

● 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



# Hervé Le Pabic

ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION  
MENTOR AUPRES DES ELEVES

*Conseiller Pleine Santé*

HERVE







# 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**

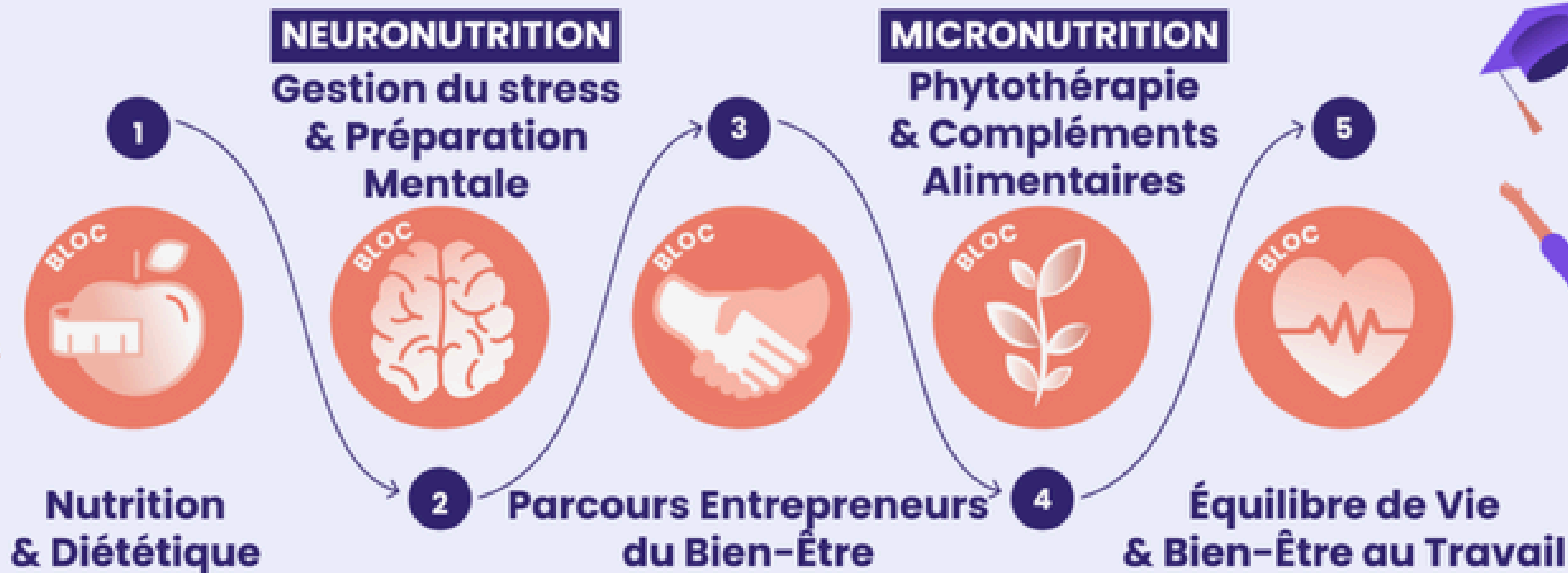
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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





# 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



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>		



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

HUMILITÉ  
Rester modeste et reconnaître 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**

# 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"



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

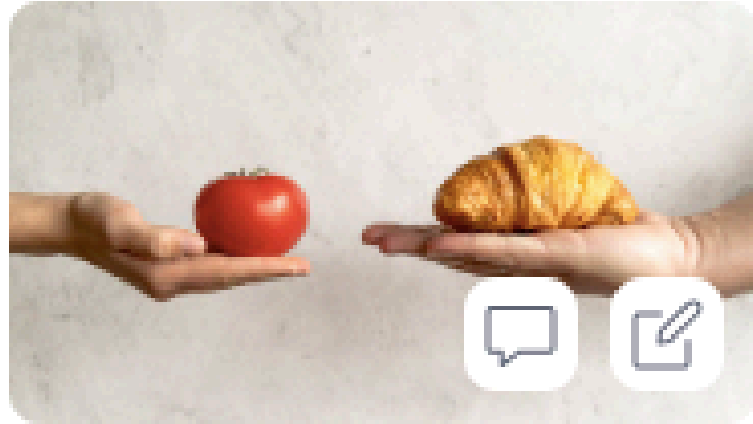
● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



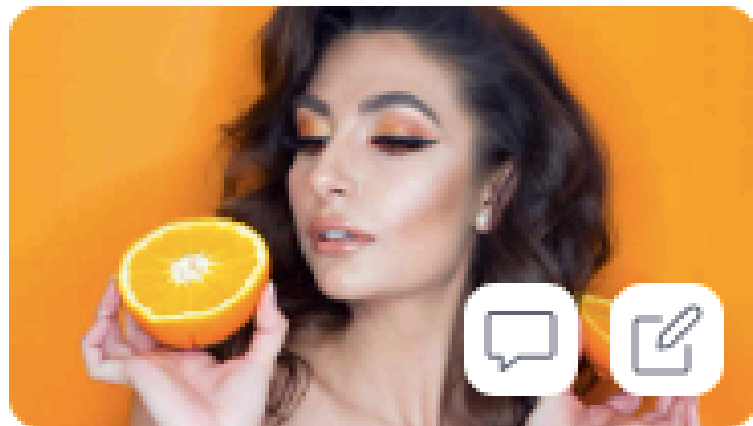
**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# 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 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

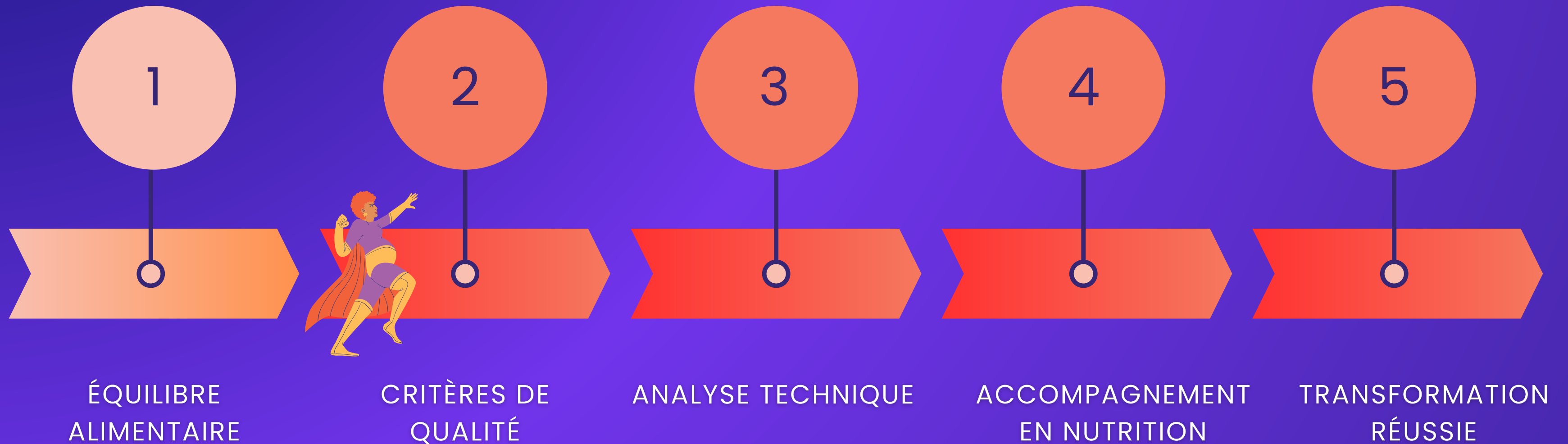
5

Peu active  
Jardine quotidiennement



# CAS PRATIQUE

## MADAME SOLEIL

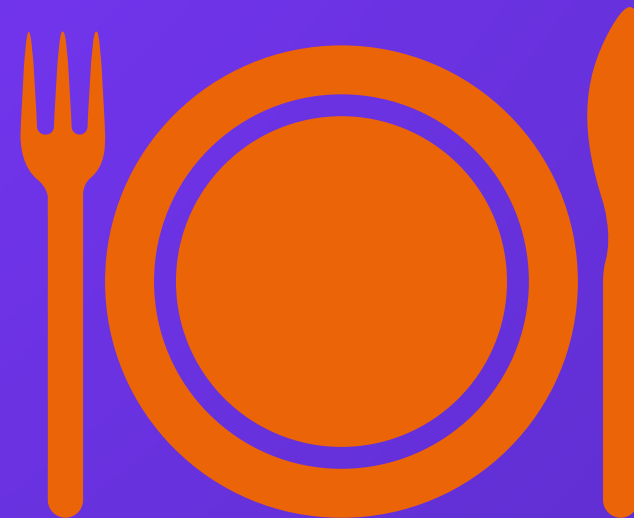


# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle aimerait un document  
pour bien construire ses repas au quotidien.

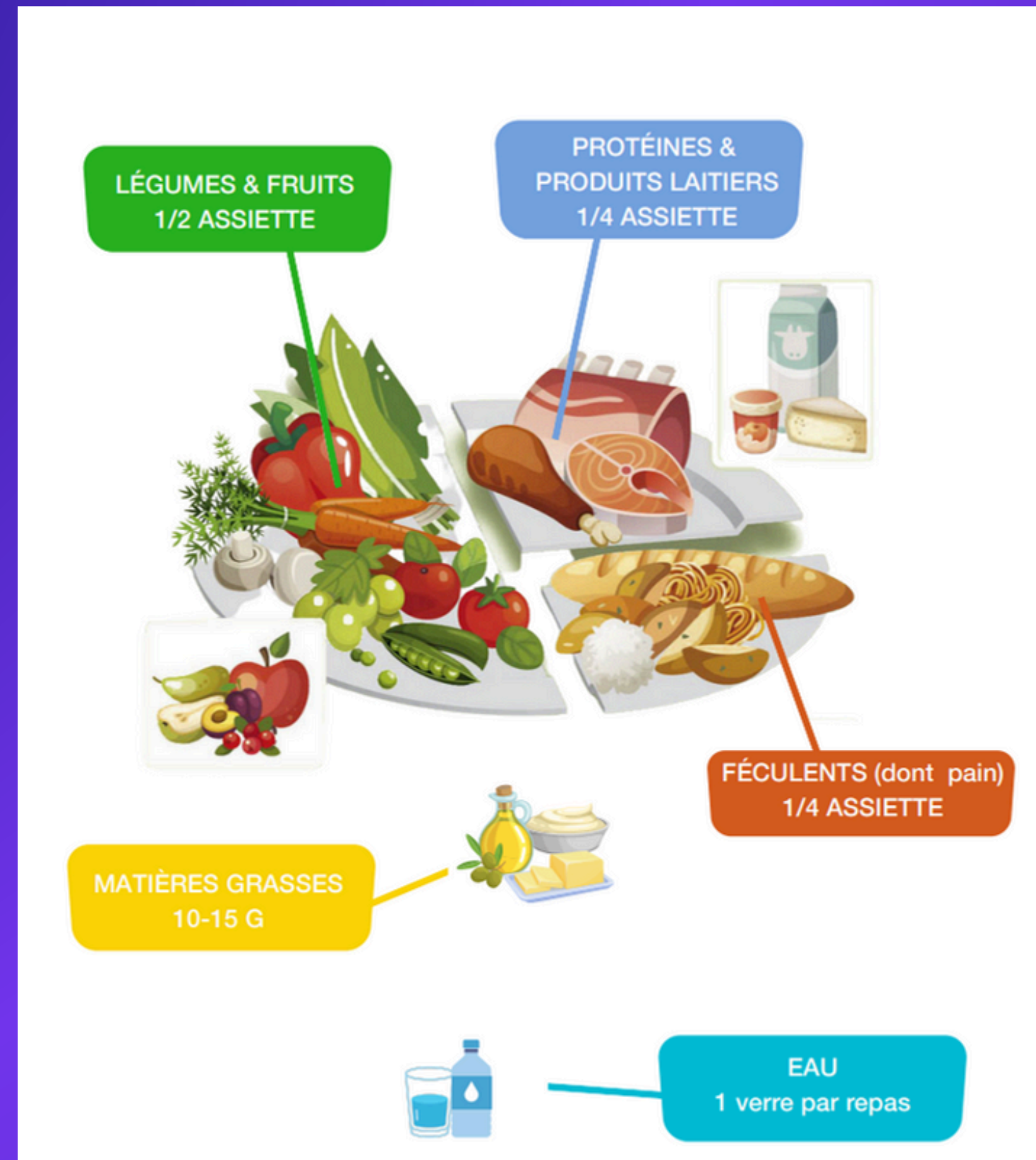
**A vos claviers**

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



# L'ASSIETTE SANTÉ

## = BASE DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



# SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Elle aimerait connaître les informations qu'elle doit regarder sur une étiquette alimentaire.

**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**

Sur son paquet de céréales, il y'a noté sans sucres ajoutés.  
Mais elle voit 14g dans la ligne dont sucre.

Elle se demande s'il ne s'agit pas d'une mention mensongère.

**A vos claviers**

**Quelle est votre explication, avis ?**

# Liste des Ingrédients

Flocons d'AVOINE\* complète, flocons de BLÉ\* complet, raisins\* 12% (raisins\*, huile de tournesol\*), figes\* séchées 8% (figes\*, farine de riz\*), pétales de maïs\*, flocons d'épeautre\* complet (BLÉ), abricots\* secs 3% (abricots\*, farine de riz\*), graines de tournesol\*, pétales d'épeautre\* complet (BLÉ), graines de lin\*, graines de courge\*.

\*Ingrédients biologiques



# Tableau de Valeurs Nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
valeur énergétique (kJ)	1485 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	352 kcal / 100 g
matières grasses	5.8 g / 100 g
acides gras saturés	0.9 g / 100 g
glucides	59 g / 100 g
sucres	14 g / 100 g
fibres alimentaires	10 g / 100 g
protéines	11 g / 100 g
sel	0.03 g / 100 g

# **SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE**

Elle se demande si elle doit regarder les notions :  
sans sucres ajoutés , sans matières grasses, sans sel ...

**A vos claviers**

**Quel est votre avis ?**



# SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Bien prendre du recul sur les allégations santé  
& les arguments marketing !

Il ne faut pas réduire un aliment  
à l'une de ses valeurs nutritionnelles,

**il faut regarder l'ensemble des lignes  
du tableau des valeurs nutritionnelles  
et la liste des ingrédients.**

# RÉVISIONS EN GROUPE MODULE 2



**SEUL : ON APPREND MAIS ON RETIEN MOINS**  
**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS AUTOUR**  
**DE SON PROJET ET DES COMPETENCES**



## LE DEVOIR DE LA SEMAINE À FAIRE EN GROUPE

Partagez dans votre groupe Whatsapp :

Listez au moins 3 allégations marketing ou allégations santé que vous trouvez dans vos placards et validez avec votre groupe.