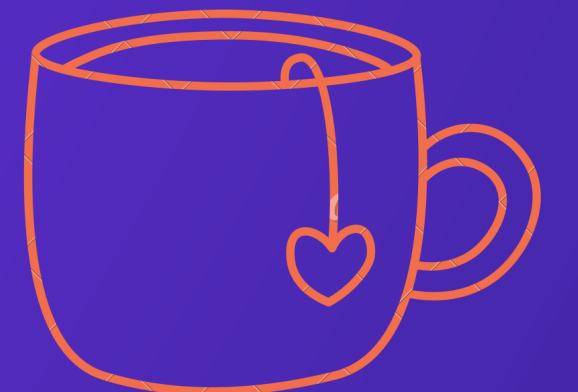
EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle boit dans toute sa journée :

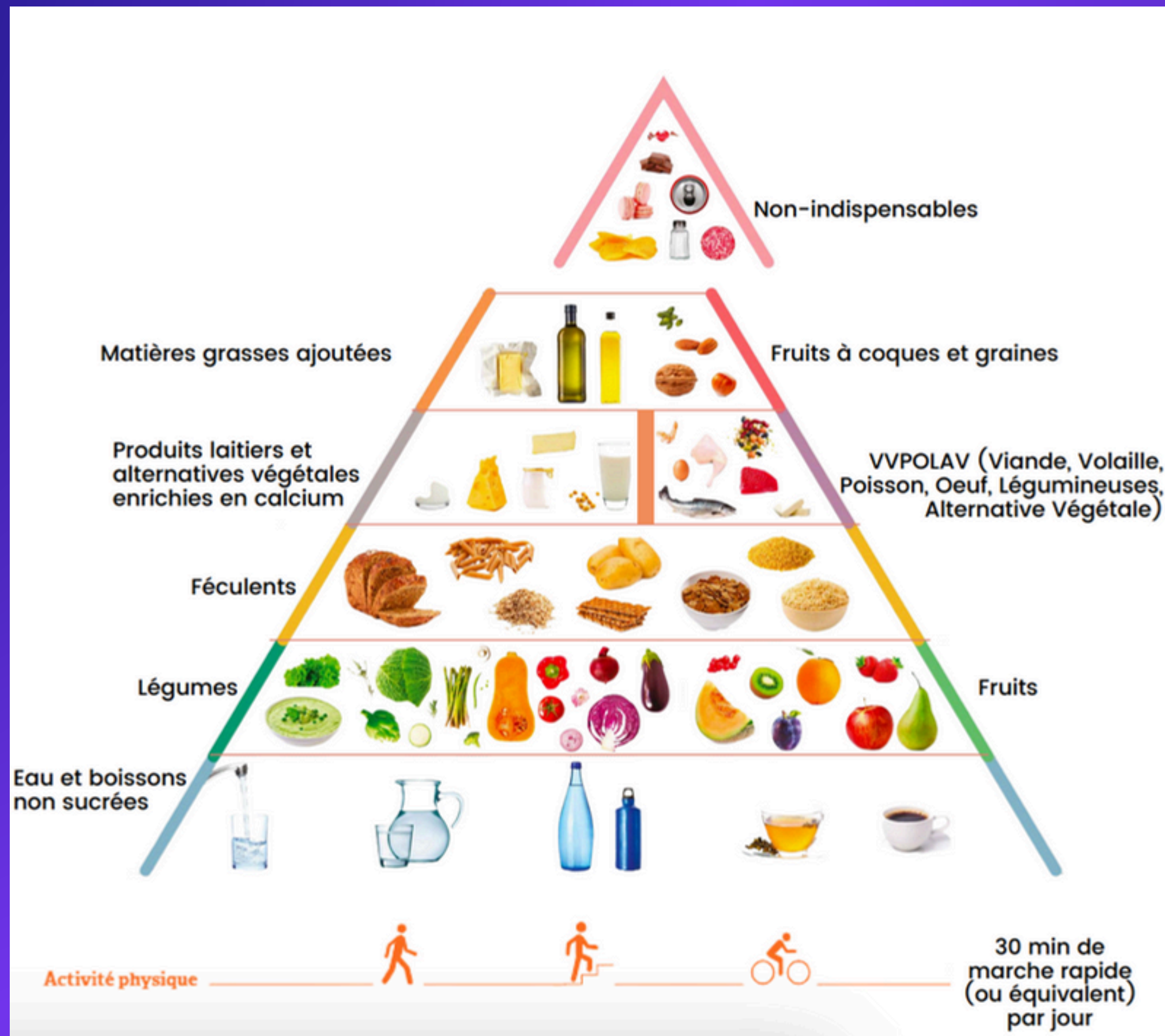
2 tasses de thé vert et 1 verre d'eau à chaque repas.
Il s'agit des seules boissons de sa journée.

A vos claviers

Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Le week-end, elle prend un jus d'orange au petit déjeuner à la place du fruit.

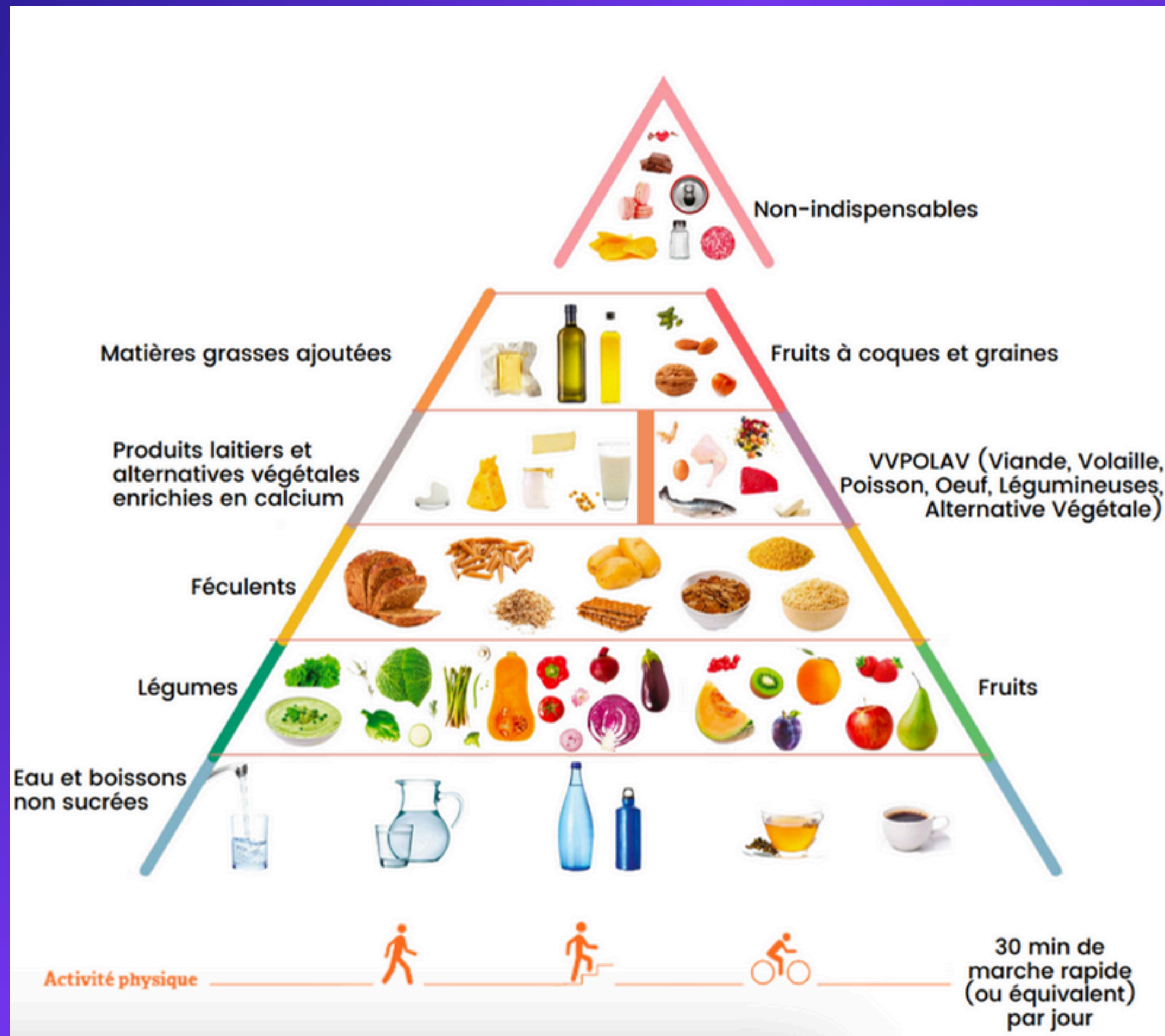
Elle voudrait votre avis sur cette boisson.

A vos claviers

Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Complexée par son petit ventre,
elle a supprimé la famille des matières grasses.

Elle voudrait savoir si elle fait le bon choix.

A vos claviers

Quel est votre avis ?

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle a compris l'importance de garder cette famille alimentaire, elle souhaite connaître les autres sources alimentaires contenant des lipides.

A vos claviers

Citez les autres sources de Lipides.

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

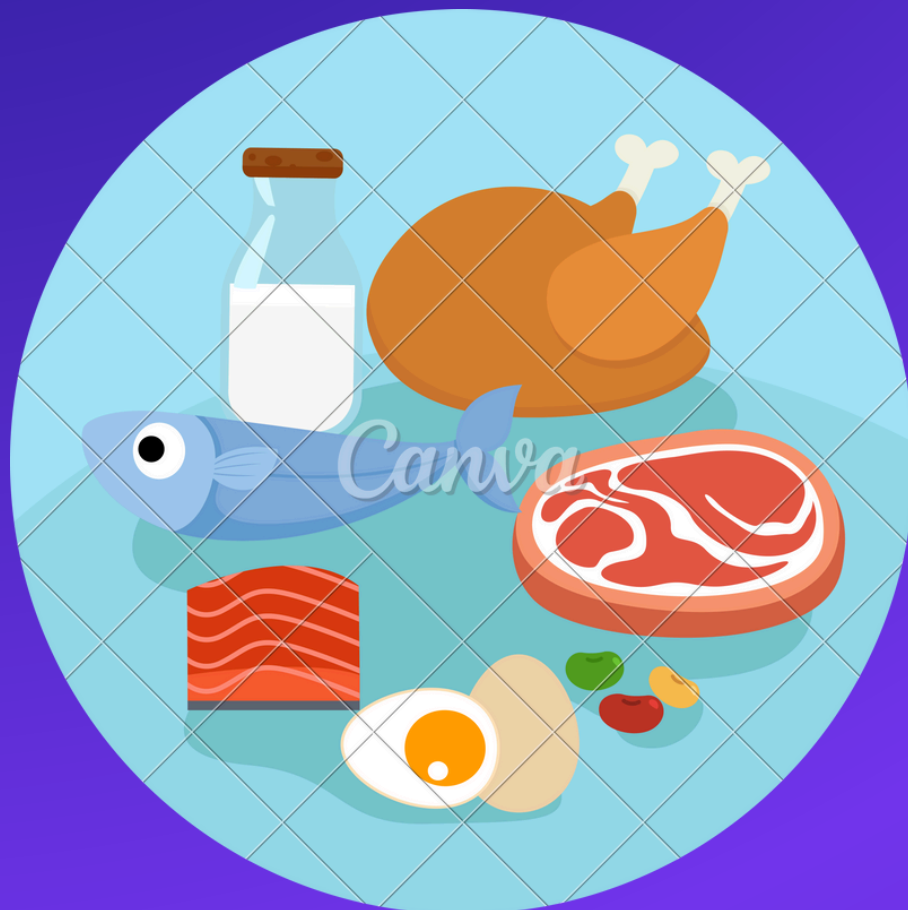
Familles alimentaires contenant des **Lipides**

Protéines

Produits laitiers

Matières grasses

Aliments sucrés – plaisirs



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Acides gras saturés À modérer

Produit d'origine animale, sauf poisson, canard et oie

- ✓ Viandes (sauf le canard et l'oie)
- ✓ Charcuteries
- ✓ Lait et produits laitiers : yaourt, fromage blanc, faisselle, petits-suisses, fromages
- ✓ Crème, beurre
- ✓ Huile de coco et de palme

Acides gras insaturés À privilégier

Produit d'origine végétale, sauf coco et huile de palme

- ✓ Fruits oléagineux : avocat, olive, noix, noisette, amande, macadamia, cajou, pistache
- ✓ Graines oléagineuses : graines de lin, de courge, de tournesol, de chia, pignons de pin...
 - toutes les huiles végétales issues de ces produits : huile d'olive, de noisette, de tournesol...
- ✓ Tous les poissons et les fruits de mer
 - en particulier les poissons gras : saumon, sardines, anguille, truite
 - certaines viandes : canard et oie

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle veut augmenter sa consommation de fibres car elle a lu que c'était la première carence des français.

A vos claviers

Quels sont les aliments que vous lui conseillez ?

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Aliments riches en **fibres**

Fruits et légumes
Féculents de qualité :
céréales complètes – légumineuses
Fruits oléagineux



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,
partager votre schéma de la pyramide alimentaire
(que vous avez redessiné
ou annoté sur votre Delta-Book)

AGENDA

- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Outils & Cas pratique
 - Les devoirs du week-end avec votre groupe
- 13H40 • La Séquence Waouw