

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Sigrïde Bréau

*Infirmière pendant 20 ans
aujourd'hui Conseillère Pleine Santé*

- MENTOR ET COACH MOTIVATION DES SOIGNANTS
- ANIMATRICE DU RÉSEAU DES INFIRMIÈRES ET DES SOIGNANTS 5.3
- ANIMATRICE ATELIER NUTRITION
- ANIMATRICE DU RÉSEAU DES ÉLÈVES



FORMATION ÉCOLE 5.3 :

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



L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Claire Doray

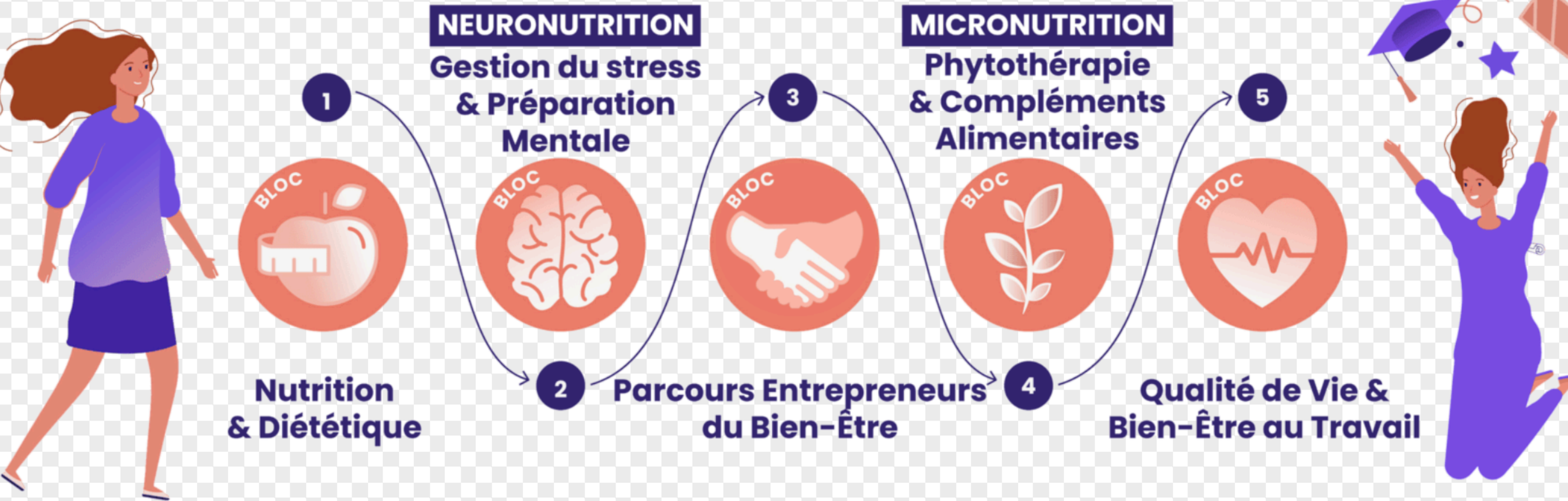
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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



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</p> <p>🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p>18h30 – 19h15</p> <p>🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p>20h00 – 20h45</p> <p>🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p>9h00 – 12h00</p> <p>🌸 Happy Pink Friday</p> <p>📸 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p>13h00 – 13h30</p> <p>🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p>13h30 – 14h00</p> <p>⭐ 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**

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

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**.

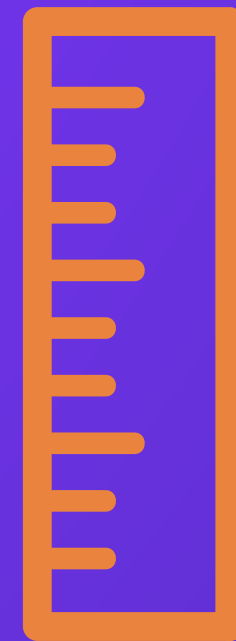
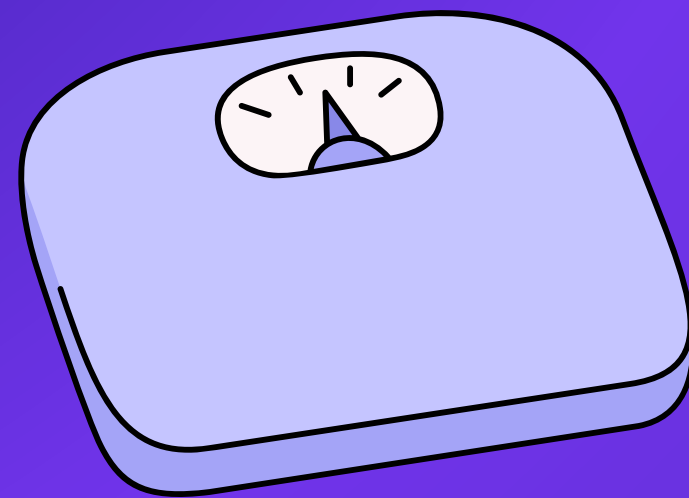
CAS PRATIQUE

MONSIEUR PLAGE



INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

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



Monsieur PLAGÉ

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

Donnés pour
l'analyse technique

IMC DE MONSIEUR PLAGÉ

♥ **IMC = Poids (kg) / Taille² (m)**

Quel est l'IMC de votre client ?

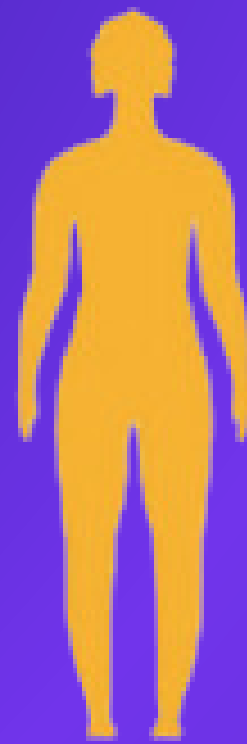
Dans quel tranche d'IMC se situe-t-il ?

Rappel : Poids : 84 kg – Taille 1,81 m



IMC DE MONSIEUR PLAGE

25,6 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

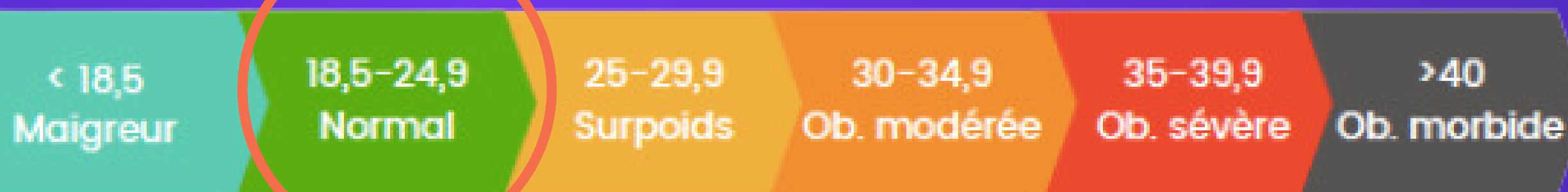
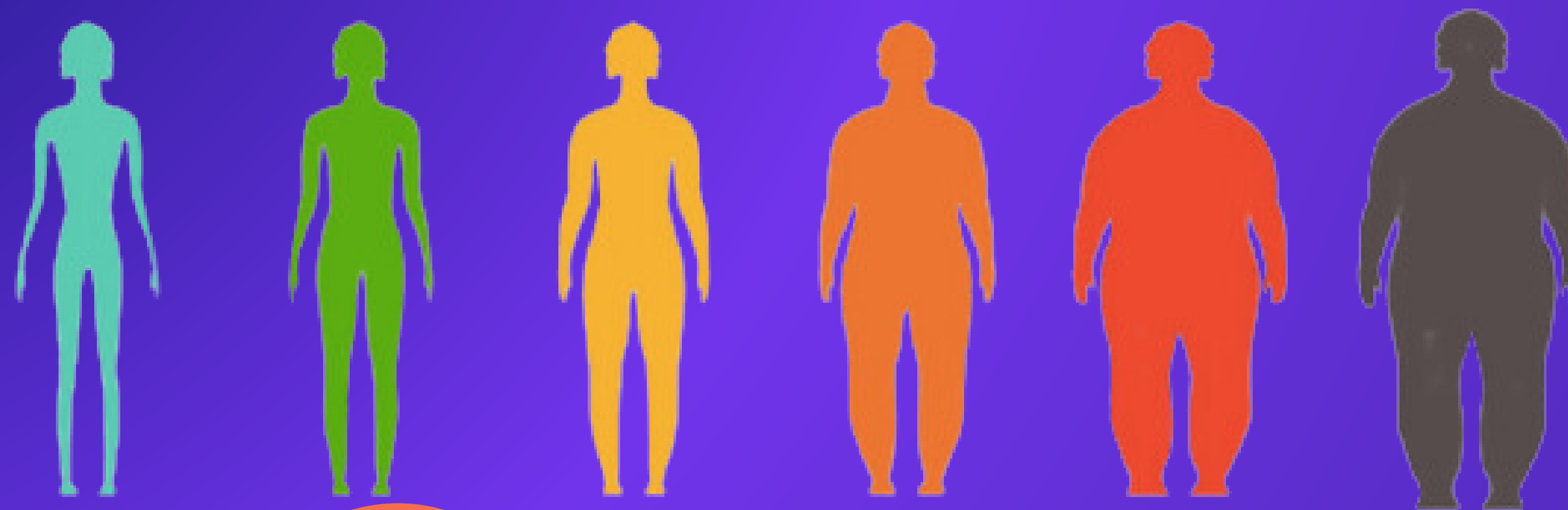
30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

OBJECTIF de Monsieur PLAGÉ 79 kg

24,1 kg/m²



POIDS SANTE DE MONSIEUR PLAGES

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

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



Poids santé de **Monsieur PLAGES**
selon sa **morphologie large**

80,6 kg

- Son poids actuel

84 kg

- Poids IMC normal
de 24,9

81,5 kg



- Son poids santé

80,6 kg

- Son objectif de poids

79 kg

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

Monsieur Plage

METABOLISME



MT

MÉTABOLISME TOTAL
(Métabolisme de base
X NAP)

Son MT : 2895 kcal/jour

MÉTABOLISME DE BASE

MB

(Formule de
Harris & Benedict)

Son MB : 1865 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,375

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

Comment utiliser les calculs du Métabolisme de base et Métabolisme total **dans l'accompagnement Pleine-Santé** de Monsieur Plage?



ACCOMPAGNEMENT DE MONSIEUR PLAGE

Il entend partout sur les réseaux sociaux qu'il faut faire un régime en septembre pour bien démarrer la rentrée.

Il aimerait votre avis sur le sujet.

Quelle est votre réponse - approche ?



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

Avec votre Bêta-Testeur, expliquez lui la nuance entre son poids actuel, son objectif et son poids santé (calculé avec la Formule de Lorentz).