

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**



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

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
 - 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

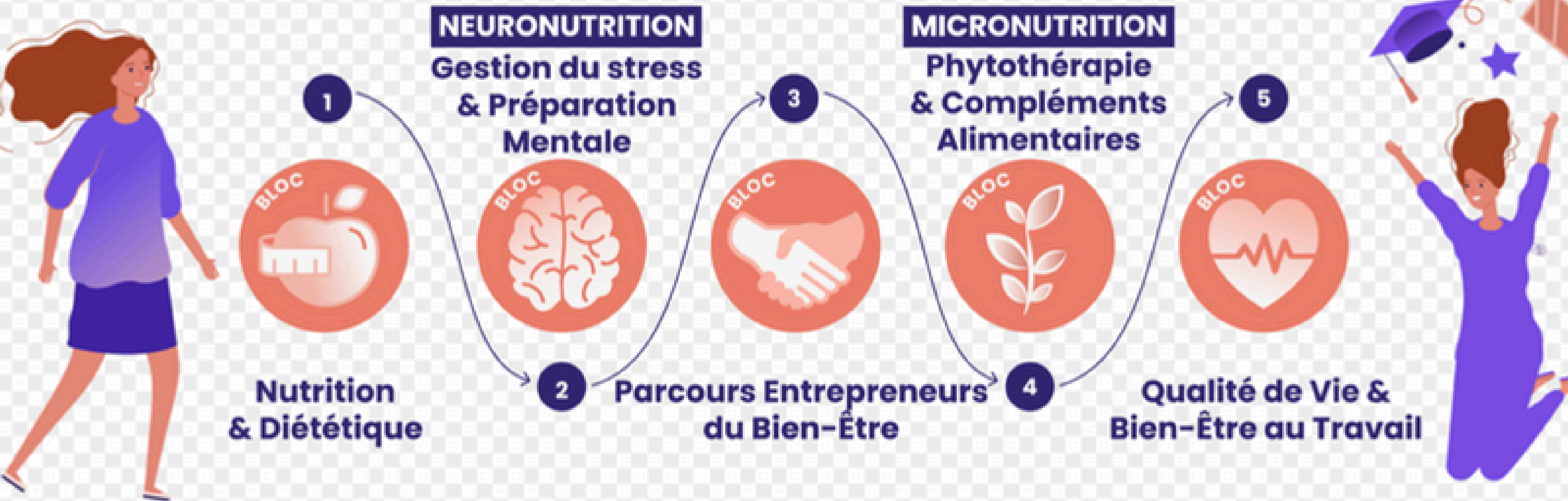
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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

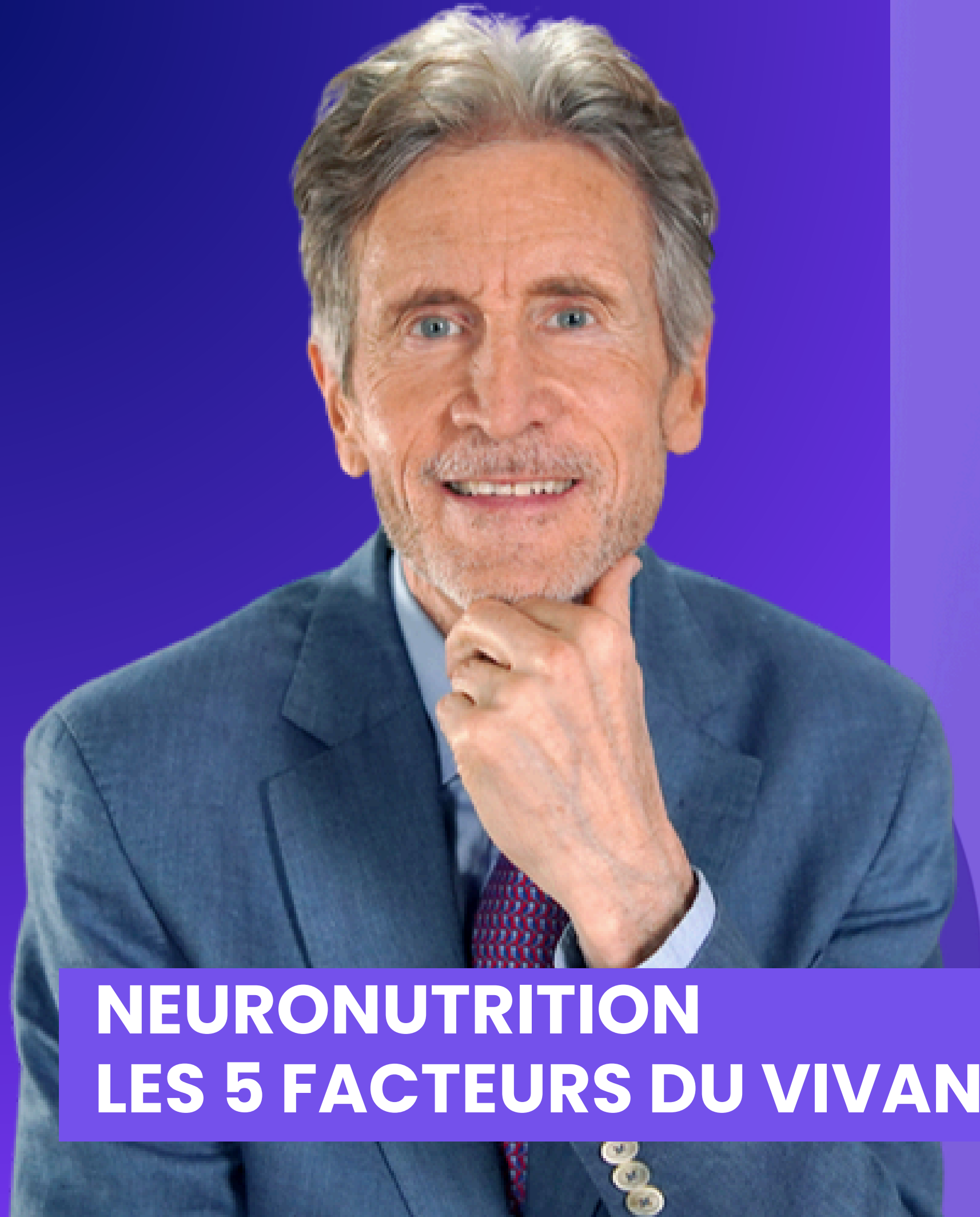
Nutrition NeuroNutrition & G. Stress MicroNutrition & Phyto Parcours Entrepreneur GymWaouw & Bonus 5.3

Ateliers en présence du Dr Yann Rougier BTS Diététique Accompagnement 5.3 Connaissance de soi Réseaux des élèves 5.3

Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	<p>12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p>18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p>20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p>9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p>13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p>13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		



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

● 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 ?



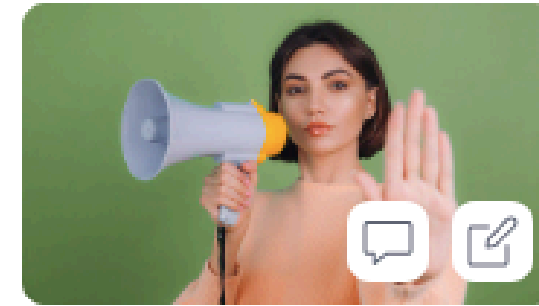
#5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé

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

Module 4 et 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



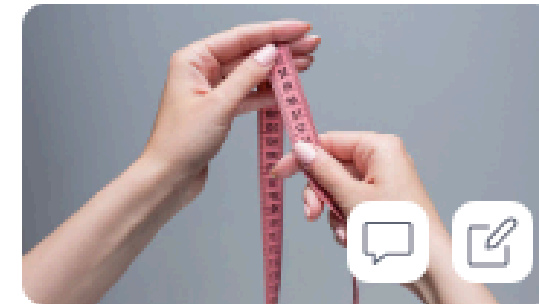
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



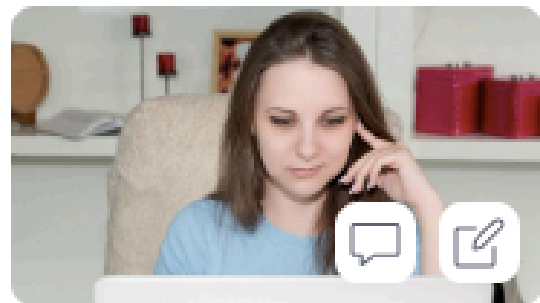
[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[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 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

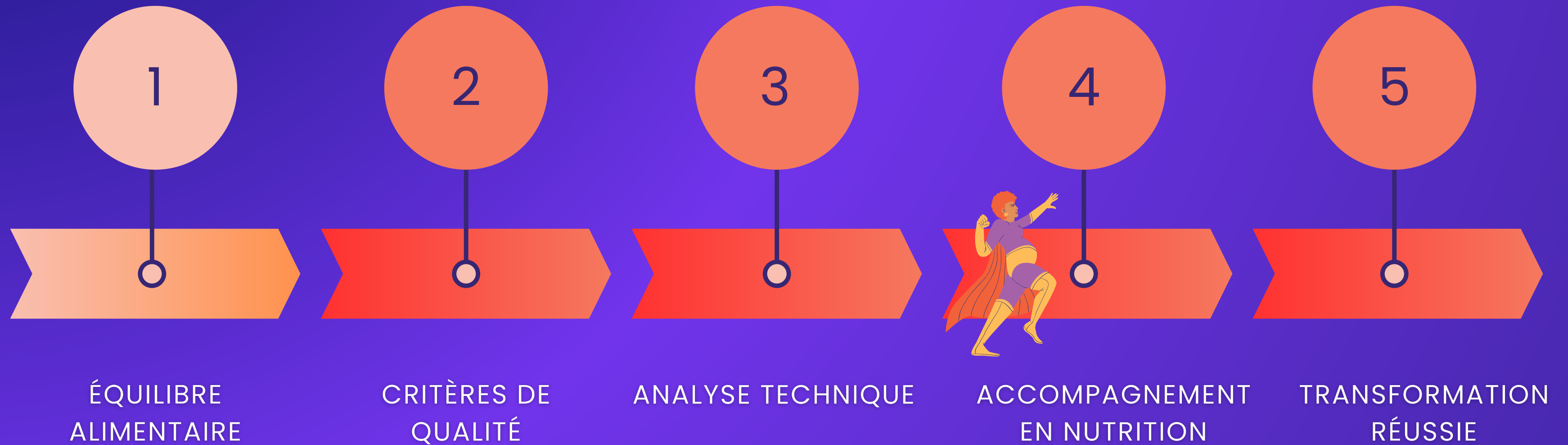
NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Peu active
Jardine quotidiennement

CAS PRATIQUE

MADAME SOLEIL



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

Dans quel lieu allez vous accueillir Madame Soleil ?



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Quels sont les termes à éviter lors de l'accompagnement de Madame Soleil ?



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

Elle n'a pas toujours le temps de noter dans le carnet alimentaire papier que vous lui avez proposer.

Elle aimerait avoir d'autres options pour le tenir.

Quelles sont vos solutions ?



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 :

- Perdre 10 kg
- Vieillir en Pleine-Santé



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

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

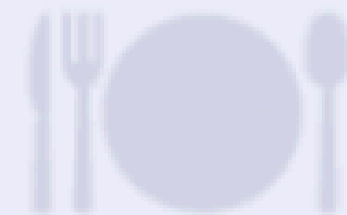
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

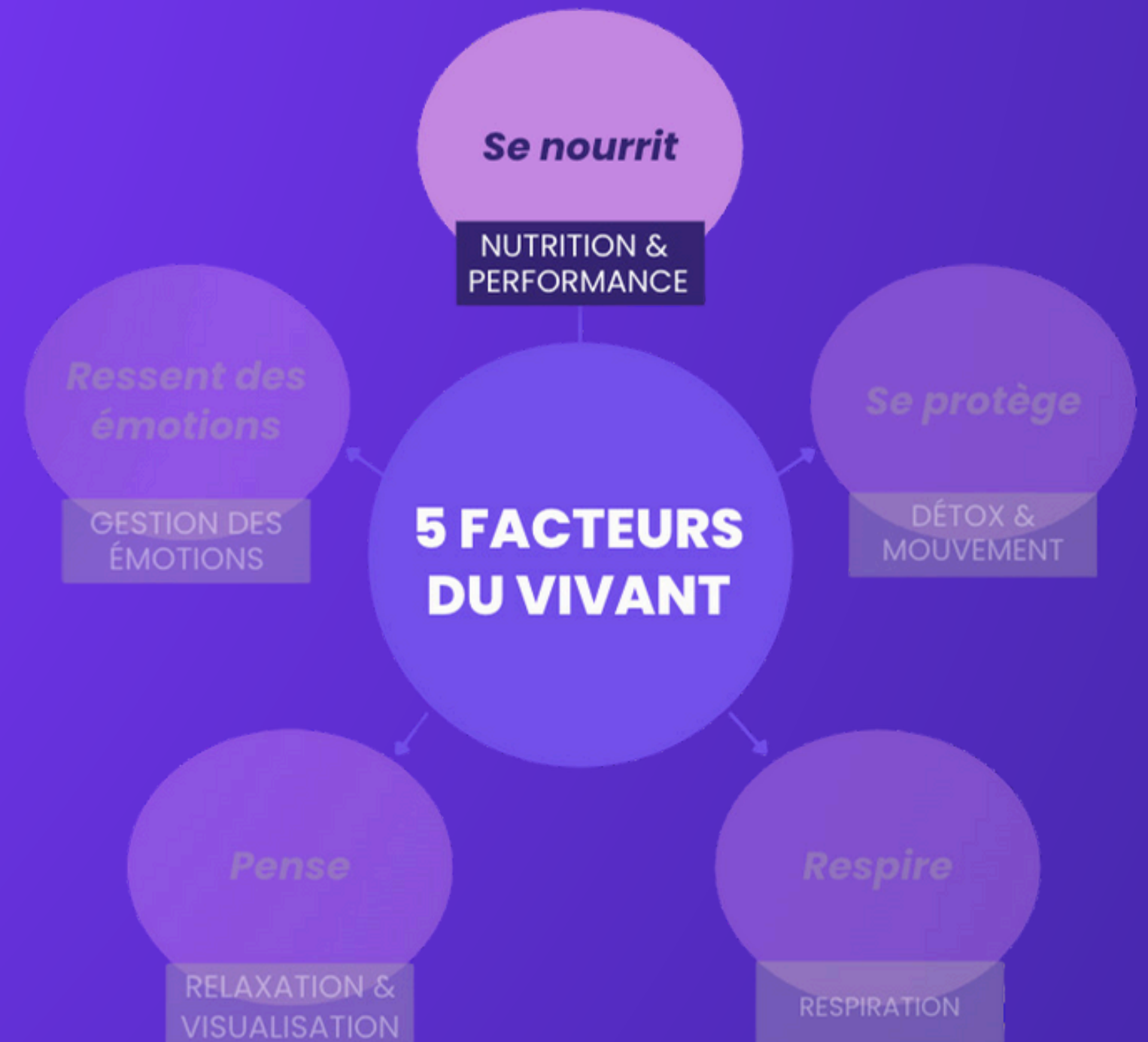
SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

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



LES LIMITES DE COMPETENCES

Madame Soleil aimerait que vous accompagniez
son mari âgé de 68 ans
dans sa démarche de prise de poids et de gain de vitalité.

Quelle est votre réponse ?

LES 5 PROFILS SPÉCIFIQUES

- Les enfants – adolescents
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes
- Les femmes ménopausées
- Les sportifs



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.

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 DE LA SEMAINE À FAIRE EN GROUPE

Faites une liste des professionnels de la santé que vous estimez devoir absolument avoir dans votre réseau / équipe pluri-disciplinaire. Partagez la dans votre groupe Whatsapp et compléter selon les retours des autres élèves

