

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

ELODIE



# Elodie TREBER

- ANIMATRICE AU RÉSEAU DES ÉLÈVES

*CONSEILLÈRE PLEINE SANTÉ*

RECONVERSION PROFESSIONNELLE  
PRÉPARATION DU DIPLÔME DE DIÉTÉTICIENNE

CONSEILLÈRE PLEINE-SANTÉ :

- PASSIONNÉE DE NEUROSCIENCES ET DE MICRONUTRITION
- SPÉCIALISÉE EN ALIMENTATION IG BAS

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
  - 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**

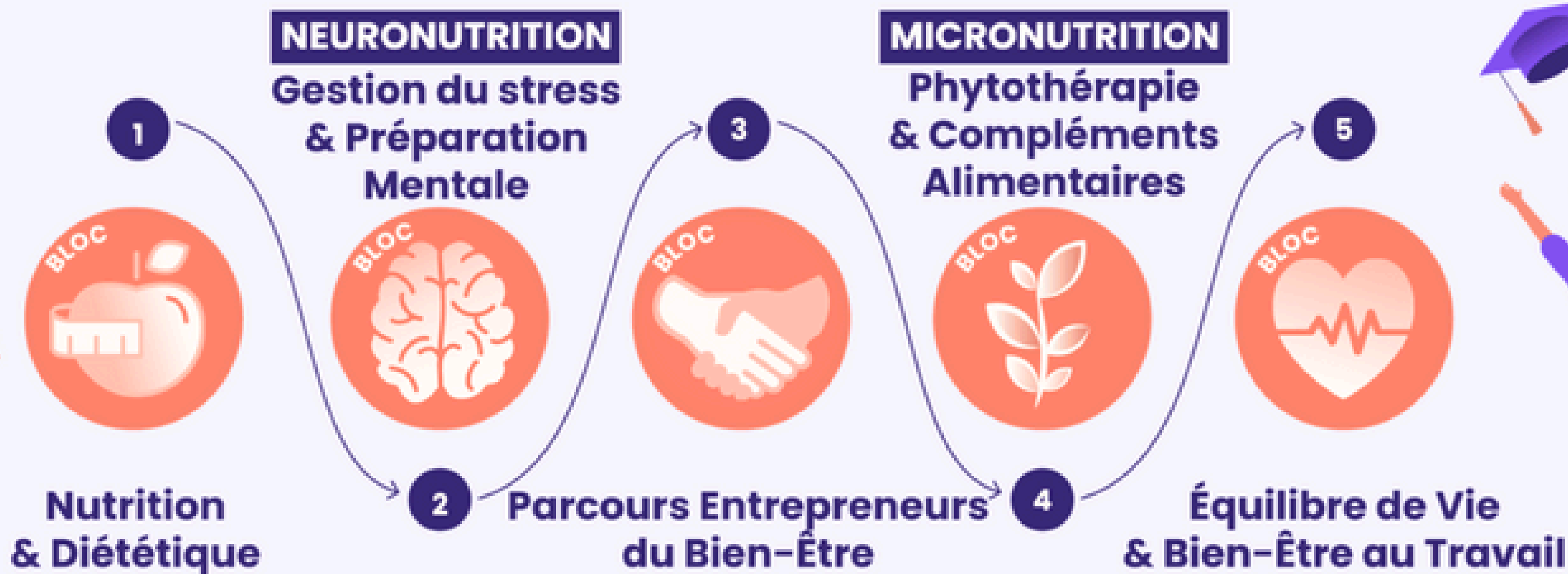
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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 PARTICIPÉ AUX  
EXERCICES 100% PRATIQUES NUTRITION ?**

Oui

Non

# Exercices 100% Pratiques Nutrition

Rendez vous Vendredi à 12h45



**DÉBUTANT**

Découverte des  
Bêta-Testeurs

**Modules 1 à 3  
en cours**



**AVANCÉ**

Mise en pratique /  
accompagnement des BT

**Modules 4 et 5  
en cours**

# 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

# AGENDA

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



● 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 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 :**

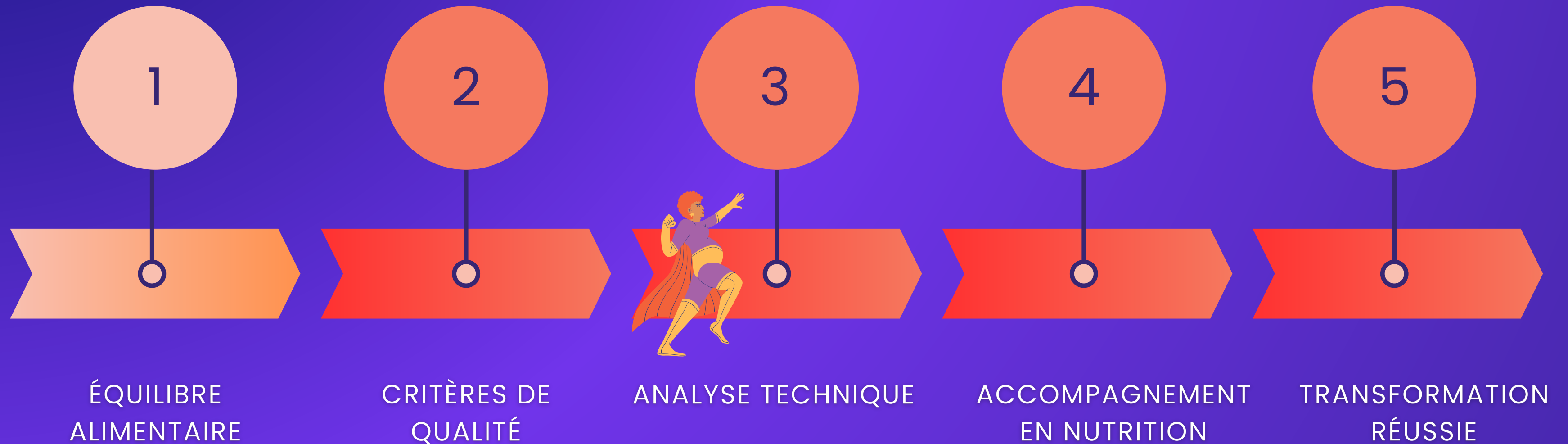
**Perdre 10 kg**

**Vieillir en Pleine-Santé**



# CAS PRATIQUE

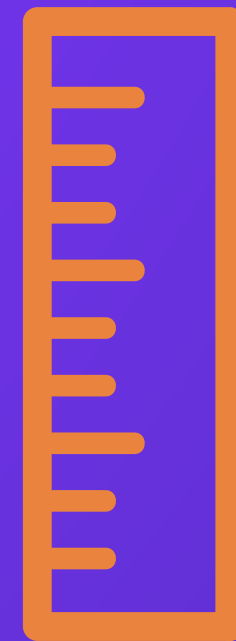
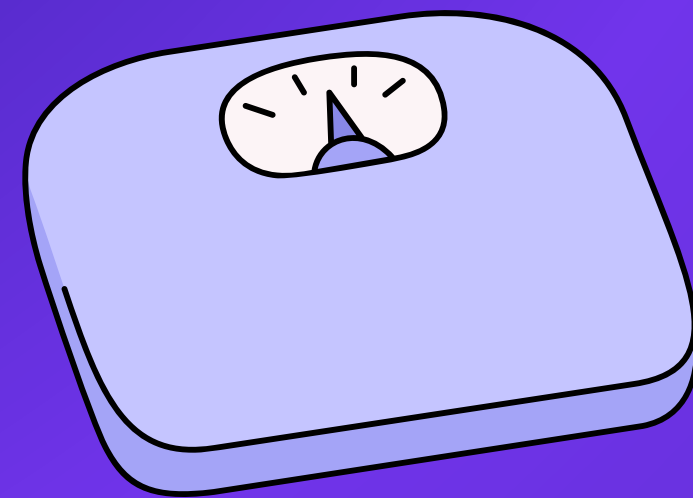
## MADAME SOLEIL





# INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

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



# 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

Donnés pour  
l'analyse technique

## IMC DE MADAME SOLEIL

♥ **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 : 75 kg – Taille 1,60 m**



# IMC DE MADAME SOLEIL

29,3 kg/m<sup>2</sup>



< 18,5  
Maigreur

18,5-24,9  
Normal

25-29,9  
Surpoids

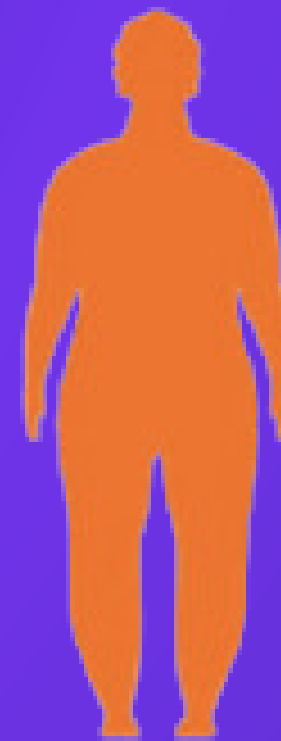
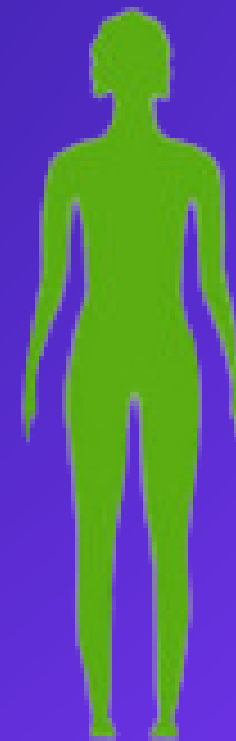
30-34,9  
Ob. modérée

35-39,9  
Ob. sévère

>40  
Ob. morbide

# OBJECTIF DE MADAME SOLEIL : 65 KG (- 10 KG)

25,4 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



# LIMITE DE L'IMC

Elle voudrait que vous calculiez  
les IMC de ses petits enfants.

**A vos claviers**

**Quelle est votre réponse ?**



# POIDS SANTE DE MADAME SOLEIL

## Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

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



Poids santé de **MADAME SOLEIL**  
selon sa **morphologie large**

61,6 kg

- Son poids actuel

75 kg

- Poids IMC normal  
de 24,9

63,7 kg



- Son objectif de poids

65 kg

- Son poids santé

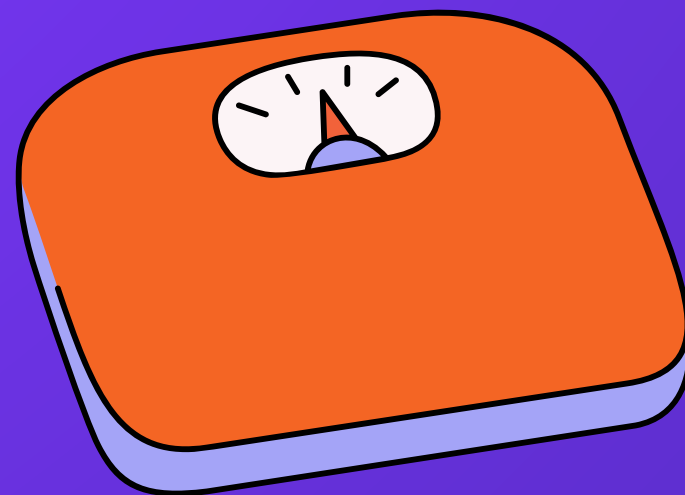
61,6 kg

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

# ACCOMPAGNEMENT DE MADAME SOLEIL

Elle a lu dans son magazine santé qu'il faut se peser tous les jours.  
Elle aimerait votre avis sur le sujet.

**Quelle est votre approche ?**





# ACCOMPAGNEMENT DE MADAME SOLEIL



**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 DE LA SEMAINE À FAIRE EN GROUPE

Lors de votre accompagnement avec vos Bêta-Testeurs,  
leur expliquer les différents calculs  
sans utiliser les résultats chiffrés  
(parlez de l'approche Pleine-Santé)