

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# L'ALPHABET DE LA NUTRITION



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Sébastien Bretesché

COACH-MOTIVATION ET MENTOR 5.3

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

## CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3

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

## SPÉCIALISE DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-ETRE & LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE-MAISON

SEBASTIEN



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**

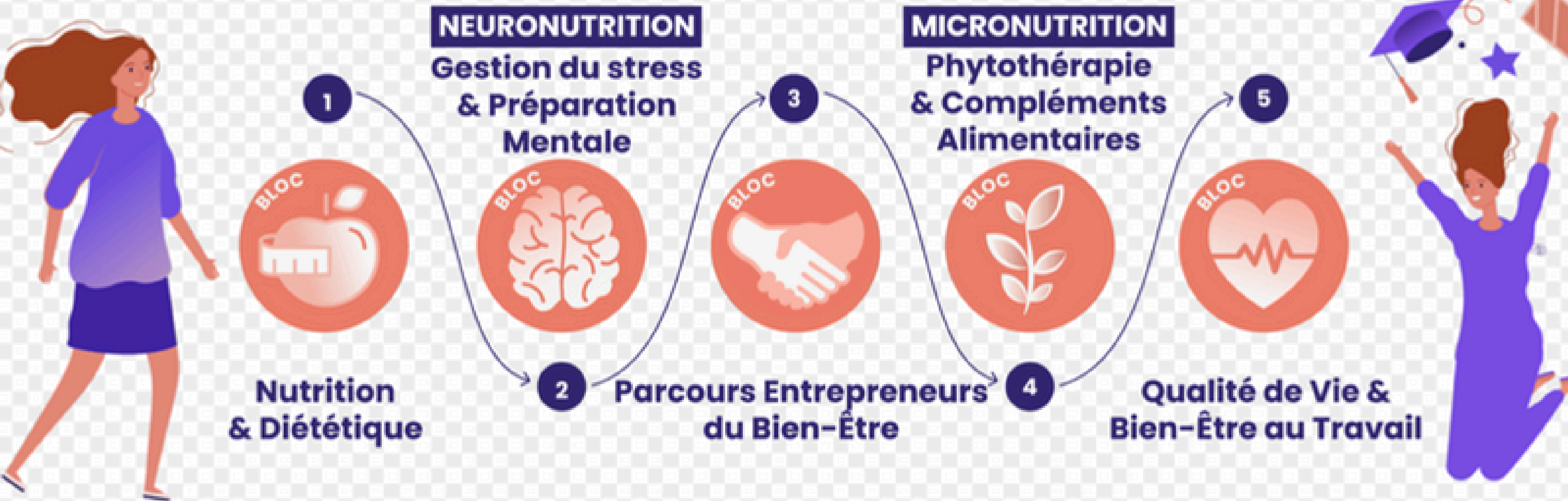
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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





Tous les replays des Conférences du Dr Yann Rougier

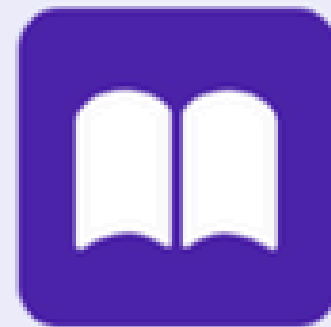
[Je regarde les replays](#)

# 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

# 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> 🍎 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>9h00 - 12h00</b> 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Chal- lenge photo 5.3 !</p> <p><b>13h00 - 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 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 27/08 À 18H30**

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ





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

## MONSIEUR PLAGÉ

Monsieur PLAGÉ, 38 ans, en couple avec 3 enfants.

Il veut profiter des congés d'été pour **apprendre à mieux équilibrer ses repas** en introduisant plus de légumes dans son alimentation.

Il veut des **conseils et des astuces rapides pour équilibrer ses repas** et ceux de sa famille pour la rentrée scolaire.

Il pratique le tennis 2 fois par semaine.



# Monsieur PLAGE

38 ANS



## À PROPOS

1

En couple,  
3 enfants (entre 6 et 15 ans)

## PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

3

1,81 m / 84 kg

## OBJECTIF

4

Mieux équilibrer son alimentation  
Avoir des astuces de repas équilibrés

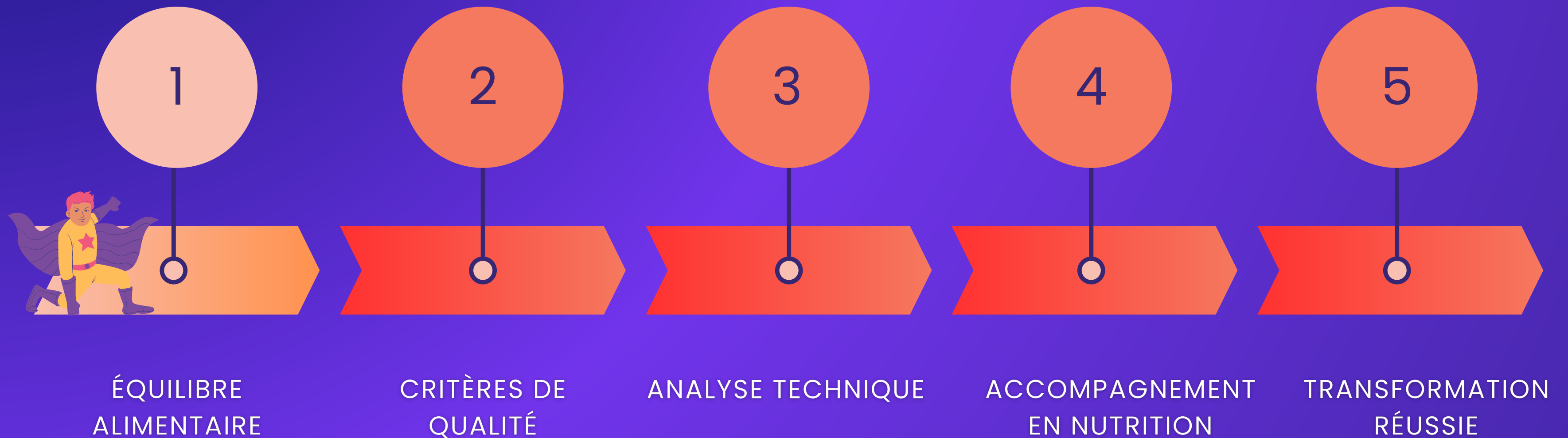
## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif  
Tennis 2 x/semaine

# CAS PRATIQUE

## MONSIEUR PLAGE



# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

En cette période d'été,  
il voudrait garder son plaisir de manger  
une glace ou sorbet certains soirs.

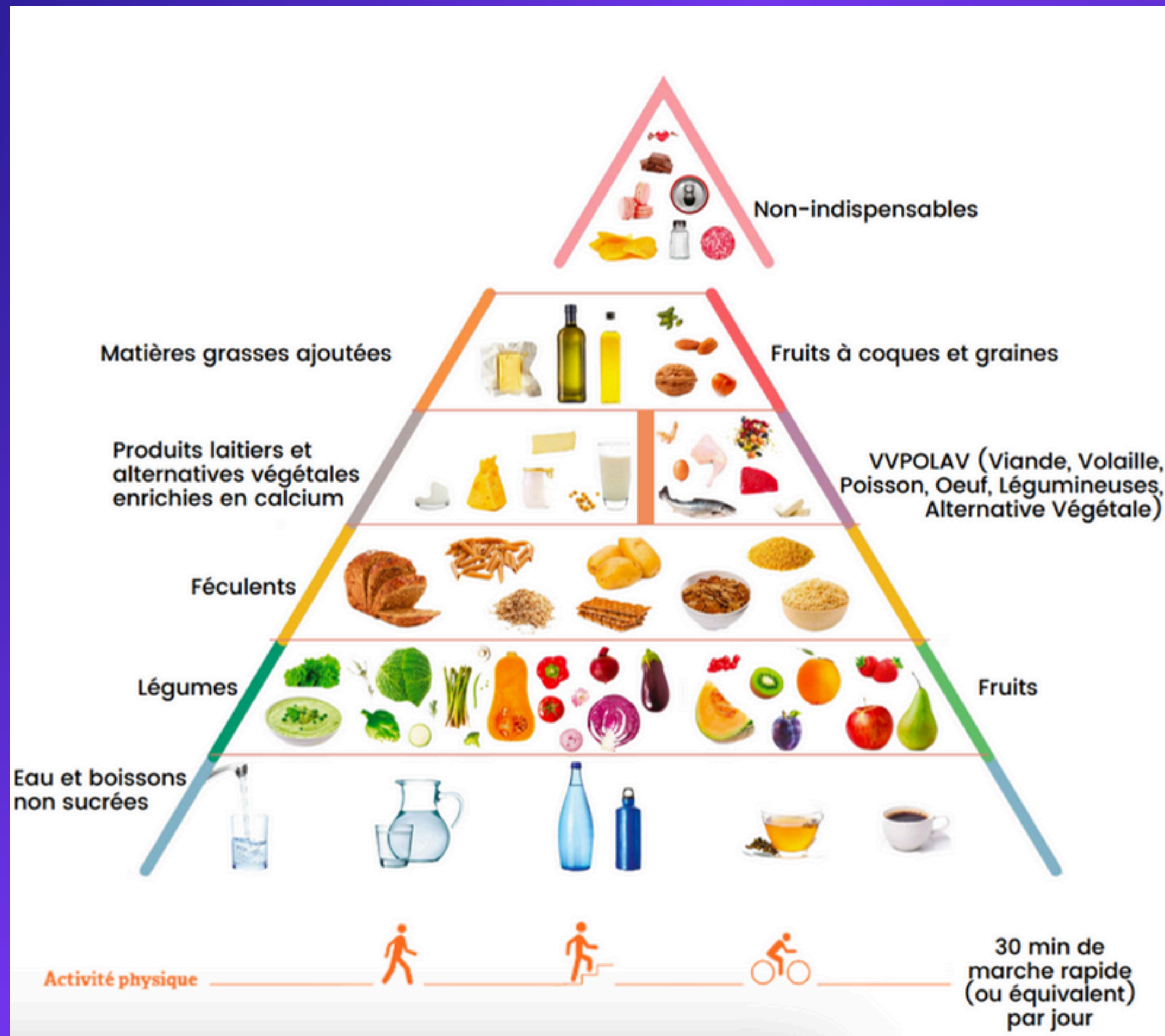
**A vos claviers**

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





# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE





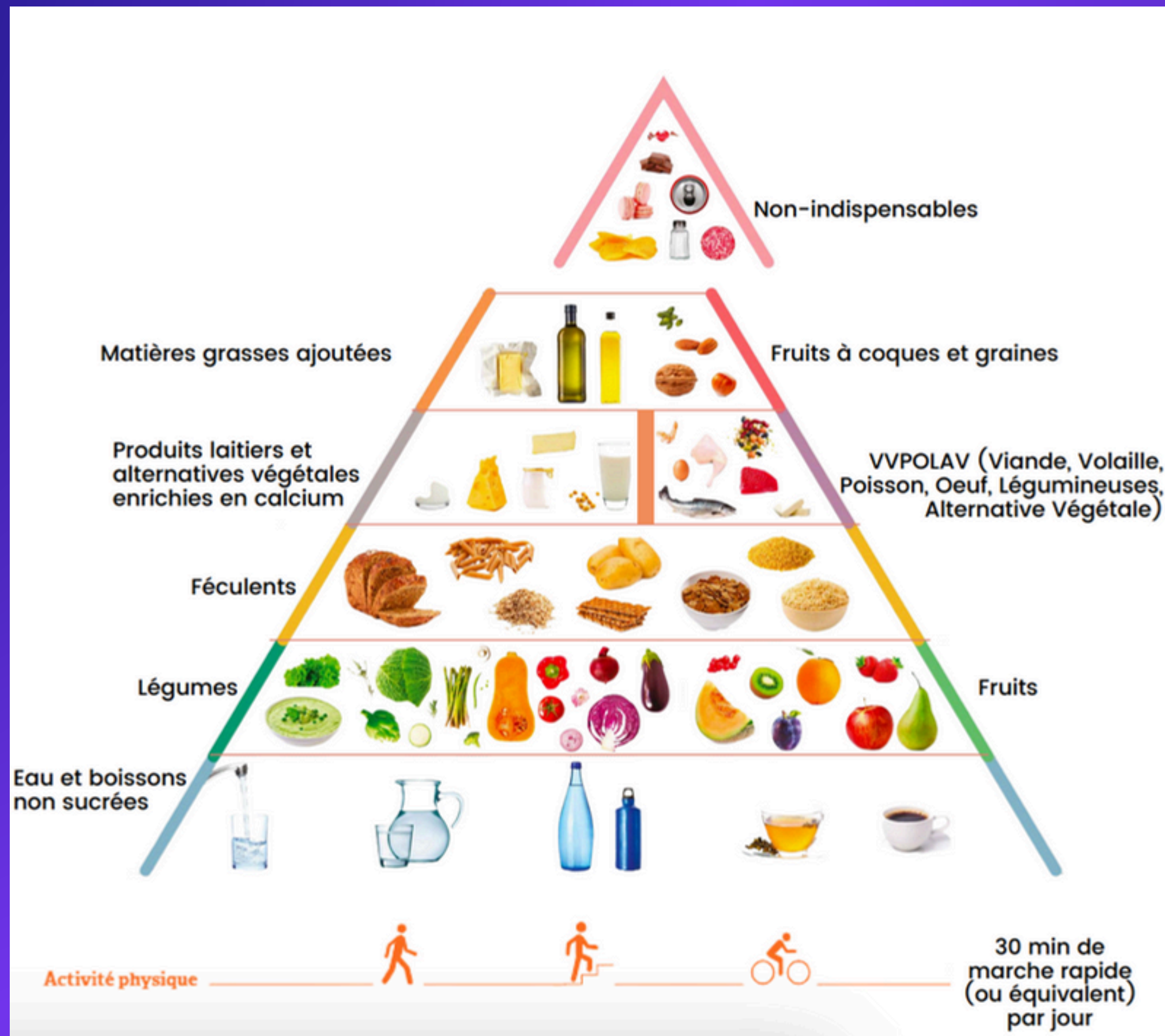
# **EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Depuis quelques mois,  
il a supprimé les féculents le soir pour ne pas grossir.

**A vos claviers**

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

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



# **EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Il a compris l'importance des féculents et leur teneur en glucides complexes.

Il aimerait savoir s'il existe d'autres sources de glucides et les aliments en contenant.

**A vos claviers**

**Citez les autres sources essentielles de Glucides.**

# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

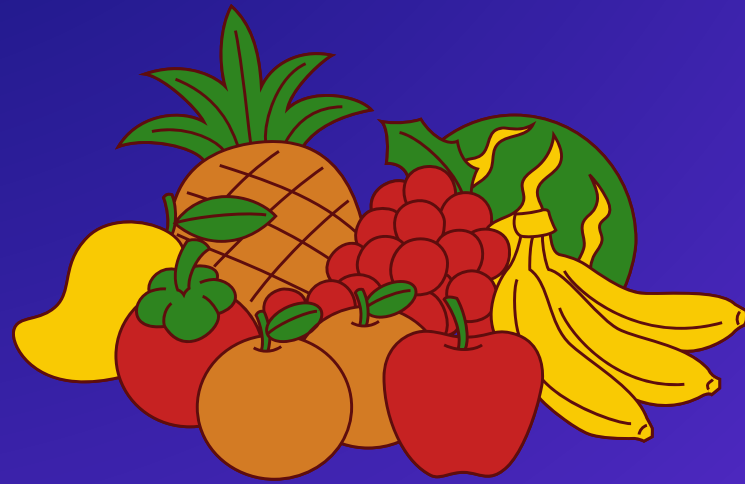
Sources de

## GLUCIDES SIMPLES

Fruits et légumes

Produits laitiers

Aliments sucrés – plaisirs



## GLUCIDES COMPLEXES

Féculents

*(produits céréaliers – légumineuses – tubercules)*





# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

En cette période estivale,  
il aimerait des astuces rapides pour **ajouter  
plus de féculents et aussi de légumes**  
pour construire un **repas équilibré**.

**A vos claviers**

**Quelles sont vos astuces ?**

# 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 DE LA SEMAINE À FAIRE EN GROUPE

Dans votre groupe WhatsApp, partager :

- votre schéma ou fiche de révisions sur les sources alimentaire de glucides
- partager 2 recettes estivales rapides et équilibrées

# AGENDA

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