

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# DÉVELOPPER SON ACTIVITÉ D'ACCOMPAGNEMENT



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Notre Animateur et mentor !

## *Conseiller Culinaire & Pleine-Santé & Cuisinier*

### CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS & PRÉPARATION MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE, NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

CONSEILLER PLEINE SANTÉ, J'ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-ETRE & LE MIEUX-VIVRE :

- TRANSMETTRE MA PASSION
- POUR LA CUISINE-MAISON



*Sébastien Bretesché*  
Carpas

# Notre Experte Nutrition

## *Diététicienne Pleine-Santé*

RESPONSABLE PARCOURS  
DE LA PLEINE-SANTÉ

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



*Solane Marmin*  
Canva







# AGENDA

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

# LES MARDIS **COMPÉTENCES**

**Toutes les semaines à 18h30 :  
ATELIER Q&R**

- **AVEC DR. YANN ROUGIER**
  - Mardi 20/08 en Nutrition

**Chaque Dernier Mardi du mois  
JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER**

- 18h30 Atelier accompagner  
en toute légitimité en Nutrition Pleine-Santé :  
avec Dr Yann Rougier et Claire Doray

**MARDI 27/08 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

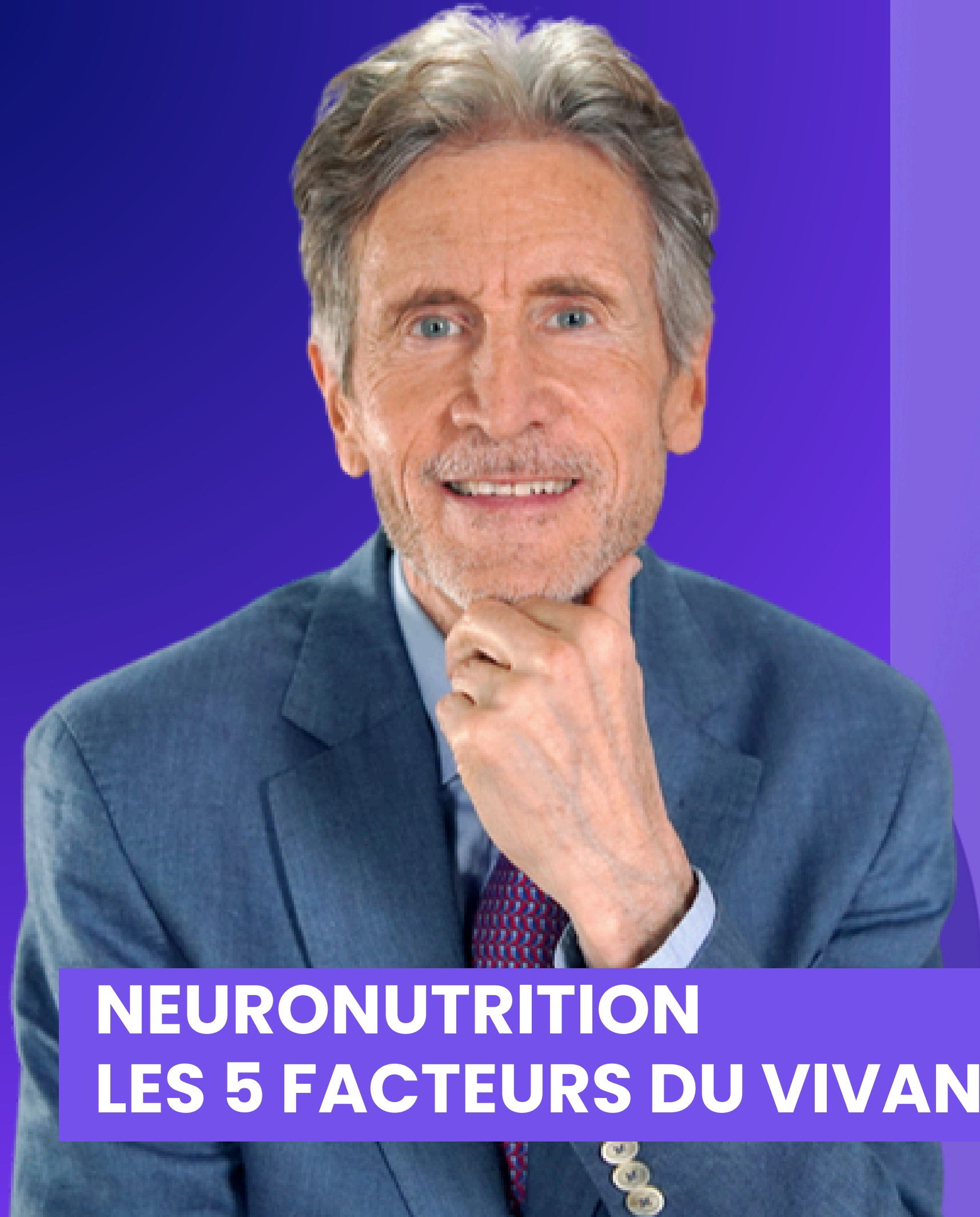
Ateliers en présence du Dr Yann Rougier  BTS Diététique Accompagnement 5.3  Connaissance de soi  Réseaux des élèves 5.3

Infirmières & Soignants

Semaine dernière

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





# NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

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



Dr. Yann Rougier

# PÉDAGOGIE 5.3 : CRÉER DU SENS

## LA MÉTHODE DES 5.3



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



# AGENDA

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



● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# DÉVELOPPER SON ACTIVITÉ D'ACCOMPAGNEMENT



**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

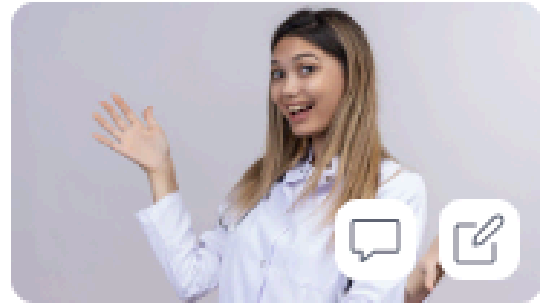
Quels sont les critères de qualité d'un aliment ?



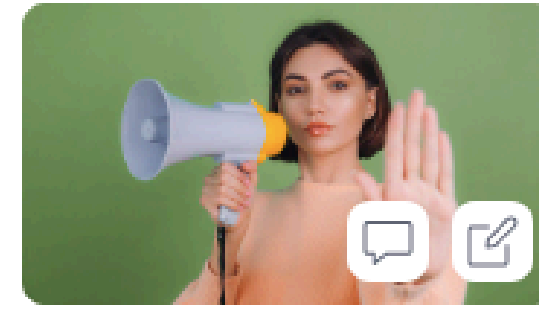
## #5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé

Comment aider une personne à 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



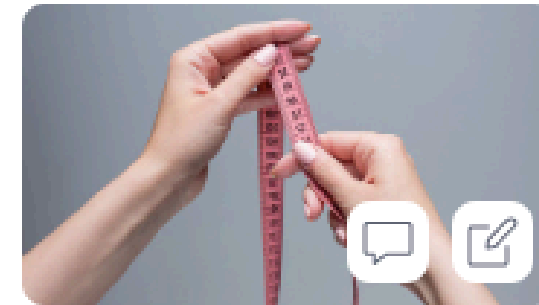
**[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...**  
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



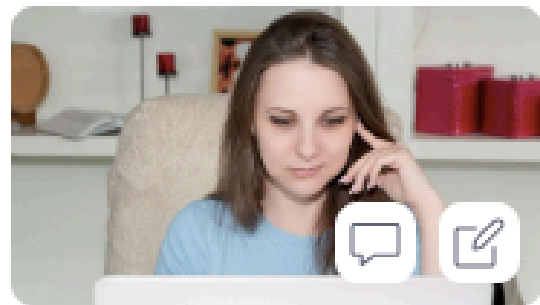
**[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...**  
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



**[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...



SONDAGE

**CONNAISSEZ VOUS LES 3 MISSIONS DU  
CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ ?**

Oui

Non

# 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



# 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**



# LES LIMITES DE COMPETENCES

Au cours du deuxième mois d'accompagnement, Madame Soleil vous informe qu'elle prend depuis une semaine un **traitement pour le diabète** prescrit par son médecin.

**Quelle est 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.



# L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

**Quels sont les professionnels de santé  
avec lesquels vous allez collaborer  
pour créer votre équipe pluri-disciplinaire ?**



# 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.

# VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

## LES 5 FACTEURS DU VIVANT



Dr. Yann Rougier



# VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

## FIXER ET SUIVRE DES OBJECTIFS SMART



**Fixer des objectifs SMART et #333**  
*Spécifique Mesurable Atteignable Réaliste Temporel*

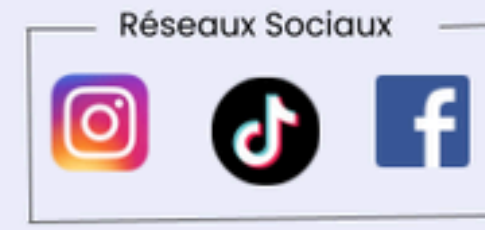
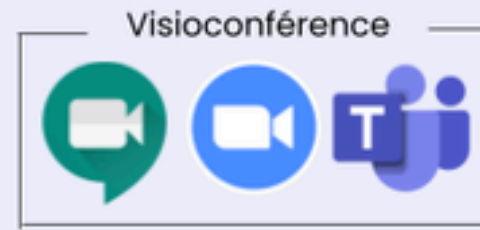
**Suivre les objectifs toutes les semaines**

**Encourager tous les jours**

# VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

## LES DIFFÉRENTS OUTILS DE SUIVI

### 3 outils de l'accompagnement et du coaching 24/24



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)

# LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE 5.3



- ✓ Définis ton offre
- ✓ Crée ton entreprise
- ✓ Développe ton activité

**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





# 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 la liste PRECISE (contacts + coordonnées) des professionnels de santé auxquels vous allez vous présenter pour constituer votre propre équipe pluri-disciplinaire.