

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

**Solane**

# Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS  
DE LA PLEINE-SANTÉ

*Diététicienne*

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET  
ALIMENTATION ANTI-  
INFLAMMATOIRE

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE  
RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS  
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

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







# 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**

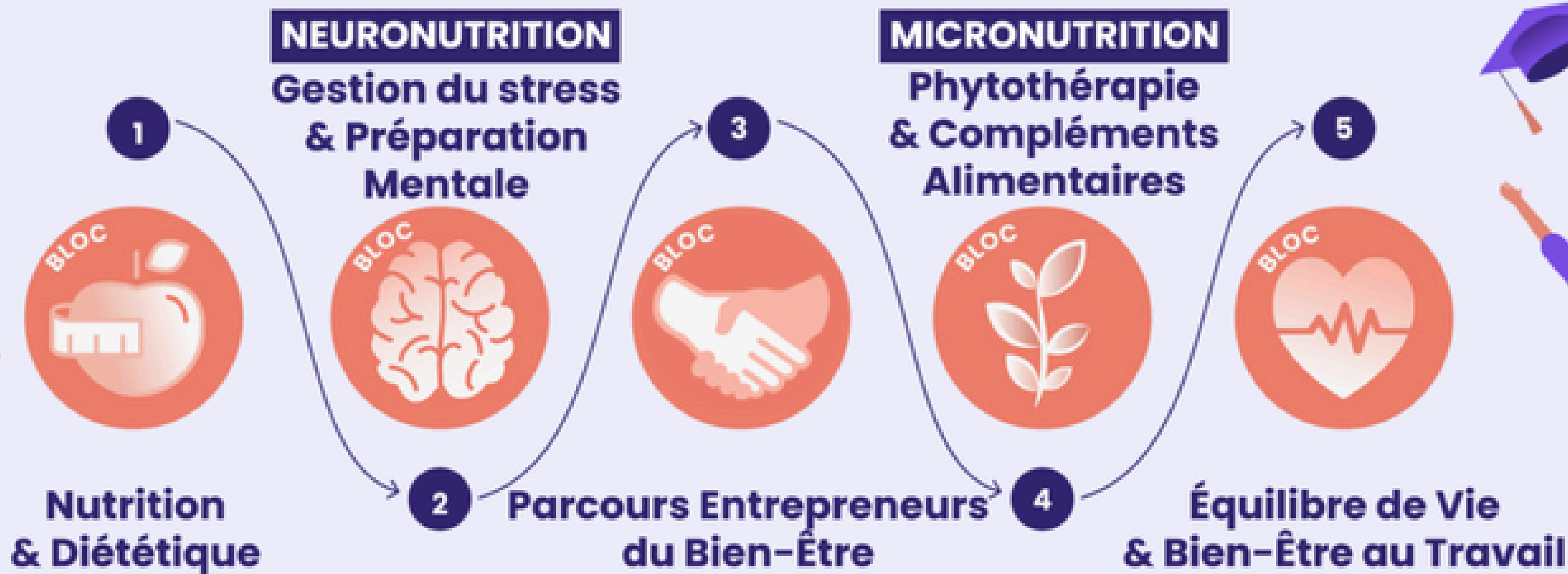
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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><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 (en replay)**
- **Mardi 30/07 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 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 :**

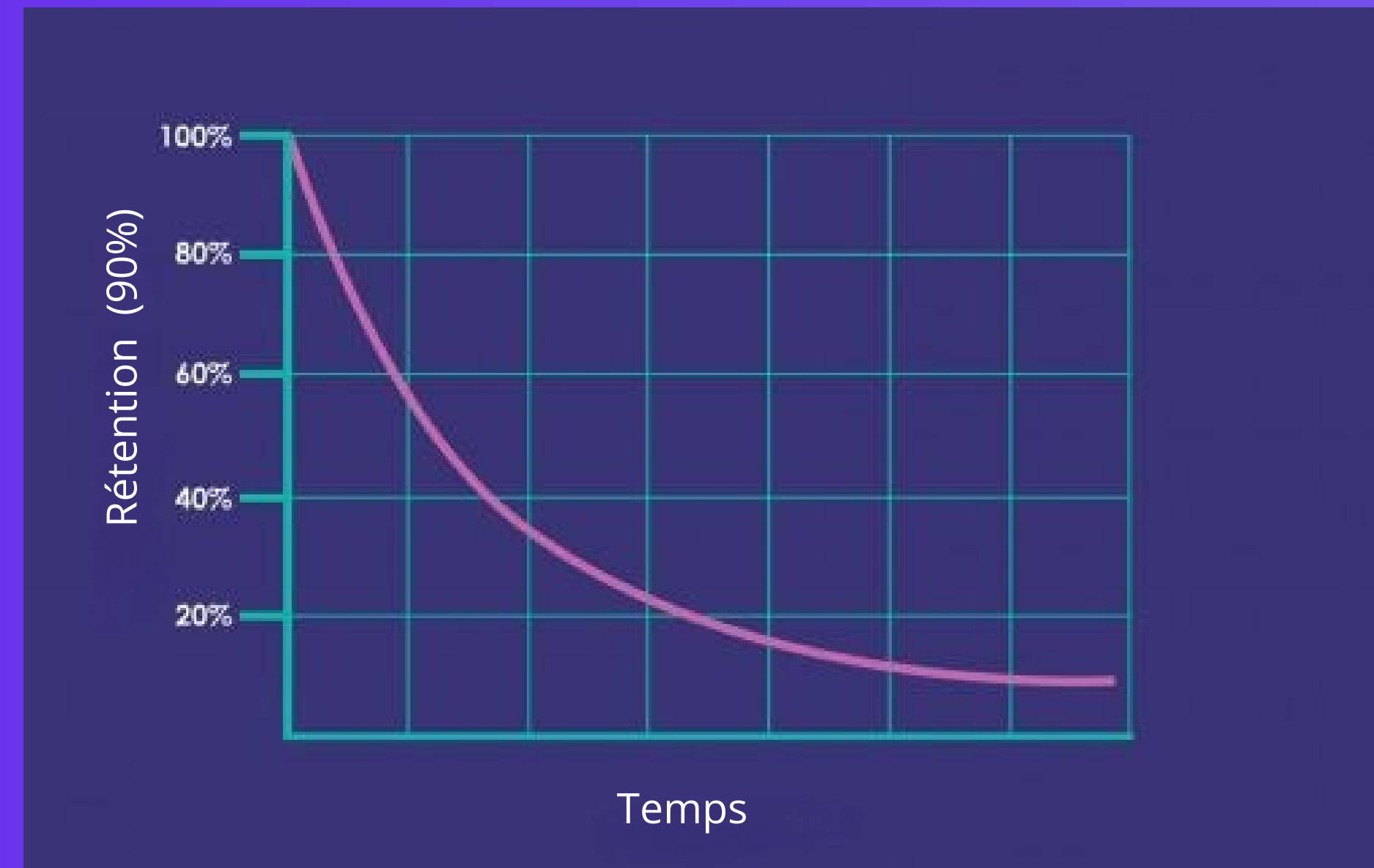
- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

**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  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H40 • La Séquence Waouw



● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Les 5 compétences du Bloc 1 Nutrition



## #1 Élaborer des menus de 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 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**

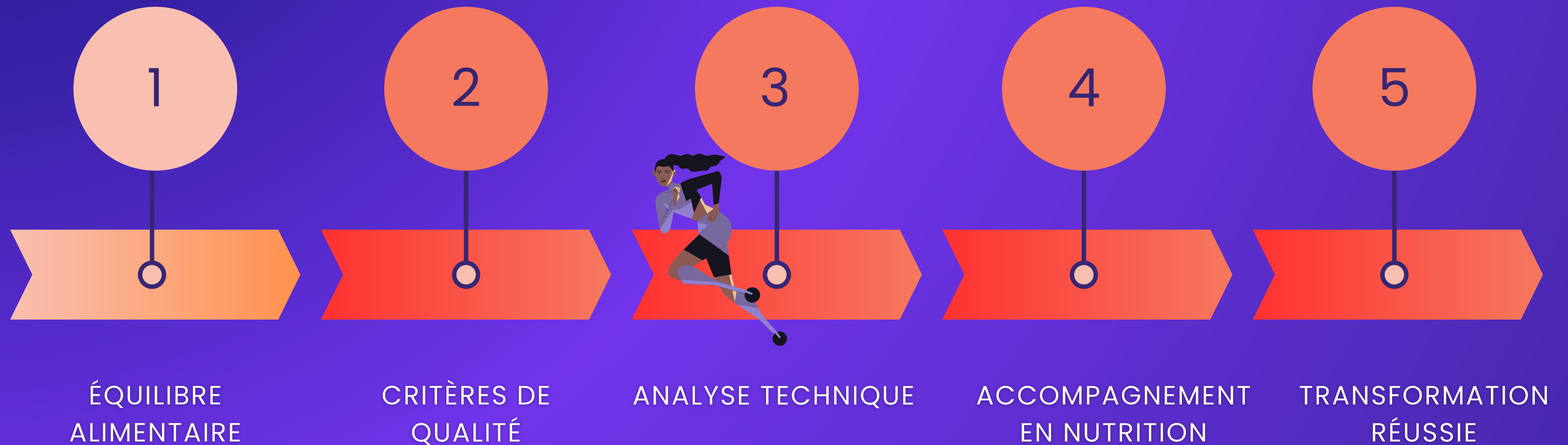
Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



## [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 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 :**

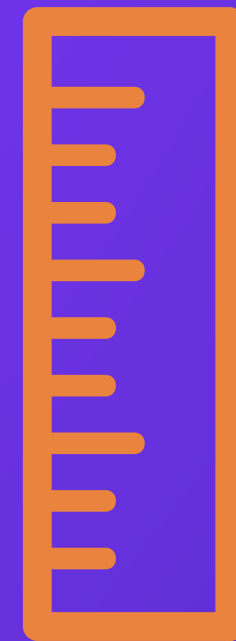
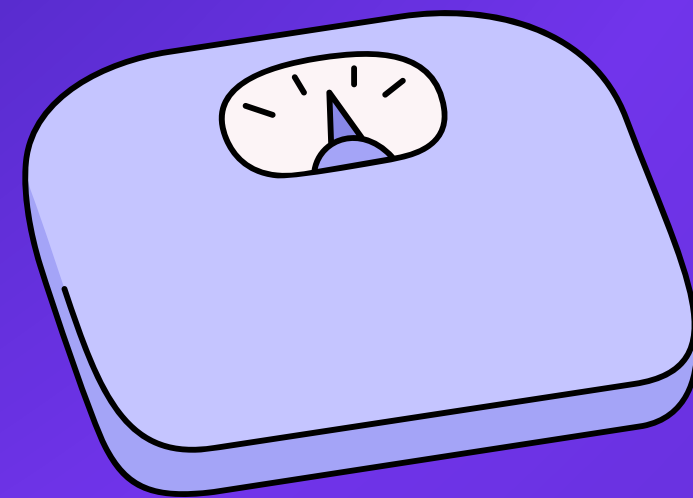
**Perdre son petit ventre**

**Apprendre les clés de l'équilibre alimentaire**



# INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

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



# 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)

Donnés pour  
l'analyse technique

## IMC DE MADAME FESTIVE

♥ **IMC = Poids (kg) / Taille<sup>2</sup> (m)**

**Quel est l'IMC de votre cliente ?**

**Dans quelle tranche d'IMC se situe-t-elle ?**

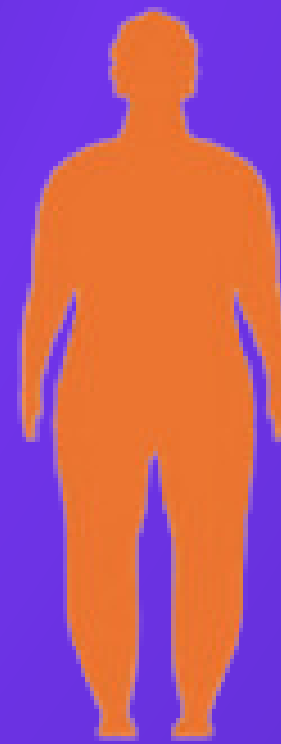
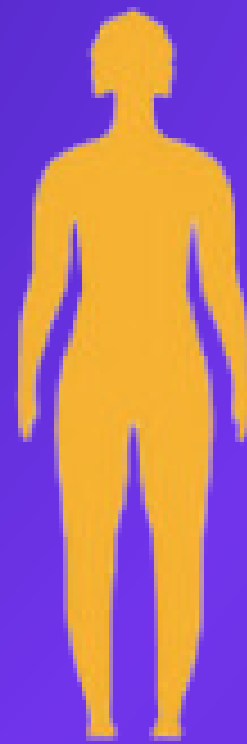
**Rappel : Poids : 60,5 kg – Taille 1,70 m**





# IMC DE MADAME FESTIVE

20,9 kg/m<sup>2</sup>



< 18,5  
Maigreur

18,5-24,9  
Normal

25-29,9  
Surpoids

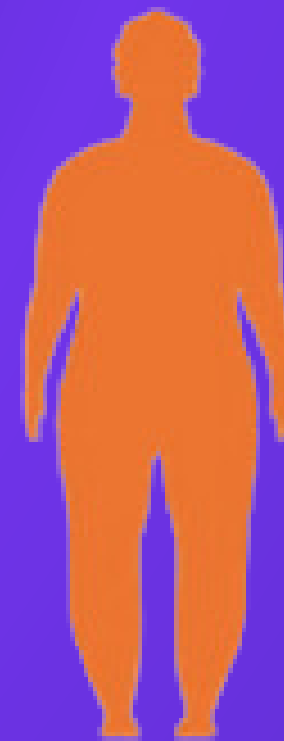
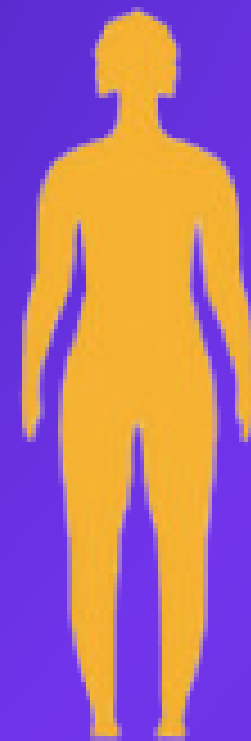
30-34,9  
Ob. modérée

35-39,9  
Ob. sévère

>40  
Ob. morbide

**OBJECTIF DE MADAME FESTIVE : 59 KG (- 1,5 KG)**

**20,4 kg/m<sup>2</sup>**



< 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 MADAME FESTIVE**

## **Formule de Lorentz**

**Qui tient compte de la morphologie du client**

**Comment définir la morphologie de votre cliente ?**

# POIDS SANTE DE MADAME FESTIVE

## Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

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

Poids santé de **MADAME Festive**  
selon sa **morphologie fine**

55,8 kg





- Son poids actuel

60,5 kg

- Son objectif de poids

59 kg

- Son poids santé

55,8 kg

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



# MADAME FESTIVE

## METABOLISME



**MT**

MÉTABOLISME TOTAL  
(Métabolisme de base  
X NAP)

Son MT : 2450 kcal/jour

**MB**

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de  
Harris & Benedict)

Son MB : 1410 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**NAP**

Activité physique

Son NAP : 1,725

# METABOLISME DE BASE ET TOTAL DE MADAME FESTIVE

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



# ACCOMPAGNEMENT DE MADAME FESTIVE

Elle se pèse tous les jours pour contrôler que son poids diminue et qu'elle perd son petit ventre (son objectif).

Quelle est votre approche ?





# ACCOMPAGNEMENT DE MADAME FESTIVE



**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

Partager dans votre groupe Whatsapp :  
comment vous avez abordé les outils de calculs  
lors de l'accompagnement de vos Bêta-Testeurs