

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**



Amanda Boccardo

EXPERTE PLEINE SANTÉ 5.3
RESPONSABLE DU PARCOURS
PHYTOTHÉRAPIE ET MICRONUTRITION

Amanda

Naturopathe Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS :

- LA GESTION DU POIDS
- L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS



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

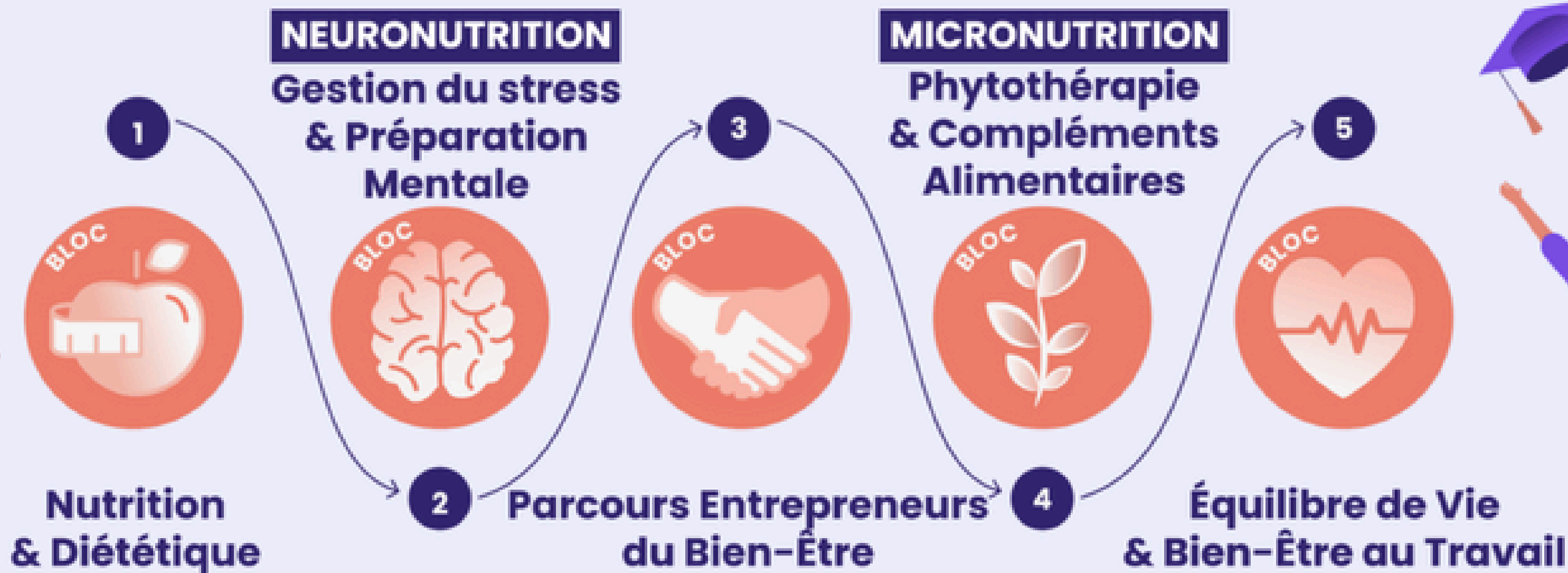
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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 (en replay)

Chaque Dernier Mardi du mois

JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER

- 12h45 : Conférence

- 18h30 Atelier accompagner

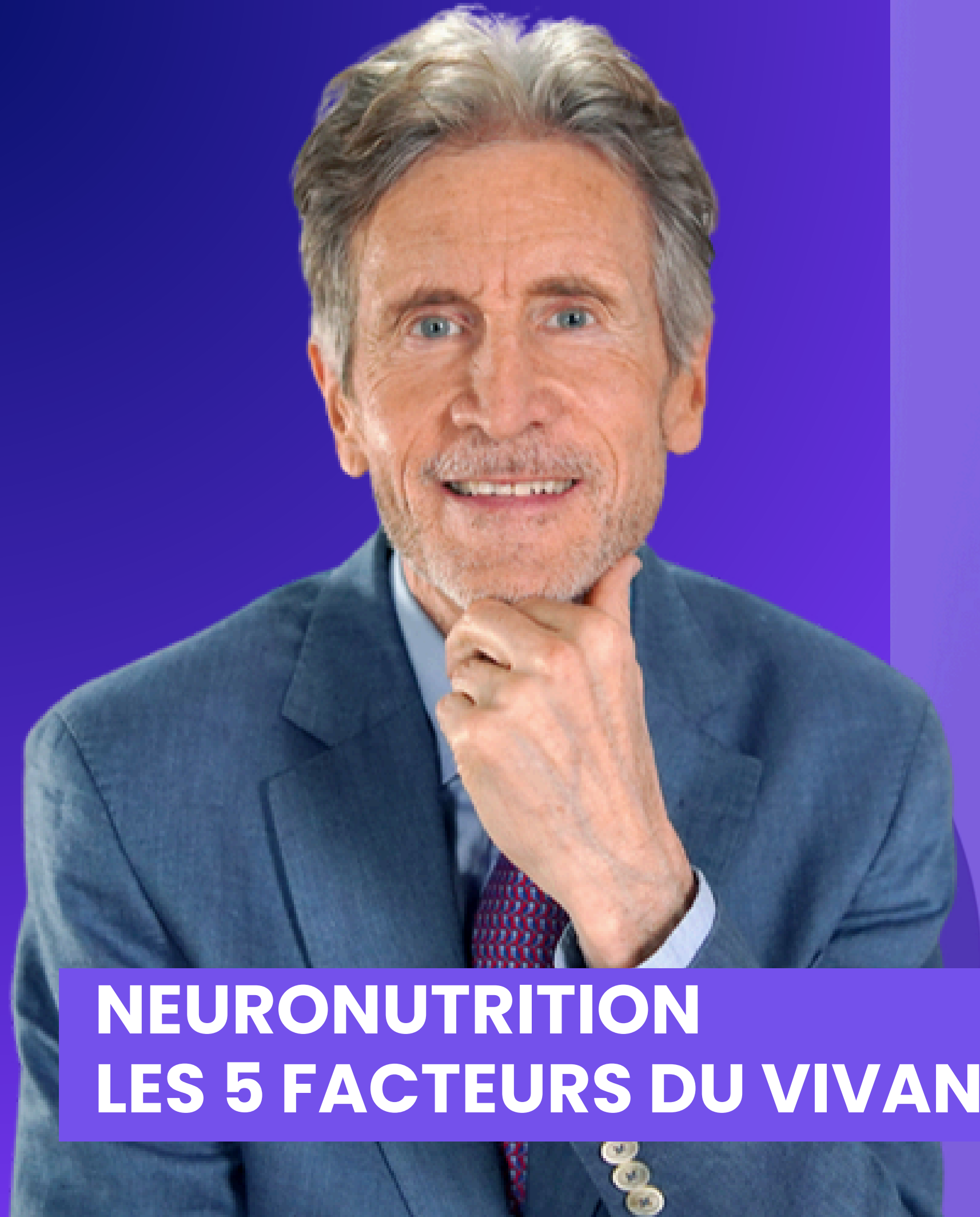
en toute légitimité en Nutrition Pleine-Santé :

avec Dr Yann Rougier et Claire Doray

MARDI 30/07 À 18H30

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ





**NEURONUTRITION
LES 5 FACTEURS DU VIVANT**

**TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...**



Dr. Yann Rougier

SONDAGE

QUELLE FORMATION ALLEZ-VOUS SUIVRE APRÈS LA FORMATION NUTRITION ?

Neuro-Nutrition et Gestion du Stress
Parcours Entrepreneur du Bien-Être
Phytothérapie et Micro-Nutrition

**QUE VOUS MANQUE-T-IL POUR
ACCÉLÉRER VOTRE ACTIVITÉ ?**

Réponse dans le tchat

PÉDAGOGIE 5.3 : CRÉER DU SENS

LA MÉTHODE DES 5.3



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

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

SONDAGE

**AVEZ-VOUS COMMENCÉ VOTRE PARCOURS
ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE ?**

Oui

Non

Non : je souhaite des informations

AGENDA

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

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**



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 ?



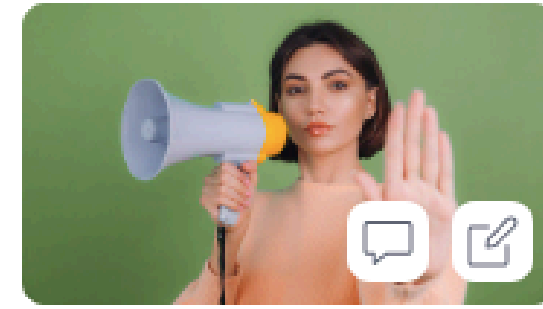
#5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé

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

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...



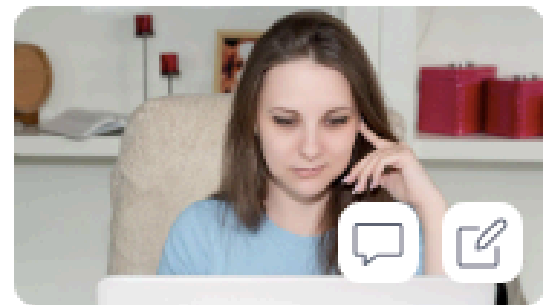
[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[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...

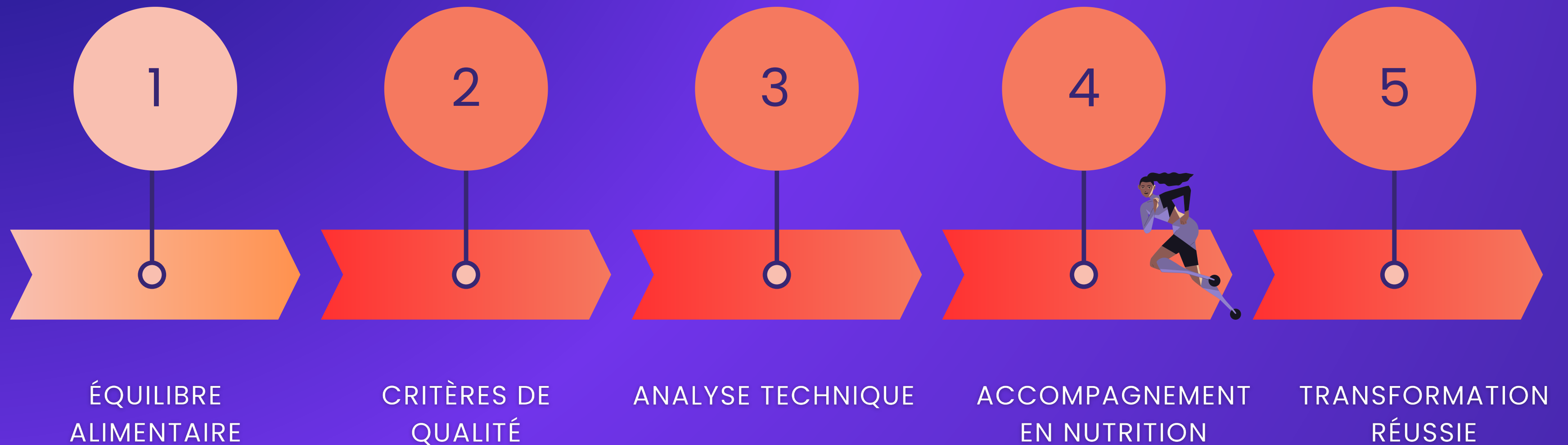


[Module 4.3-] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...
Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



[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 MADAME FESTIVE



CAS PRATIQUE

MADAME FESTIVE



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

Elle est complexée par son ventre (masse grasse),
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)

1

**DÉCOUVERTE
ACTIVE**

2

**ANALYSE
TECHNIQUE**

3

**ANALYSE
NUTRITIONNELLE**

4

**SOLUTION
NUTRITIONNELLE**

5

**SOLUTION
PLEINE SANTÉ**

LES 5 ÉTAPES DE LA PRISE EN CHARGE

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Quelles questions posez-vous à Madame Festive lors de la première étape de la prise en charge ?



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

**Dans le carnet alimentaire,
quelles sont les données que vous conseillez de noter ?**



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, elle souhaite :

- Affiner sa taille (masse grasse au niveau du ventre)
- Apprendre les clés de l'équilibre alimentaire



**Lors des Solutions Nutritionnelles,
quels outils pouvez vous lui proposer
pour ce premier rendez-vous ?**

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

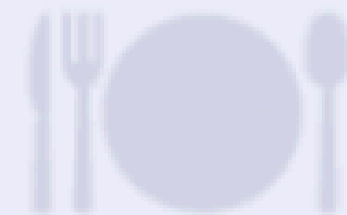
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

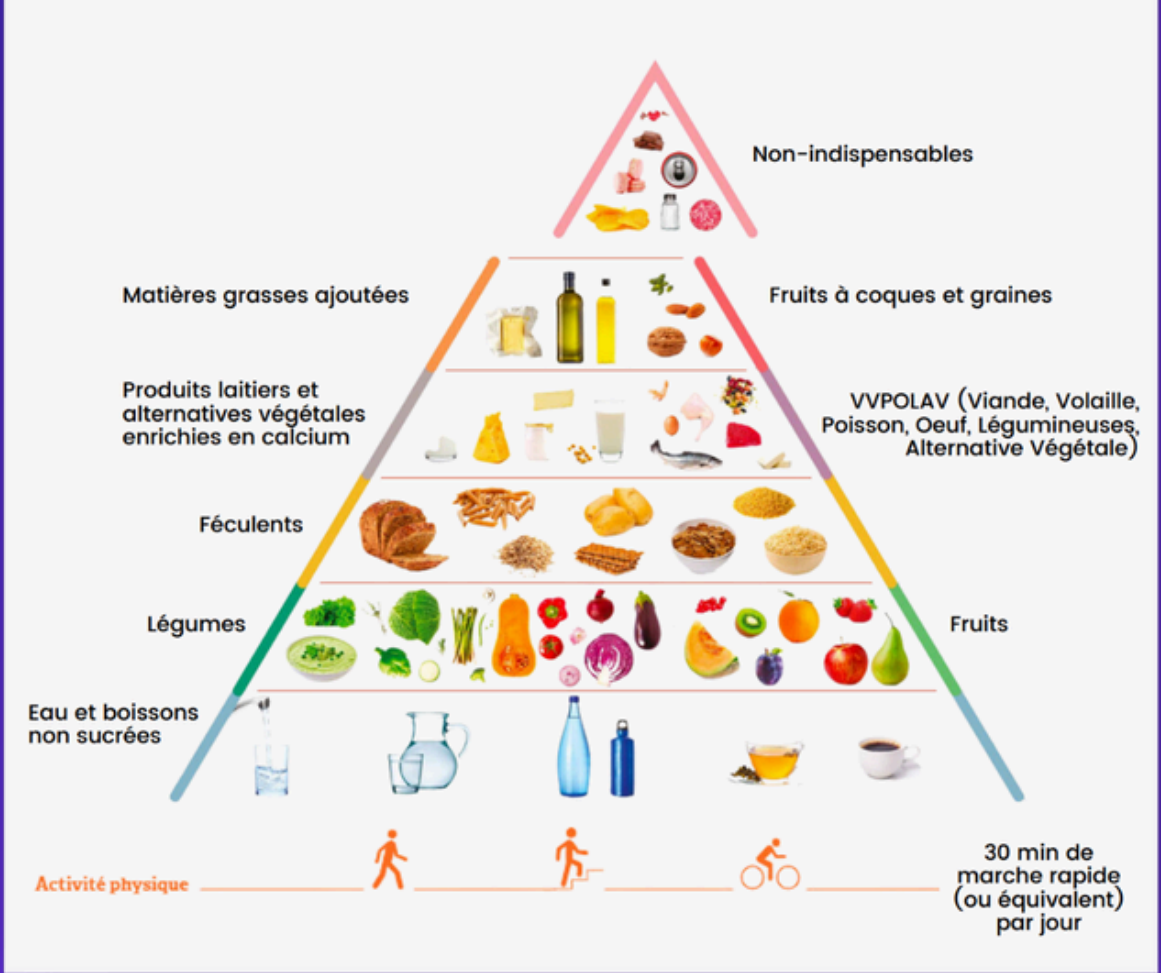
Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

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

Votre client doit se sentir unique



LES 3 PREMIERS OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES & PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE

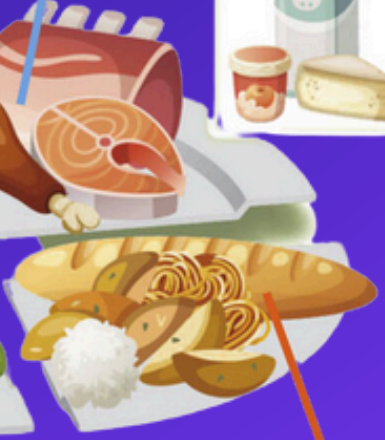


MATIÈRES GRASSES
10-15 G



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

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Comment introduire et les expliquer les 5 facteurs du vivant ?

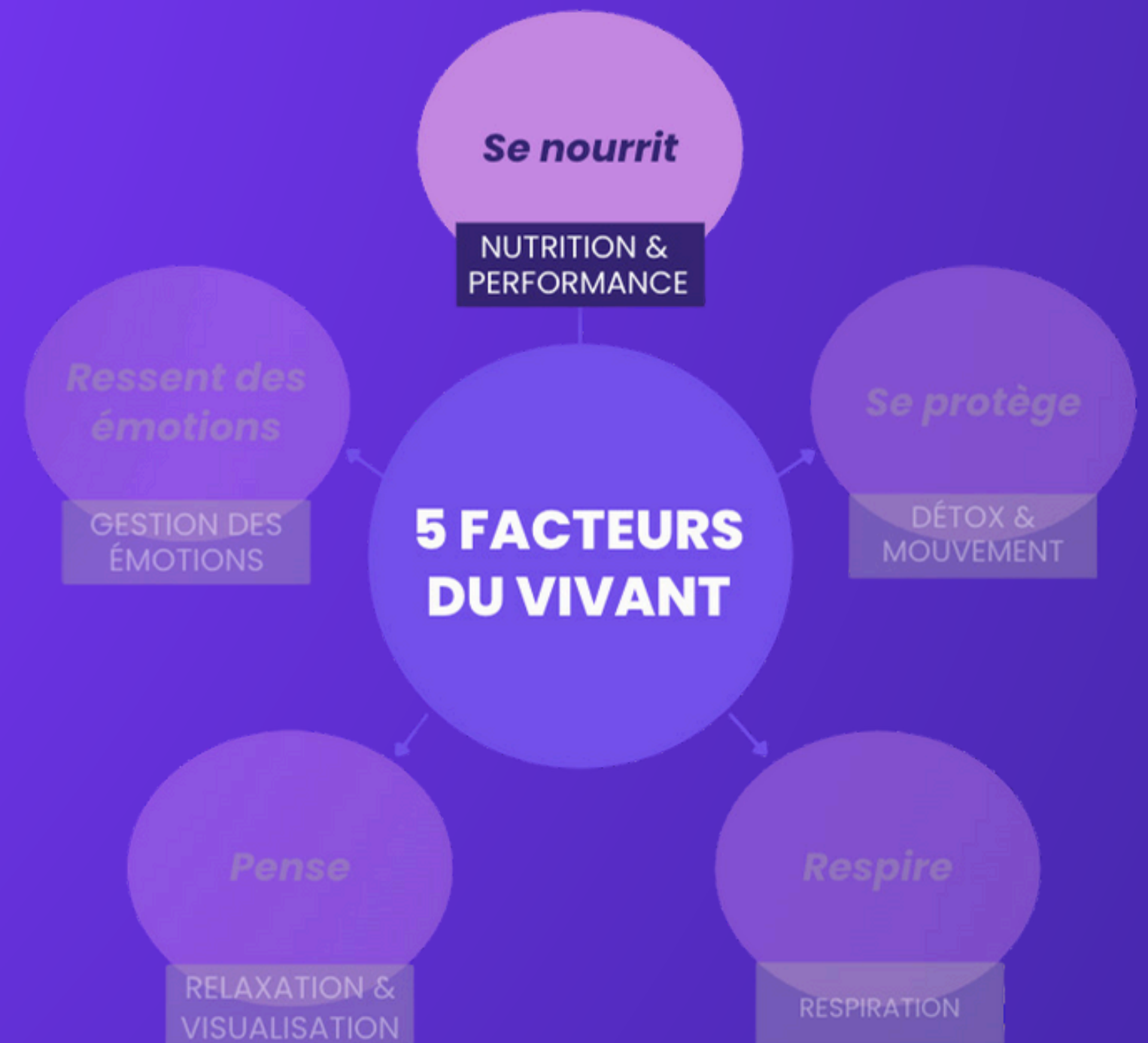
SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

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



ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE MADAME FESTIVE



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 MADAME FESTIVE



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)

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Durant votre accompagnement de 3 mois, si Madame Festive vous indique que des analyses médicales sont en cours pour un risque de Maladie Coéliquaue.

Quelle sera votre approche ?

LES LIMITES DE COMPETENCES

TRAVAILLER – DÉLÉGUER AU SEIN D'UNE EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

**dans le cas des pathologies, des traitements,
des TCA et des 5 profils spécifiques**



La santé des personnes que vous accueillez doit toujours rester au cœur de vos préoccupations.
Votre lucidité et votre sens de la responsabilité sont les gages de votre éthique personnelle
et de vos compétences professionnelles.

VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AVEC UN(E) DIÉTÉTICIEN/NE



**Conseiller
Plaine-Santé**



Cursus : formation courte et professionnalisante reconnue par un organisme d'État



Accompagnement dans le domaine du bien portant exclusivement.



Travail en équipe pluridisciplinaire si pathologie (maladie), en collaboration avec un(e) diététicien(ne) ou médecin par exemple.



Expert du digital et des partenariats avec les professionnels de la santé et du bien-être.

→ Accompagne et conseille ses clients dans la limite de ses compétences.



Diététicien(ne)



Cursus : DUT ou BTS (minimum 2 ans) = Diplôme d'État



Reconnu en tant que professionnel de santé.



Accompagnement dans le domaine du bien portant et du pathologique (maladies).



A un numéro Adeli qui lui permet d'être remboursé(e) par la plupart des mutuelles et parfois par la Sécurité sociale.

→ Accompagne et conseille ses patients dans la limite de ses compétences.



**Nutrithérapeute
ou nutritionniste**



Terme qualificatif qui ne représente pas une profession.



Terme non réglementé et non protégé, non reconnu par l'état.



Différent de Diététicien(e)-nutritionniste, titre protégé par l'état.

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'introduction-explication
des 5 facteurs du vivant
lors de l'accompagnement de vos Bêta-Testeurs