

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

Charlotte

# Charlotte Bertrand

EXPERTE 5.3

RESPONSABLE COMMUNAUTÉ NUTRITION

## *Diététicienne Pleine-Santé*

DIÉTÉTICIENNE DEPUIS 11 ANS  
DIÉTÉTICIENNE PLEINE SANTÉ  
DEPUIS 2 ANS

EN CABINET PLURI-DISCIPLINAIRE  
DEPUIS JANVIER 2019  
MEMBRE DU RÉSEAU DE PRÉVENTION  
ET DE PRISE EN CHARGE DE L'OBÉSITÉ  
PÉDIATRIQUE

SPÉCIALISÉE DANS :

- LA PERTE DE POIDS
- L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT



Lucie



Lucie  
COSTIL

EXPERTE COMPÉTENCES  
& JURY

*Diététicienne Pleine-Santé*

SPÉCIALISÉE DANS

- L'ACCOMPAGNEMENT DES TROUBLES MÉTABOLIQUES (DIABÈTE, CHOLESTÉROL, ...)
- LA PERTE DE POIDS
- ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN CABINET ET EN VISIO
- LA PLANIFICATION DES REPAS
- ANIMATION D'UN BLOG ET CRÉATRICE DE RESSOURCES PLEINE SANTÉ

\*PARTENARIAT AVEC 2 MÉDECINS

\* FUTUR PARTENARIAT AVEC UNE ASSOCIATION ÉDUCATION SANTÉ





# 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

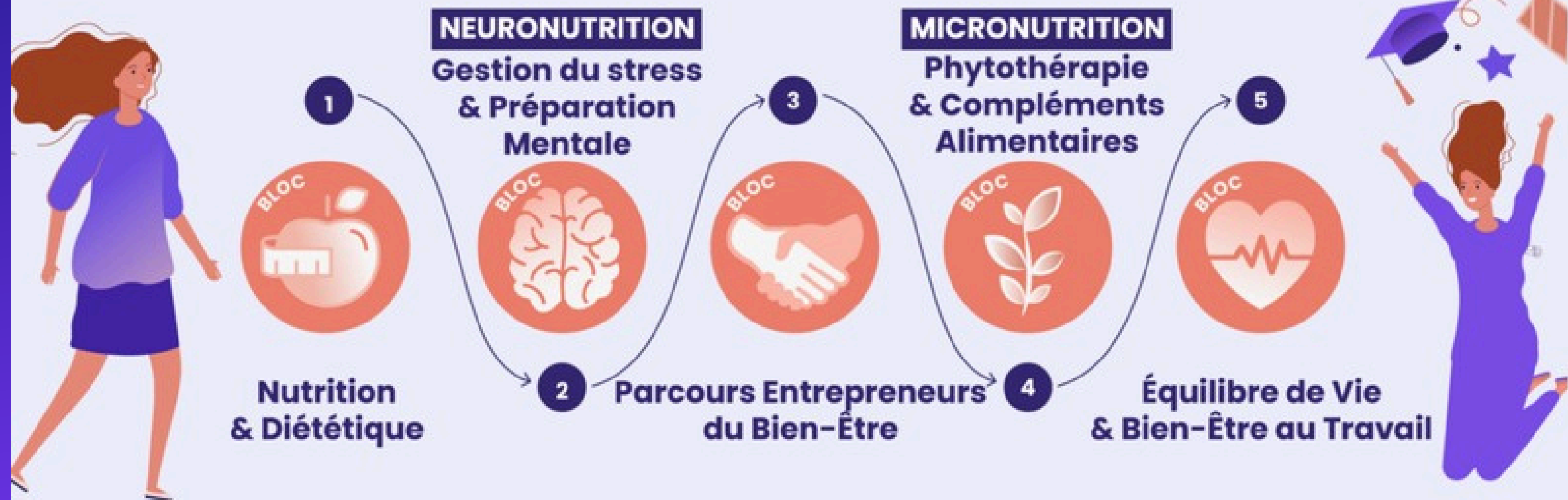


## **Fabrice Boutain**

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

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



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

# 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



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

# AGENDA

12H45 • Le Briefing

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

13H40 • La Séquence Waouw



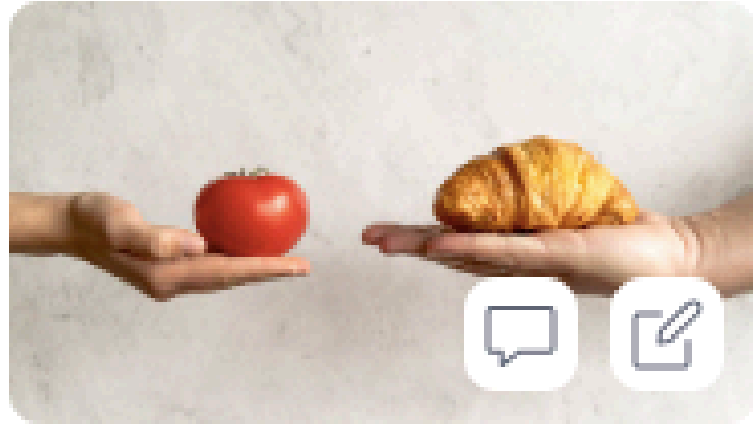
● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



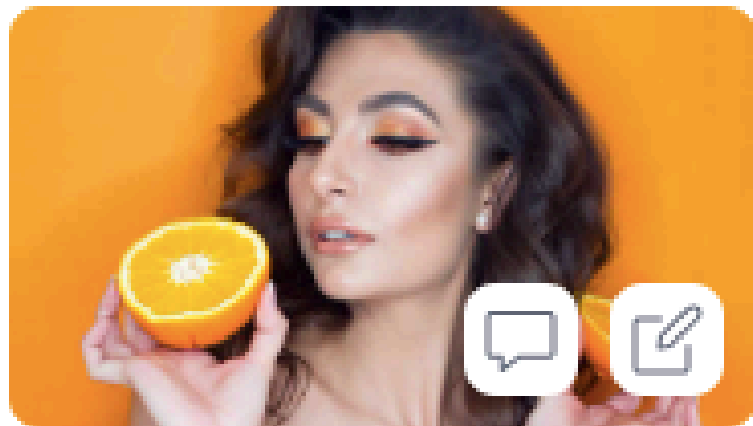
**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# 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

## 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

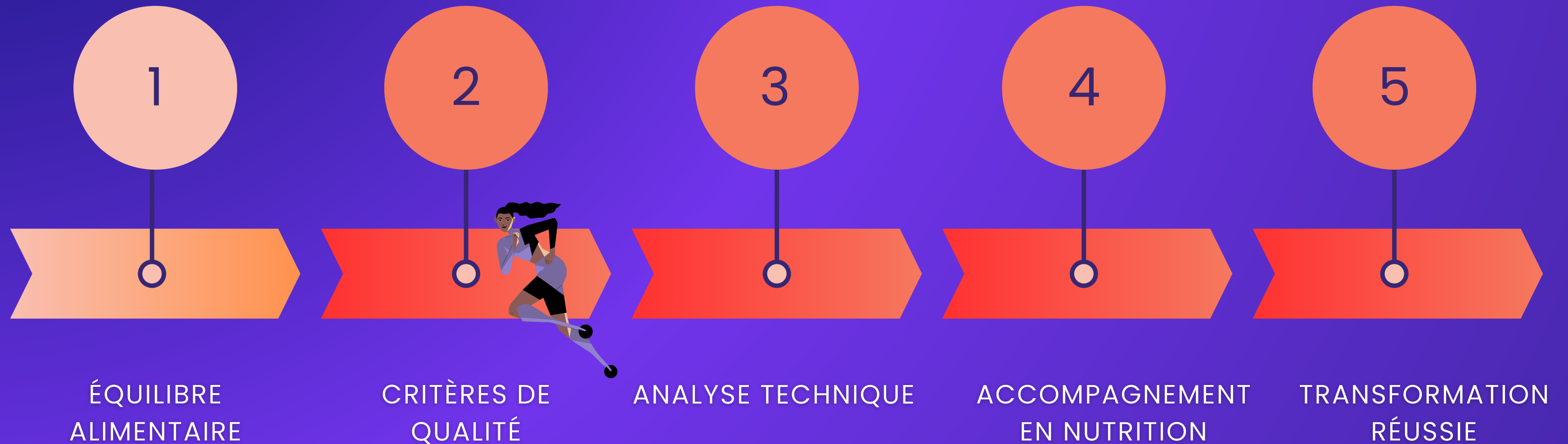
5

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



# CAS PRATIQUE DU MOIS

## MADAME FESTIVE

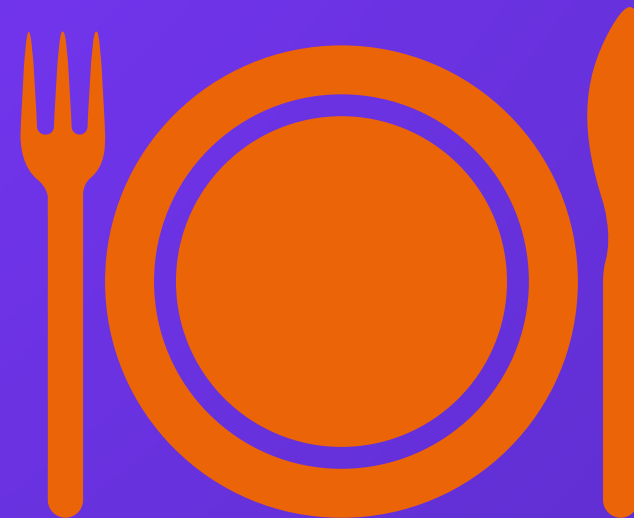


# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour son apprentissage de l'équilibre alimentaire, elle voudrait un schéma récapitulatif d'un repas bien équilibré.

**A vos claviers**

**Quel est le schéma à lui transmettre ?**



# L'ASSIETTE SANTÉ

LÉGUMES & FRUITS  
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES &  
PRODUITS LAITIERS  
1/4 ASSIETTE



FÉCULENTS (dont pain)  
1/4 ASSIETTE

MATIÈRES GRASSES  
10-15 G



EAU  
1 verre par repas

# **LES IG – EQUILIBRE ACIDE / BASE**

Elle a entendu des informations sur l'index glycémique et des aliments acidifiants et basifiants.


Elle se demande si elle doit regarder tous les aliments qu'elle consomme dans le détail.

**A vos claviers**

**Quels sont les conseil que vous lui donnez ?**



# Page 40 du Delta-Book

IG BAS < 35		35 < IG MOYEN < 65		IG ÉLEVÉ > 65	
<b>FRUITS &amp; LEGUMES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abricot</li> <li>Amande</li> <li>Aubergine</li> <li>Artichaut</li> <li>Asperge</li> <li>Avocat</li> <li>Betterave crue</li> <li>Brocoli</li> <li>Carotte crue</li> <li>Champignon</li> <li>Céleri cru</li> <li>Citron</li> <li>Clémentine</li> <li>Choux</li> <li>Concombre</li> <li>Courgette</li> <li>Endive</li> <li>Épinard</li> <li>Figue fraîche</li> <li>Fruits rouges</li> <li>Haricot vert</li> <li>Mandarine</li> <li>Navet cru</li> <li>Noisette</li> <li>Oignon</li> <li>Orange</li> <li>Pamplemousse</li> <li>Pêche</li> <li>Poireau</li> <li>Poivron</li> <li>Pomme</li> <li>Poire</li> <li>Prune</li> <li>Radis</li> <li>Salade</li> <li>Tomate</li> </ul>	<b>PRODUITS SUCRANTS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stévia</li> <li>Sirup d'agave</li> <li>Sirup de yacon</li> <li>Xylitol</li> </ul>	<b>FRUITS &amp; LEGUMES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ananas</li> <li>Banane</li> <li>Carotte cuite</li> <li>Figue séchée</li> <li>Kaki</li> <li>Kiwi</li> <li>Litchi</li> <li>Mangue</li> <li>Melon</li> <li>Raisin</li> <li>Topinambour</li> </ul>	<b>PRODUITS SUCRANTS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Miel liquide artisanal</li> <li>Sirup d'érable</li> </ul>	<b>FRUITS &amp; LEGUMES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Courges cuites</li> <li>céleri cuit</li> <li>Pastèque</li> </ul>	<b>PRODUITS SUCRANTS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sirup de maïs, de glucose, de blé, de riz</li> <li>Sucre blanc</li> <li>Sucre roux</li> <li>Cassonade</li> <li>Miel industriel</li> </ul>
<b>PAINS ET PETIT-DÉJEUNER :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Son d'avoine, son de blé</li> <li>Wasas Fibres*</li> </ul>	<b>PAINS ET PETIT-DÉJEUNER :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Céréales complètes</li> <li>Flocons d'avoine, d'épeautre</li> <li>Muesli floconneux</li> <li>Pain à la farine intégrale</li> <li>Pain noir Allemand</li> <li>Pain Fiber Pasta</li> <li>Pain de seigle</li> </ul>	<b>FÉCULENTS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blé</li> <li>Boulgour</li> <li>Galette de sarrasin</li> <li>Mais</li> <li>Patate douce</li> <li>Pâtes complètes</li> <li>Riz basmati ou complet</li> <li>Spaghetti al'dente</li> <li>Semoule</li> </ul>	<b>PAINS ET PETIT-DÉJEUNER :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pain blanc</li> <li>Pain complet à la farine complète ou semi-complète</li> <li>Pain blanc sans gluten</li> <li>Pain à la farine de riz</li> <li>Pain à la farine de maïs</li> <li>Corn flakes</li> <li>Céréales soufflées</li> <li>Céréales raffinées sucrées</li> <li>Biscottes</li> <li>Cracottes</li> </ul>	<b>FÉCULENTS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Céréales soufflées</li> <li>Chataignes</li> <li>Galettes de riz et de maïs</li> <li>Pâtes blanches</li> <li>Riz gluant (japonais)</li> <li>Riz blanc standard</li> <li>Céréales précuites/à cuisson rapide</li> <li>Ravioli</li> <li>Pommes de terre</li> </ul>	<b>AUTRES PRODUITS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fécule de maïs, de pomme de terre</li> <li>Chocolat blanc et au lait</li> <li>Bière</li> <li>Barres chocolatées</li> <li>Viennoiseries (pain au chocolat, croissant...)</li> </ul>
<b>FARINES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farine de coco</li> <li>Farine de noisette</li> <li>Farine de noix</li> <li>Farine de pois chiche</li> <li>Farine de soja</li> <li>Poudre d'amande</li> </ul>	<b>FARINES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farine intégrale (blé, kamut, épeautre, seigle, etc.)</li> <li>Farine de sarrasin</li> <li>Farine de quinoa</li> </ul>	<b>FARINES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farine complète</li> <li>Farine de blé blanche</li> <li>Farine de maïs</li> <li>Farine de riz</li> <li>Farine de chataigne</li> </ul>	<b>FARINES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farine complète</li> <li>Farine de blé blanche</li> <li>Farine de maïs</li> <li>Farine de riz</li> <li>Farine de chataigne</li> </ul>		

# Page 44-45 du Delta-Book

## LES ALIMENTS ALCANISANTS

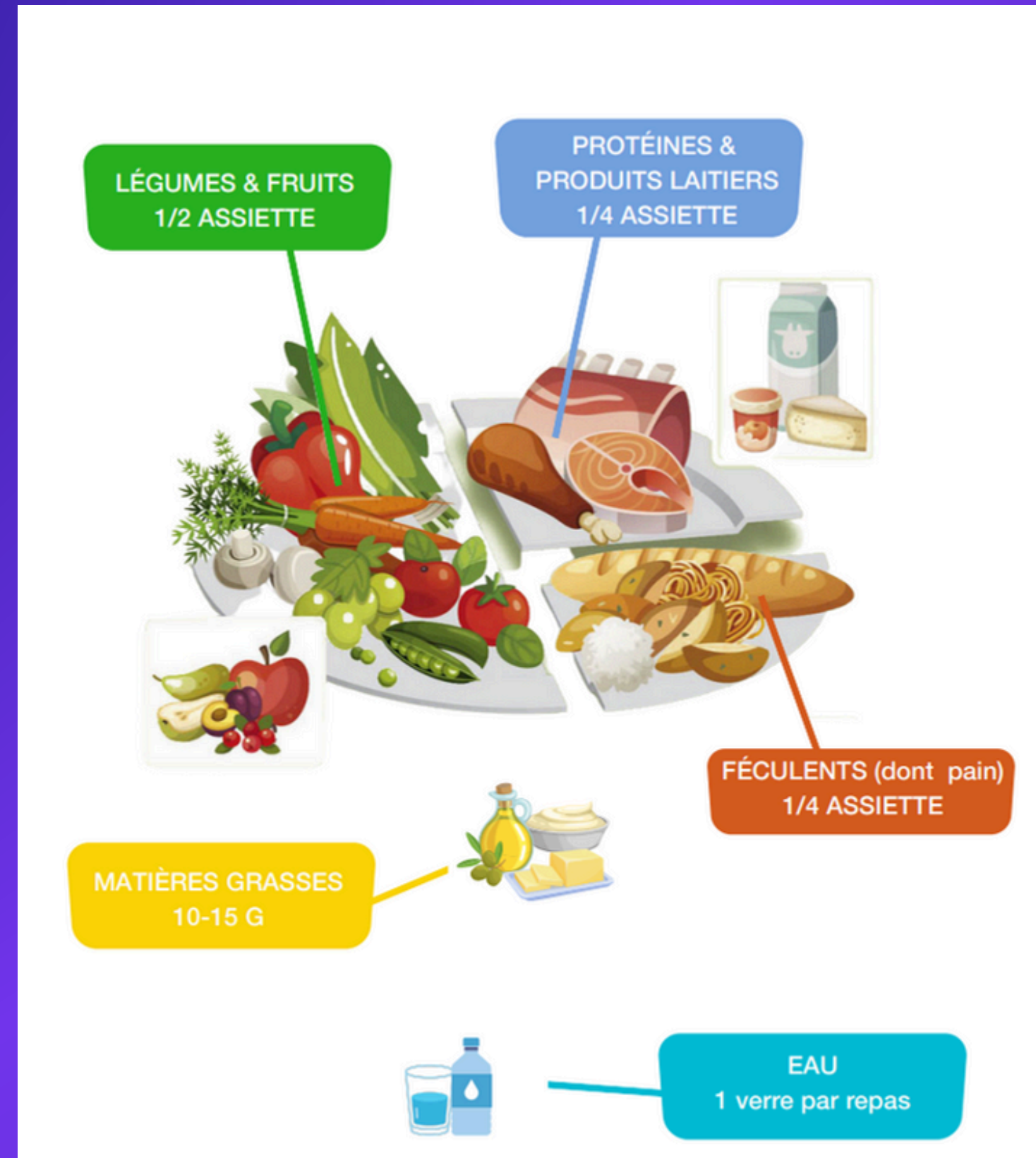
LÉGUMES	FRUITS	PROTÉINES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ail</li> <li>Algue</li> <li>Asperge</li> <li>Aubergine</li> <li>Betterave</li> <li>Bette</li> <li>Brocoli</li> <li>Carotte</li> <li>Céleri</li> <li>Champignon</li> <li>Choux</li> <li>Citrouille</li> <li>Concombre</li> <li>Courges</li> <li>Cresson</li> <li>Graine germée</li> <li>Légume fermenté</li> <li>Oignon</li> <li>Panais</li> <li>Pois</li> <li>Poivron</li> <li>Rutabaga</li> <li>Salade</li> <li>Spiruline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abricot</li> <li>Avocat</li> <li>Banane</li> <li>Bleuet</li> <li>Cerise</li> <li>Citron</li> <li>Datte</li> <li>Figue</li> <li>Fraise</li> <li>Framboise</li> <li>Fruits tropicaux</li> <li>Groseille</li> <li>Mandarine</li> <li>Melon</li> <li>Mûre</li> <li>Nectarine</li> <li>Pamplemousse</li> <li>Pêche</li> <li>Poire</li> <li>Pomme</li> <li>Raisin</li> <li>Tomate</li> </ul>	<b>Végétales :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amande</li> <li>Graines (citrouille, courge, lin, tournesol)</li> <li>Tempeh</li> </ul> <b>Animales :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fromage cottage 0%</li> <li>Lait fermenté</li> <li>Poitrine de poulet maigre</li> </ul>
<b>SUCRES NATURELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sirup d'agave</li> <li>Sirup d'érable</li> <li>Xylitol</li> </ul>	<b>ASSAISONNEMENTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cannelle</li> <li>Curry</li> <li>Gingembre</li> <li>Miso</li> <li>Moutarde</li> <li>Piment rouge</li> <li>Sel</li> <li>Tamari</li> </ul>	<b>BOISSONS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eau minérale (non gazeuse)</li> <li>Eaud e source</li> <li>Jus de fruits frais non sucré</li> <li>Jus de légumes non sucré</li> <li>Kombucha</li> <li>Mate</li> <li>Rooibos</li> <li>Thé vert</li> <li>Thé noir</li> <li>Tisanes</li> </ul>
		
<b>AUTRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinaigre de cidre de pommes</li> <li>Millet</li> </ul>		<b>AUTRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinaigre de cidre de pommes</li> <li>Millet</li> </ul>

## LES ALIMENTS ALCANISANTS

LÉGUMES	FRUITS	PROTÉINES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ail</li> <li>Algue</li> <li>Asperge</li> <li>Aubergine</li> <li>Betterave</li> <li>Bette</li> <li>Brocoli</li> <li>Carotte</li> <li>Céleri</li> <li>Champignon</li> <li>Choux</li> <li>Citrouille</li> <li>Concombre</li> <li>Courges</li> <li>Cresson</li> <li>Graine germée</li> <li>Légume fermenté</li> <li>Oignon</li> <li>Panais</li> <li>Pois</li> <li>Poivron</li> <li>Rutabaga</li> <li>Salade</li> <li>Spiruline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abricot</li> <li>Avocat</li> <li>Banane</li> <li>Bleuet</li> <li>Cerise</li> <li>Citron</li> <li>Datte</li> <li>Figue</li> <li>Fraise</li> <li>Framboise</li> <li>Fruits tropicaux</li> <li>Groseille</li> <li>Mandarine</li> <li>Melon</li> <li>Mûre</li> <li>Nectarine</li> <li>Pamplemousse</li> <li>Pêche</li> <li>Poire</li> <li>Pomme</li> <li>Raisin</li> <li>Tomate</li> </ul>	<b>Végétales :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amande</li> <li>Graines (citrouille, courge, lin, tournesol)</li> <li>Tempeh</li> </ul> <b>Animales :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fromage cottage 0%</li> <li>Lait fermenté</li> <li>Poitrine de poulet maigre</li> </ul>
<b>SUCRES NATURELS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sirup d'agave</li> <li>Sirup d'érable</li> <li>Xylitol</li> </ul>	<b>ASSAISONNEMENTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cannelle</li> <li>Curry</li> <li>Gingembre</li> <li>Miso</li> <li>Moutarde</li> <li>Piment rouge</li> <li>Sel</li> <li>Tamari</li> </ul>	<b>BOISSONS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eau minérale (non gazeuse)</li> <li>Eaud e source</li> <li>Jus de fruits frais non sucré</li> <li>Jus de légumes non sucré</li> <li>Kombucha</li> <li>Mate</li> <li>Rooibos</li> <li>Thé vert</li> <li>Thé noir</li> <li>Tisanes</li> </ul>
		
<b>AUTRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinaigre de cidre de pommes</li> <li>Millet</li> </ul>		<b>AUTRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinaigre de cidre de pommes</li> <li>Millet</li> </ul>

# L'ASSIETTE SANTÉ

## = BASE DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE





# SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Elle aimerait vos conseils sur les étiquettes alimentaires de produits industriels qu'elle achète.

**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 :

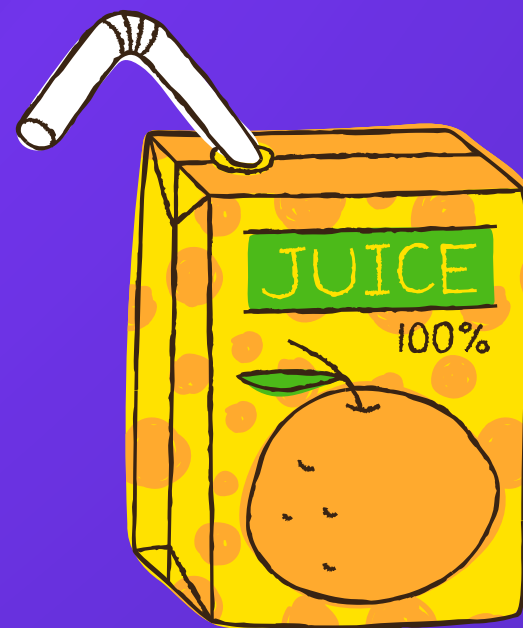
- Matières grasses dont acides gras saturés
- Glucides dont sucres
- Protéines
- Fibres
- Sel ou sodium
  
- *Valeur énergétique : à analyser avec du recul*

# SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Elle vous a rapporté l'étiquette de son jus d'orange, elle n'arrive pas comprendre la ligne dont sucre.

**A vos claviers**

**Quelle est votre explication ?**

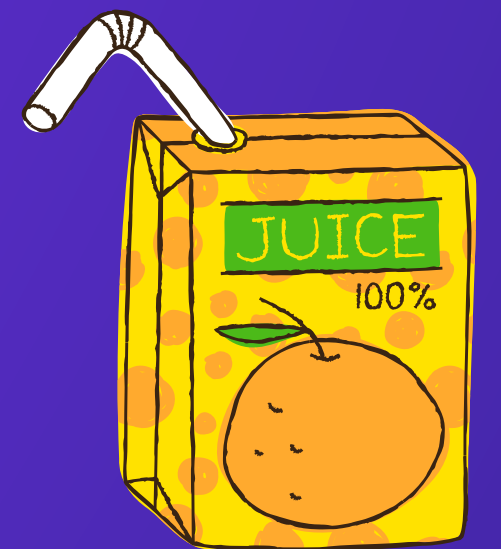


# SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Ligne **Glucides** = Glucides simples + Glucides complexes

Ligne **dont sucre** = Glucides simples naturellement présents dans les ingrédients et/ou ajoutés par l'industriel

=> Regarder la liste des ingrédients pour connaître l'origine de glucides simples



# RÉVISIONS EN GROUPE MODULE 2



**SEUL : ON APPREND MAIS ON RETIENIT 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 la ligne dont sucre en faisant le lien entre le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste des ingrédients