

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON
ACTIVITÉ
D'ACCOMPAGNEMENT**





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

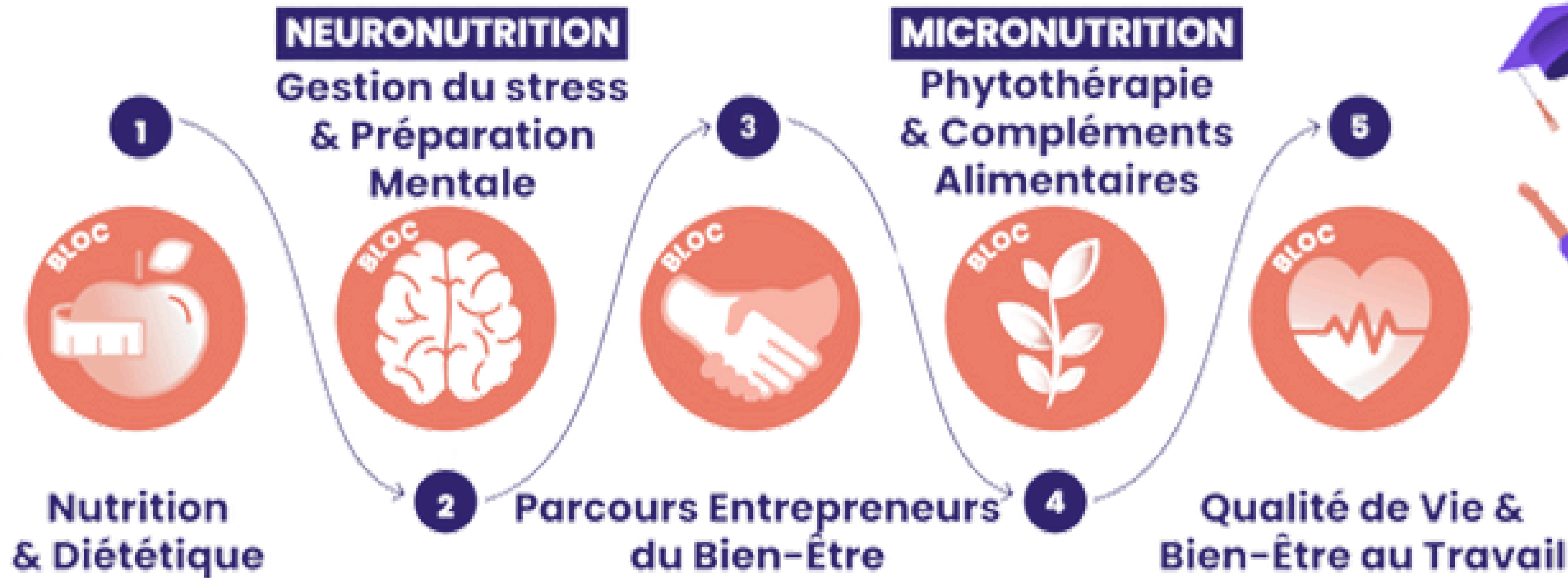
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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 17/09 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 24/09 À 18H30

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



ACCUEIL

Mon Agenda

RETOUR

Afficher/masquer tout

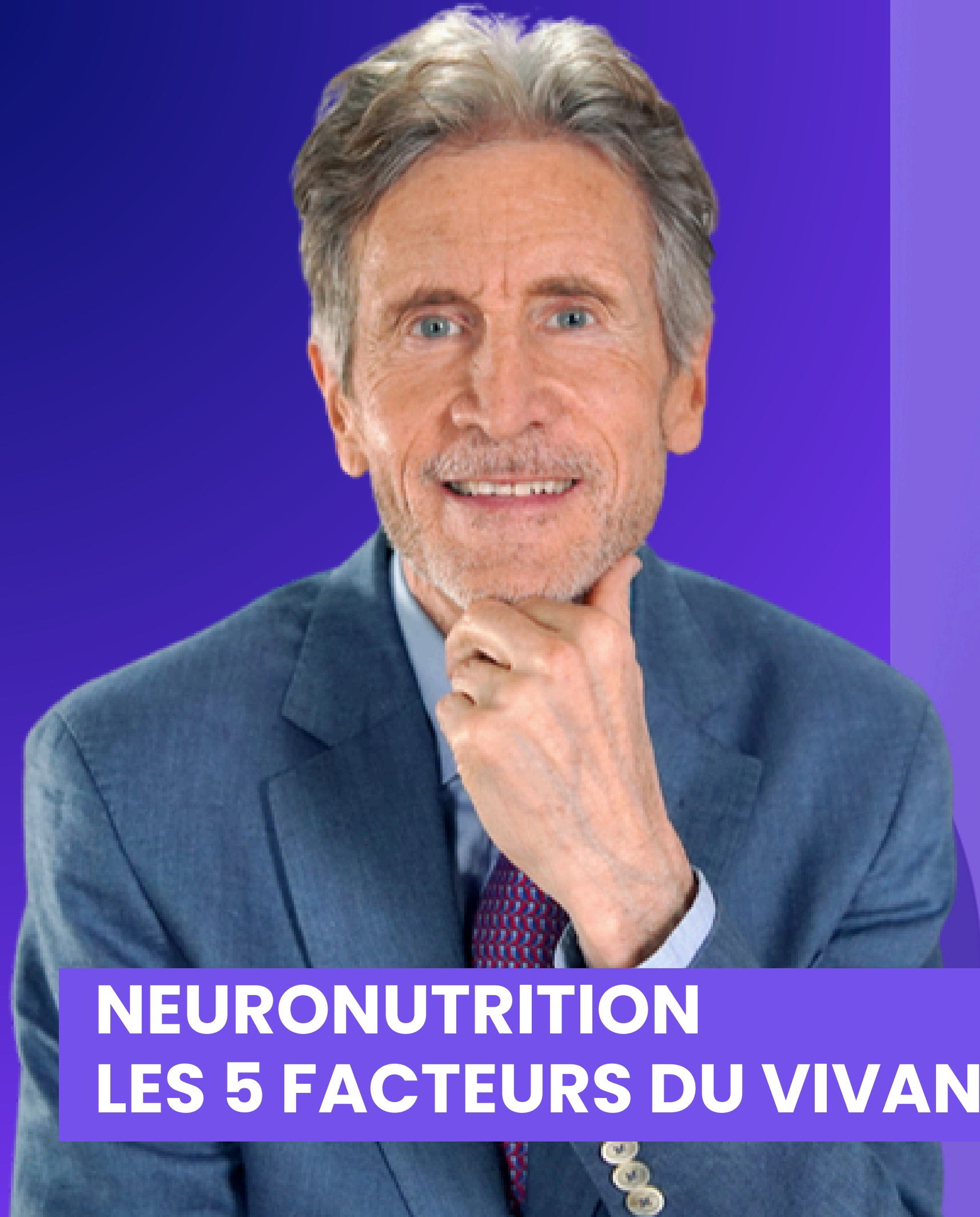
Nutrition NeuroNutrition & G. Stress MicroNutrition & Phyto Parcours Entrepreneur GymWaouw & Bonus 5.3

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

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

● 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.



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

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

Lors de l'accueil de Monsieur Plage
comment créer de la confiance avec lui ?



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Quelles questions posez-vous à votre client lors de la première étape de la prise en charge ?



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

Monsieur Plage vous a rempli son carnet alimentaire.

Il aimerait savoir en quoi ce carnet alimentaire est un outil intéressant pour son suivi ?

Et savoir s'il doit le remplir tous les jours ?



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

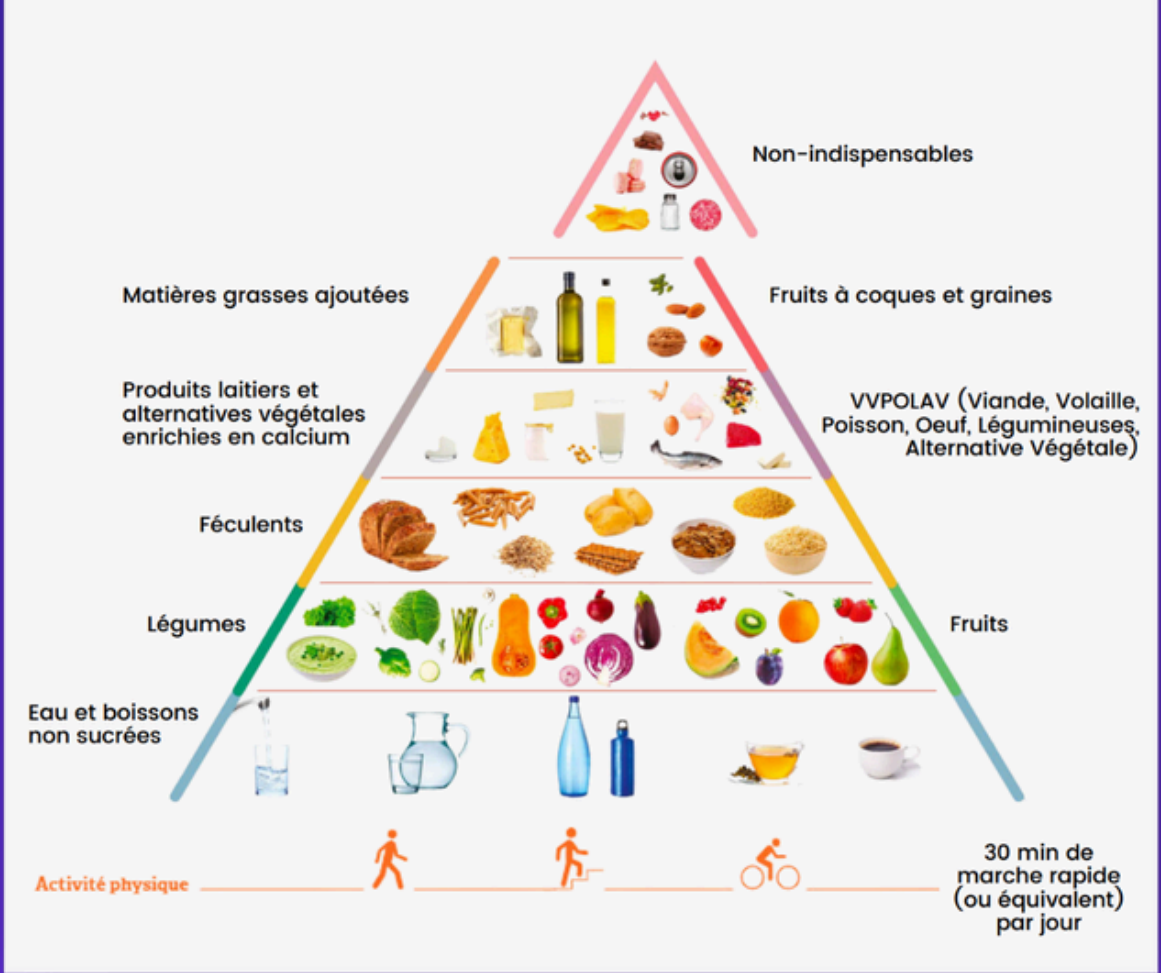
Pour rappel, il souhaite :

- Mieux équilibrer son alimentation
- Avoir des astuces de repas équilibrés

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



LES 3 PREMIERS OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES & PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE



MATIÈRES GRASSES
10-15 G

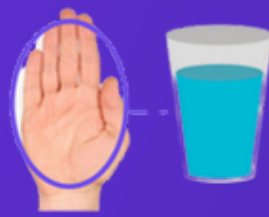


EAU
1 verre par repas

FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE



30 g / repas



1 verre / repas



250 g / repas = 1/2 assiette



200 g / repas



100-150 g / repas



120-150 g / repas



10-15 g / repas



30 g / repas



120-150 g / repas

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

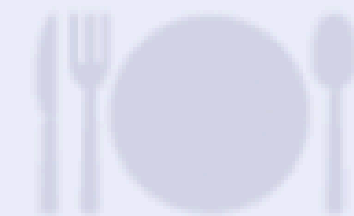
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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

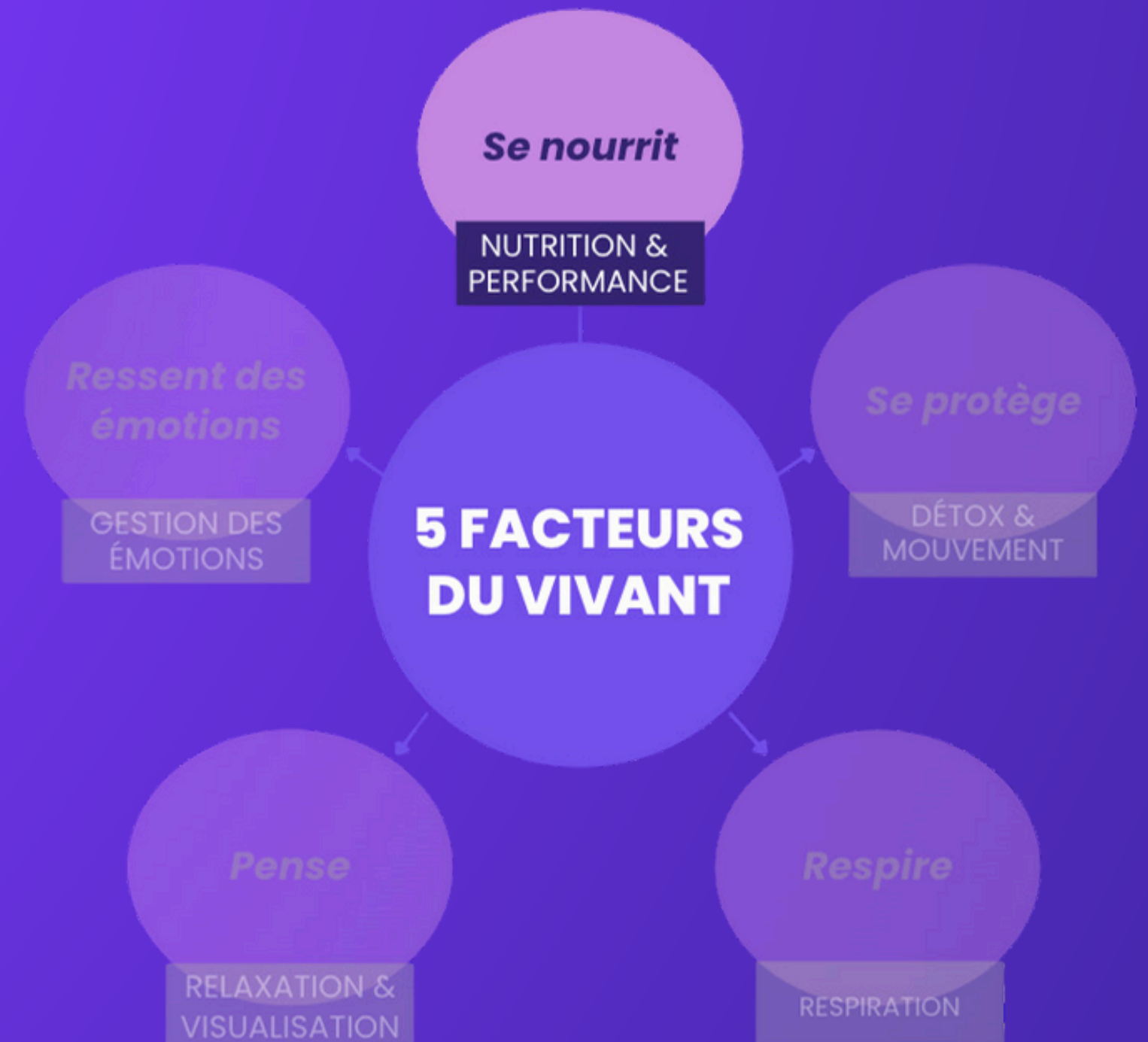
SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

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



ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE MONSIEUR PLAGE



Un accompagnement sur 3 mois

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

ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE MONSIEUR PLAGE



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

Messagerie instantanée



Visioconférence



Réseaux Sociaux



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)

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

Dans votre groupe Whatsapp, partager votre expérience sur
l'accueil de vos Bêta-Testeurs
et comment vous vous êtes préparé
pour être en Pleine-Présence

