

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# L'ALPHABET DE LA NUTRITION



**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



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
  - Le devoir de la semaine avec votre groupe
- 13H40 • Réponses à vos questions

# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Préparateurs d'athlètes de  
haut niveau



## **Claire Doray**

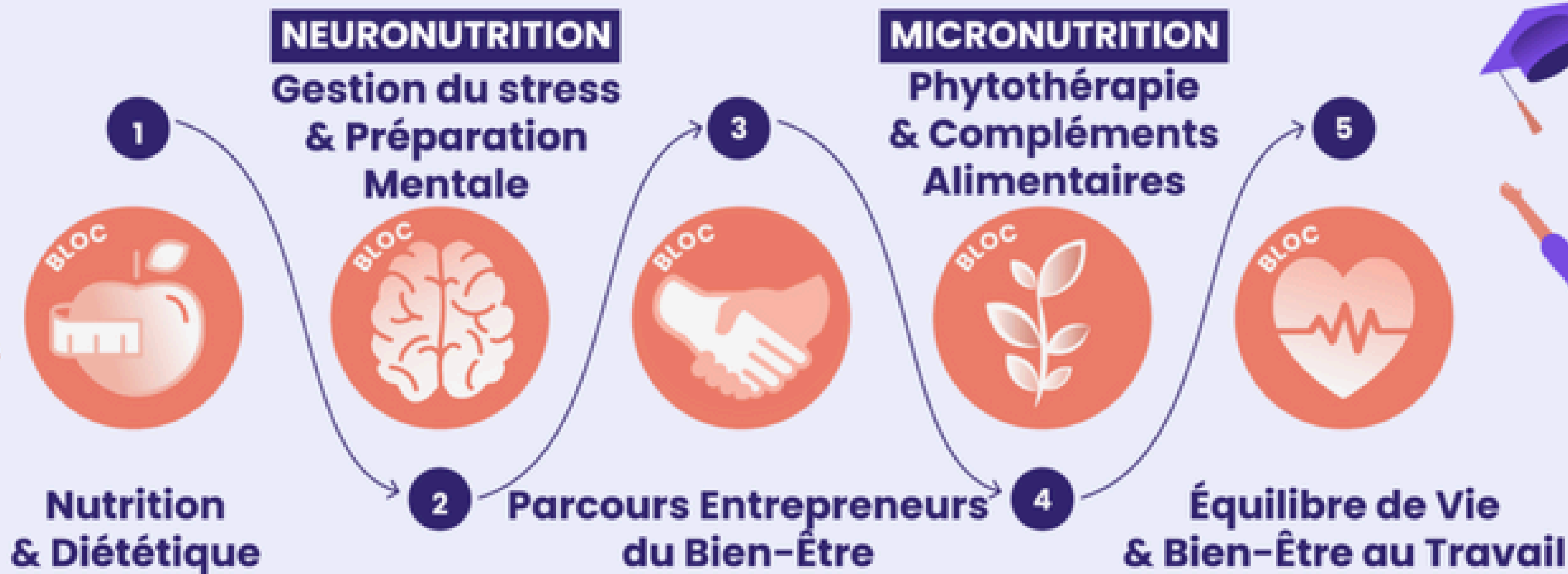
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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

Infirmières & Soignants

Cette semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8	9	10	11	12	13	14
	<p><b>12h45 - 13h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p><b>18h30 - 19h15</b> 🍎 Nutrition &amp; Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p><b>20h00 - 20h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>		<p><b>14h15 - 14h45</b> 🍎 TD BTS Diététique</p>	<p><b>9h00 - 12h00</b> 🍷 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p><b>12h45 - 13h30</b> 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p><b>13h30 - 14h00</b> 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		

# LES MARDIS **COMPÉTENCES**

**Toutes les semaines à 18h30 :**

**ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER**

- Mardi 18/06 en Nutrition (en replay)
- Mardi 20/08 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

**MARDI 30/07 À 18H30**

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



Tous les replays des Conférences du Dr Yann Rougier

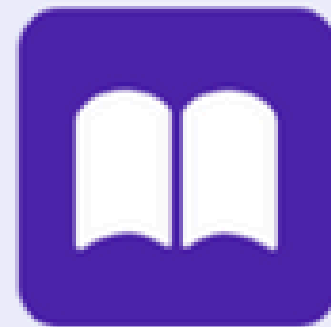
[Je regarde les replays](#)

# 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](mailto:bonjour@ecole53.fr)

Whatsapp : 07 57 90 46 48



ACCUEIL

## Mes documents du BLOC 1

RETOUR



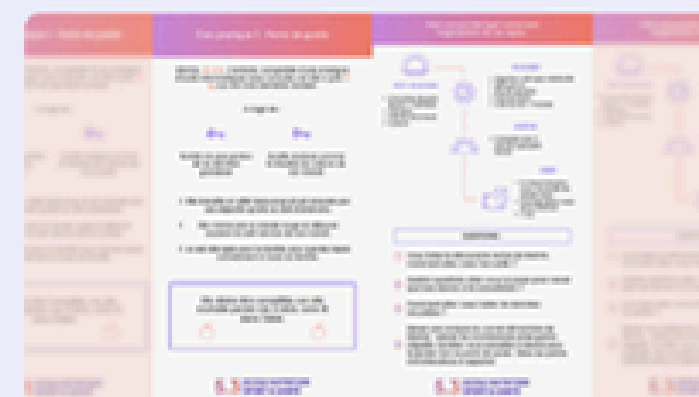
### Delta Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book



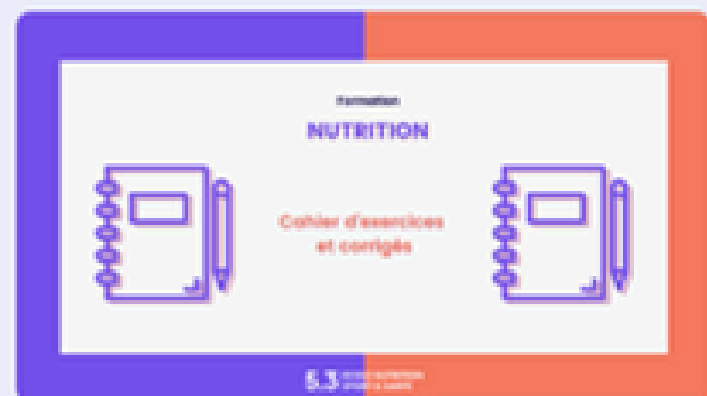
### Bilan pleine santé

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
  - Le devoir de la semaine avec votre groupe
- 13H40 • Réponses à vos questions

● 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

## MADAME SOLEIL

Madame Soleil, 63 ans, a pris du poids depuis 5 ans.  
Elle souhaite perdre une dizaine de kilos.

Elle garde ses 4 petits enfants 3 fois/semaine après 16h30.  
Elle leur fait plaisir avec des gâteaux maison au goûter  
et un dîner "spécial enfants".

Ses activités physiques sont :  
son jardin et ses petits enfants !

**Elle souhaite :**

**Perdre 10 kg**

**Vieillir en Pleine-Santé**



# MADAME SOLEIL

63 ANS



## À PROPOS

1

Retraitée - 2 enfants  
- 4 petits enfants < 10 ans

## PATHOLOGIES

2

Opérée du genou il y'a 10 ans  
Aucun traitement en cours

## ANAMNÈSE

3

1,60 m / 75 kg

## OBJECTIF

4

Perdre 10 kilos  
Vieillir en Pleine-Santé

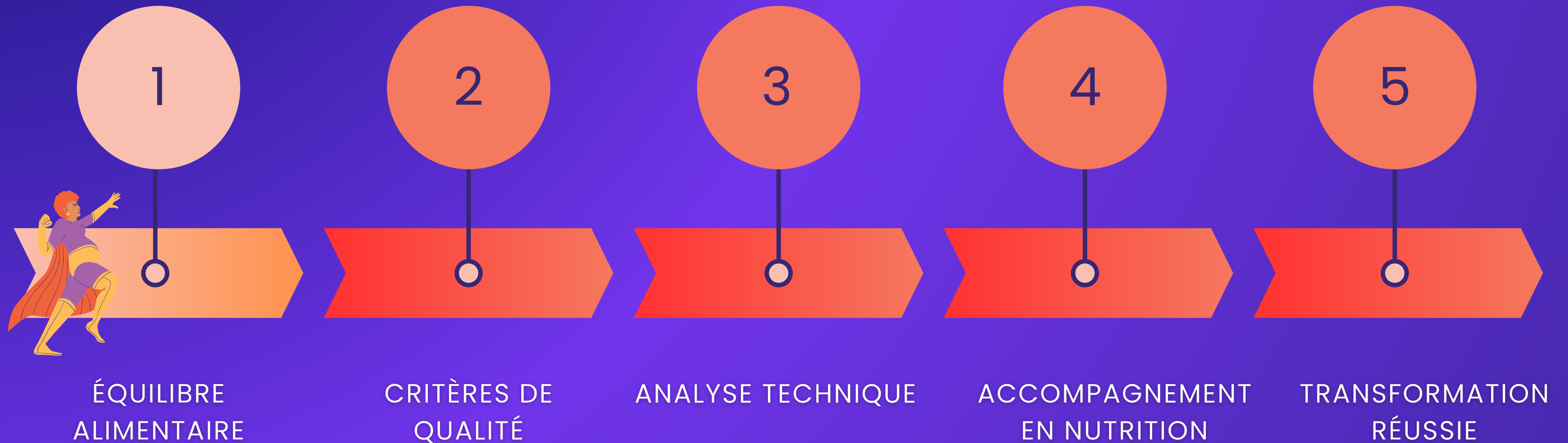
## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Peu active  
Jardine quotidiennement

# CAS PRATIQUE

## MADAME SOLEIL



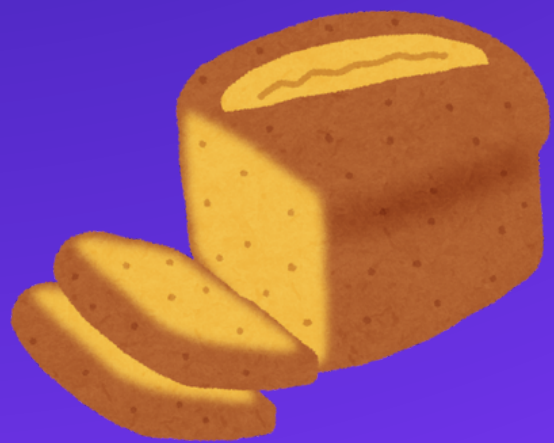


# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

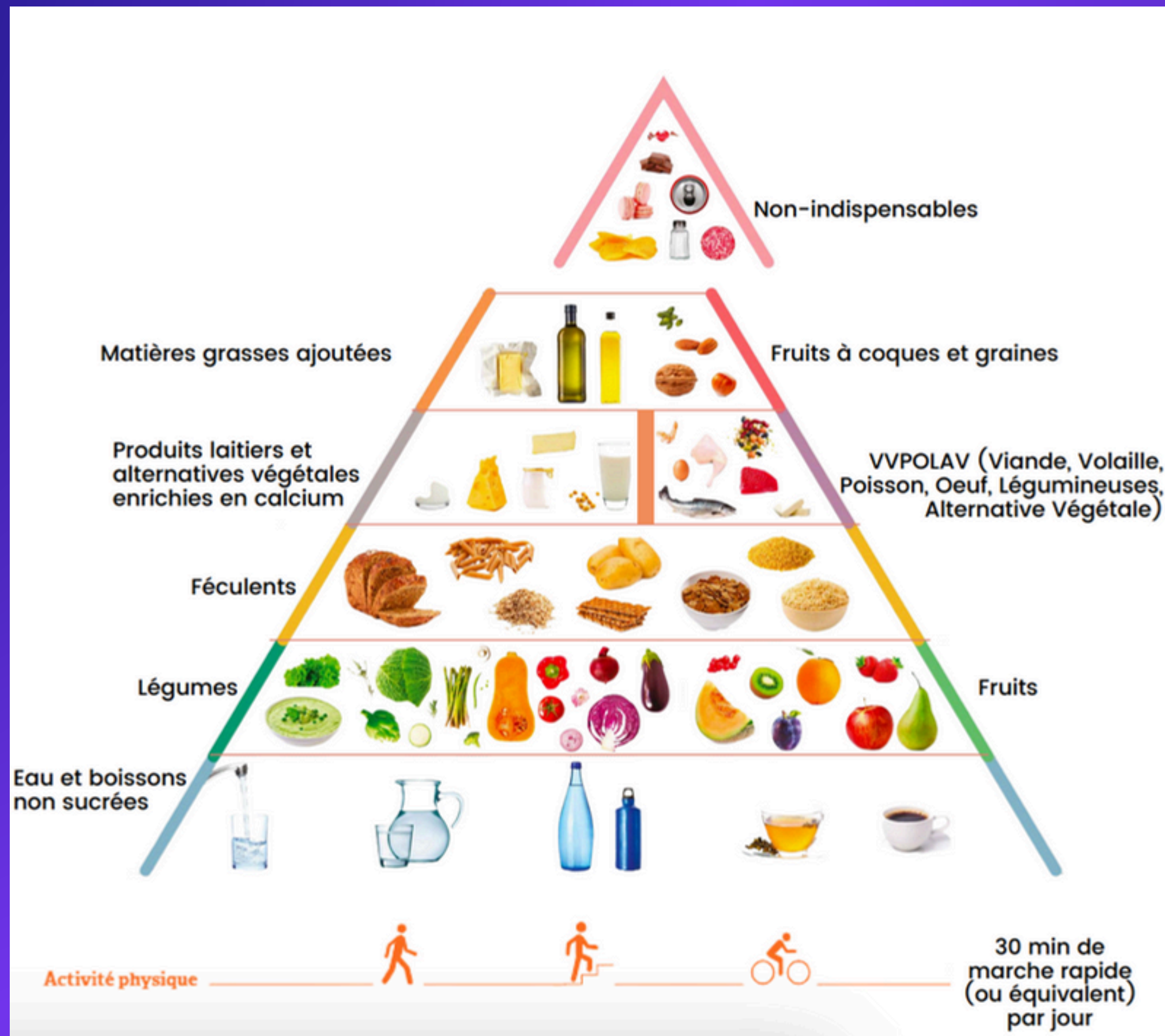
Elle mange des gâteaux maisons  
avec ses petits enfants 3 fois/semaine.

**A vos claviers**

**Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?**



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



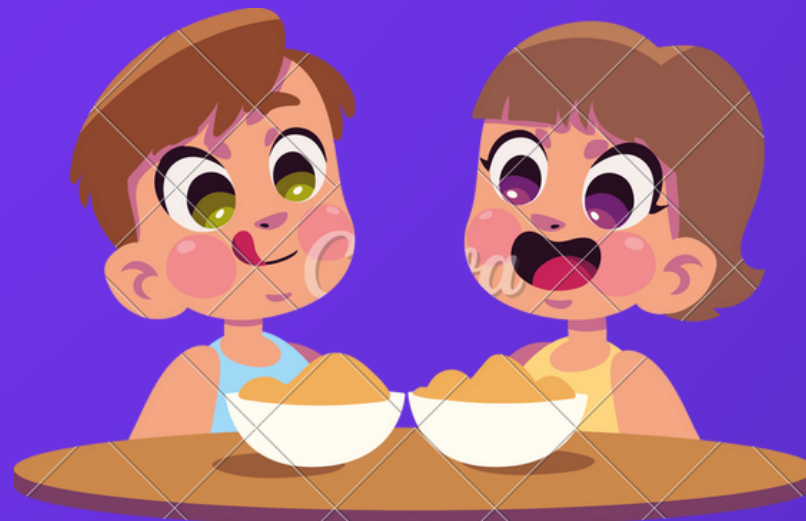


# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

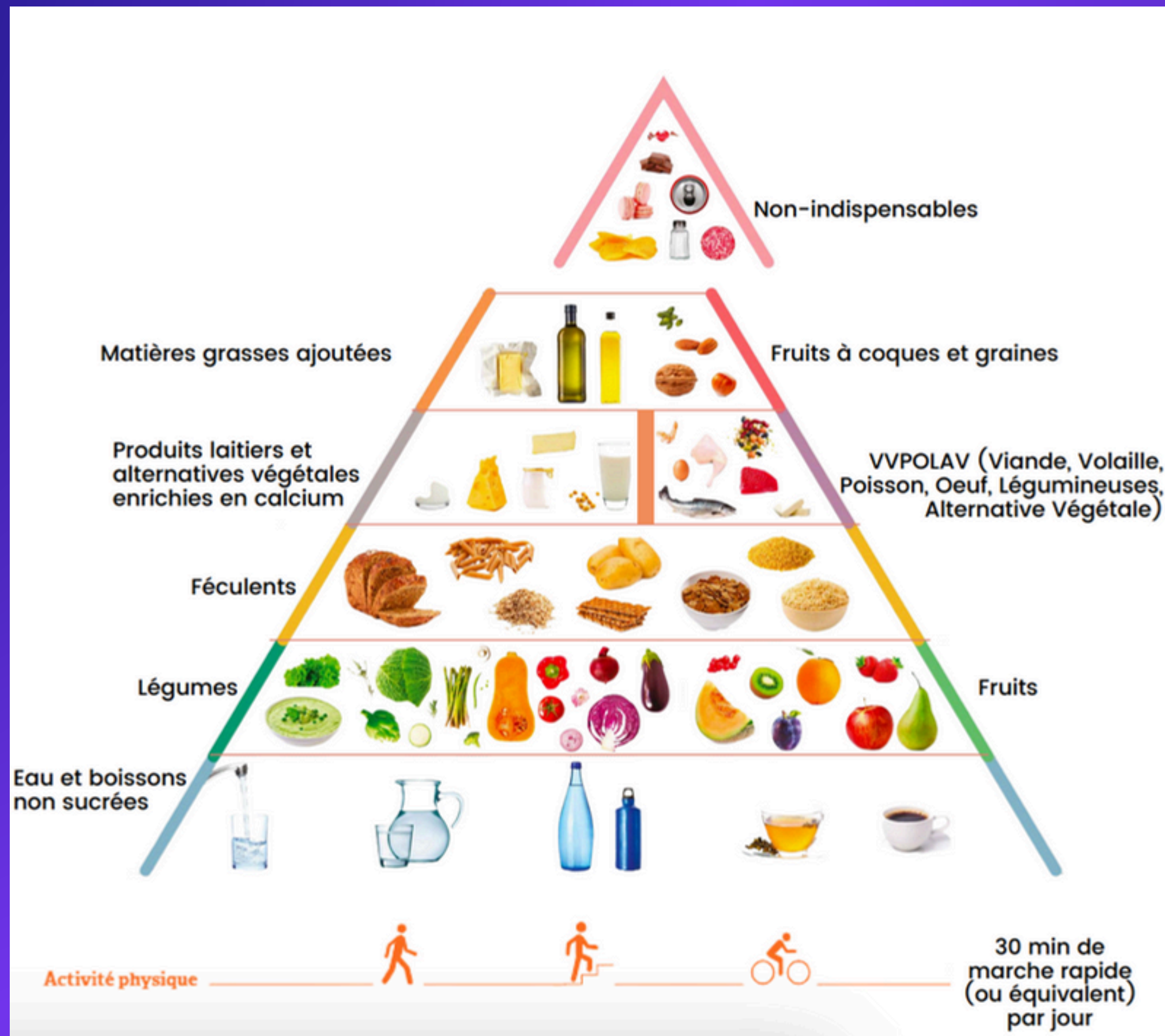
Lorsqu'elle garde ses petits enfants, elle prépare un dîner "spécial enfant" : pâtes au fromage – poisson pané avec une compote en dessert.

**A vos claviers**

**Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?**



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



# **EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Son médecin lui a conseillé de consommer des protéines pour conserver sa masse musculaire au vu de son âge.  
Elle souhaite avoir votre avis sur le sujet.

**A vos claviers**

**Quels sont les rôles des Protéines ?**

# **EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Elle n'a plus envie de manger de la viande au dîner.

Quelles sont les autres sources de protéines  
que vous pouvez lui proposer ?

**A vos claviers**

**Citez les sources essentielles de Protéines.**



## Protéines animales / protéines végétales :

Protéines animales	Protéines végétales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Viande (blanche et rouge)</li><li>• Charcuteries (maigres : jambon, bacon, bresaola, viande des grisons, etc.)</li><li>• Poisson</li><li>• Oeufs</li><li>• Fruits de mer (coquillages, crustacés)</li></ul> <p>Mais aussi...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lait et produits laitiers (dont fromage)</li><li>• Insectes !</li></ul>	<p>Très grande teneur en Acides Aminés Essentiels</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Légumineuses</li><li>• Céréales et produits céréaliers</li><li>• <b>Quinoa</b></li><li>• <b>Sarrasin</b></li><li>• <b>Soja (tofu, steak de soja)</b></li><li>• Seitan</li><li>• Fruits à coque (amandes en particulier)</li><li>• Graines oléagineuses (graines de chia en particulier)</li><li>• Algues marines</li></ul> <p>+ "Yaourts" végétaux</p> <p>+ Boissons végétales (enrichies en calcium) : soja, amandes, avoine, épeautre, etc.</p>

↳ Contiennent tous les AAE

Ne contiennent pas tous les AAE et doivent donc être associés entre eux.

D'où l'intérêt d'associer les légumineuses à des céréales :



Les légumineuses compensent la faible teneur en lysine des protéines des céréales. Les céréales compensent la faible teneur en méthionine des protéines des légumineuses

1 protéine animale = 100 g de céréales + 50 g de légumineuses

# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Sa voisine lui a conseillé d'arrêter le lait de vache pour passer au lait de chèvre et brebis.

Elle souhaite avoir votre avis sur le sujet.

**A vos claviers**

**Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?**



# 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 À FAIRE EN GROUPE

Dans votre groupe WhatsApp, partager :

- les rôles des lipides et glucides
- les sources alimentaires de lipides et de glucides



# AGENDA

- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Outils & Cas pratique
  - Le devoir de la semaine avec votre groupe
- 13H40 • Réponses à vos questions