

AGENDA

- 12h45 • Echanges sur vos Projets
- 13h00 • Introduction
- 13h05 • Outils & Cas pratique
- 13h30 • Réponses à vos questions
- 13h45 • Le devoir de la semaine avec votre groupe

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

SIGRIDE

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

Lucie



Lucie
COSTIL

EXPERTE COMPÉTENCES
& JURY

Diététicienne Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS

- L'ACCOMPAGNEMENT DES TROUBLES MÉTABOLIQUES (DIABÈTE, CHOLESTÉROL, ...)
- LA PERTE DE POIDS
- ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN CABINET ET EN VISIO
- LA PLANIFICATION DES REPAS
- ANIMATION D'UN BLOG ET CRÉATRICE DE RESSOURCES PLEINE SANTÉ

*PARTENARIAT AVEC 2 MÉDECINS

* FUTUR PARTENARIAT AVEC UNE ASSOCIATION ÉDUCATION SANTÉ



Le rôle du Mentor

MMOTIVE
DEV**E**LOPPE
ENCADRE
TRANSMET
COACHE
INSPIRE

L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Claire Doray

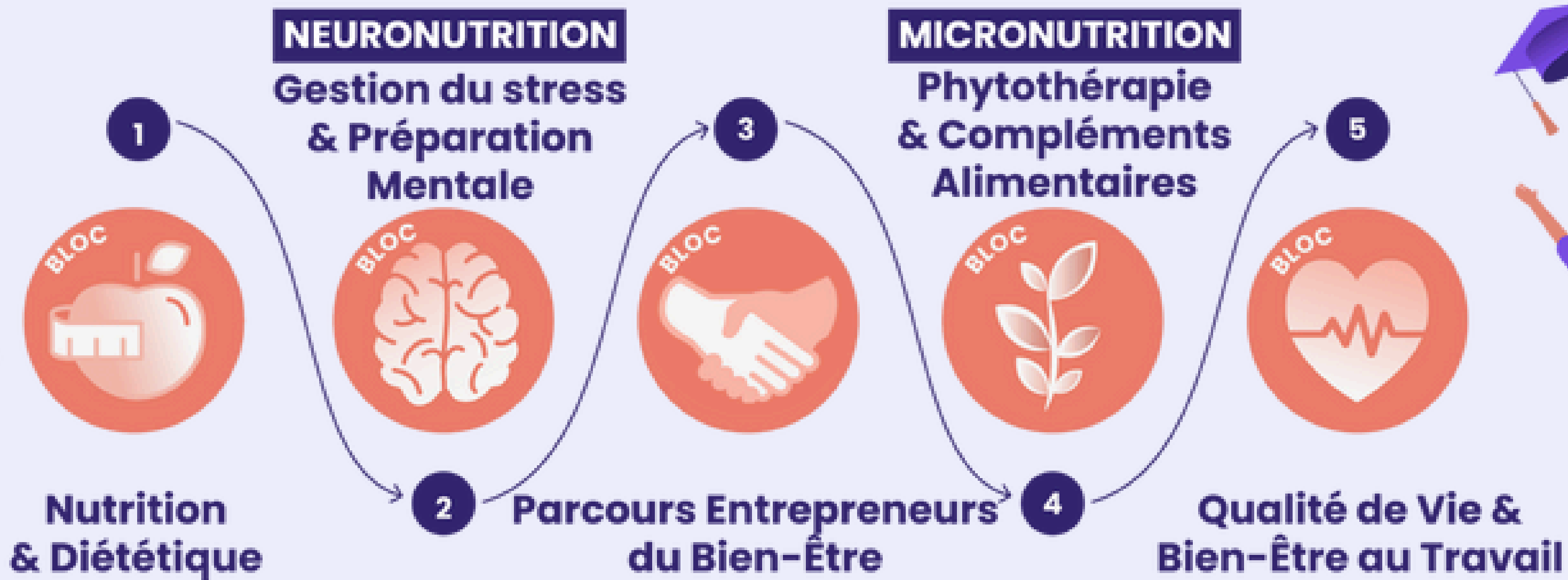
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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 🍎 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>		



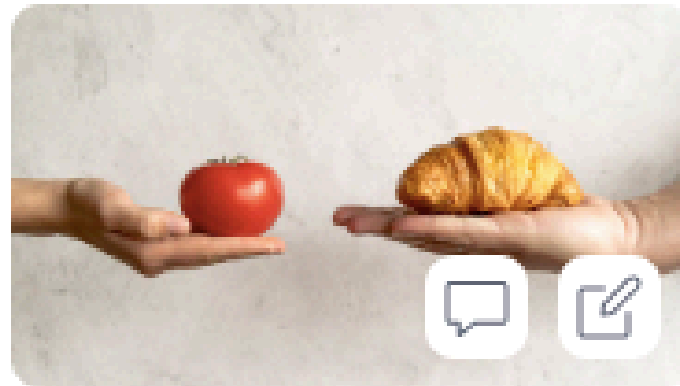
90%

**des transformations
commencent avec des
résultats autour de la minceur.**

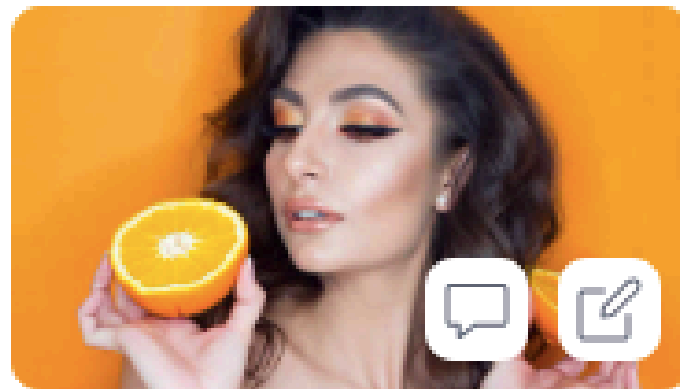
AGENDA

- 12h45 • Echanges sur vos Projets
- 13h00 • Introduction
- 13h05 • Outils & Cas pratique
- 13h30 • Réponses à vos questions
- 13h45 • Le devoir de la semaine avec votre groupe

Module 2 : L'équilibre alimentaire



[Module 2.1-] Comment composer un repas équilibré ?
Le second module de votre formation est intitulé "L'Équilibre alimentaire". Dans ce module, vous allez : Apprendre les règles à...



[Module 2.2] Quels sont les critères de qualité d'un ali...
On pourrait croire que consommer des produits de qualité est devenu une obsession des consommateurs français. Mais, devan...



[Module 2.3-] Comment décrypter les étiquettes alime...
Le premier intérêt de l'étiquetage nutritionnel, c'est qu'il permet aux consommateurs de comparer les aliments. Mais décrypter u...

CAS PRATIQUE

MONSIEUR LAPAGE



Prof de yoga
Coach en méditation
et en gestion du stress

“Je souhaiterais être accompagné pour comprendre, réinventer et équilibrer ma nutrition, perdre un peu de poids et surtout générer assez d'énergie pour pouvoir faire du sport (cardio) en plus du yoga et remonter aisément sur ma planche de surf.

Au final, ralentir un peu l'horloge du temps et **me sentir au top dans mon corps et mes baskets.**”

Il souhaite :

- Retrouver sa forme physique et mentale
- Revenir à son poids de forme

MR LAPAGE

57 ANS



À PROPOS

1

En couple - 1 enfant

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,86 m / 90 kg

OBJECTIFS

4

-5 kg (puis -10 kg)
Regain d'énergie et "être au top"
physiquement et mentalement

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif
2 j de cours de yoga / semaine

CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

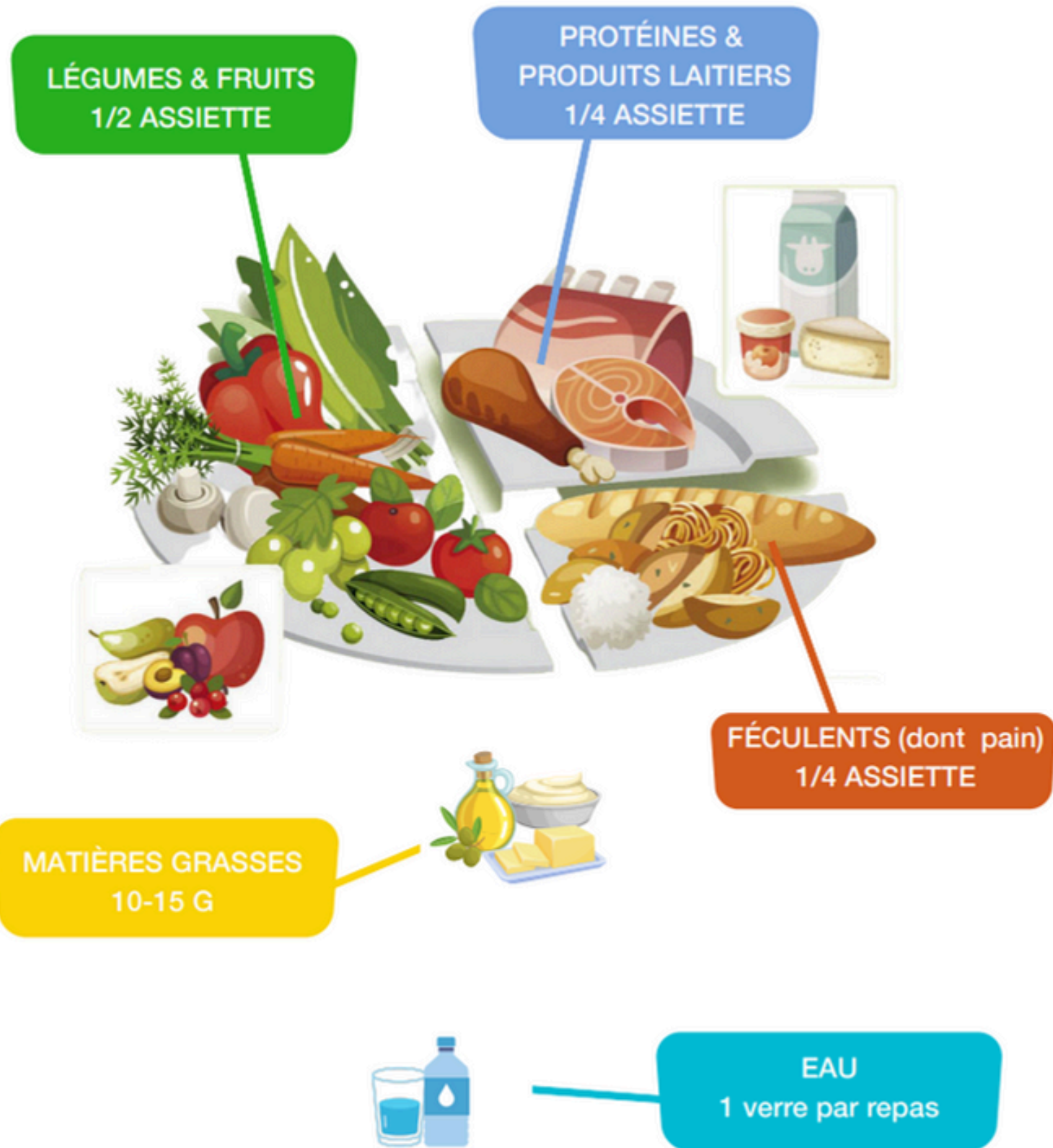
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour son apprentissage de l'équilibre alimentaire, il voudrait un **schéma** récapitulatif d'un **repas bien équilibré**.

Quel est le schéma à lui transmettre ?



L'ASSIETTE SANTÉ



L'IG - EQUILIBRE ACIDE / BASE

Il a commencé à se renseigner sur :
index glycémique et l'équilibre acide-base.

Il s'interroge, doit il regarder tous les aliments
qu'il consomme dans le détail ?

À vos claviers

Quelle est votre réponse - approche ?

L'IG - EQUILIBRE ACIDE / BASE

IG BAS < 35		35 < IG MOYEN < 65		IG ÉLEVÉ > 65	
FRUITS & LEGUMES : <ul style="list-style-type: none"> Abricot Amande Aubergine Artichaut Asperge Avocat Betterave crue Brocoli Carotte crue Champignon Céleri cru Citron Clémentine Choux Concombre Courgette Endive Épinard Figue fraîche Fruits rouges Haricot vert Mandarine Navet cru Noisette Oignon Orange Pamplemousse Pêche Poireau Poivron Pomme Poire Prune Radis Salade Tomate 	PRODUITS SUCRANTS : <ul style="list-style-type: none"> Stévia Sirop d'agave Sirop de yacon Xylitol PAINS ET PETIT-DÉJEUNER : <ul style="list-style-type: none"> Son d'avoine, son de blé Wasas Fibres* FÉCULENTS : <ul style="list-style-type: none"> Flageolets Haricots secs Lentilles Pois cassés Pois chiches Quinoa FARINES : <ul style="list-style-type: none"> Farine de coco Farine de noisette Farine de noix Farine de pois chiche Farine de soja Poudre d'amande 	FRUITS & LEGUMES : <ul style="list-style-type: none"> Ananas Banane Carotte cuite Figue séchée Kaki Kiwi Litchi Mangue Melon Raisin Topinambour PRODUITS SUCRANTS : <ul style="list-style-type: none"> Miel liquide artisanal Sirop d'érable PAINS ET PETIT-DÉJEUNER : <ul style="list-style-type: none"> Céréales complètes Flocons d'avoine, d'épeautre Muesli floconneux Pain à la farine intégrale Pain noir Allemand Pain Fiber Pasta Pain de seigle FÉCULENTS : <ul style="list-style-type: none"> Blé Boullgour Galette de sarrasin Mais Patate douce Pâtes complètes Riz basmati ou complet Spaghetti ai'dente Semoule FARINES : <ul style="list-style-type: none"> Farine intégrale (blé, kamut, épeautre, seigle, etc.) Farine de sarrasin Farine de quinoa 	FRUITS & LEGUMES : <ul style="list-style-type: none"> Courges cuites céleri cuit Pastèque PRODUITS SUCRANTS : <ul style="list-style-type: none"> Sirop de maïs, de glucose, de blé, de riz Sucre blanc Sucre roux Cassonade Miel industriel FÉCULENTS : <ul style="list-style-type: none"> Céréales soufflées Chataignes Galettes de riz et de maïs Pâtes blanches Riz gluant (japonais) Riz blanc standard Céréales précuites/à cuisson rapide Ravioli Pommes de terre AUTRES PRODUITS : <ul style="list-style-type: none"> Fécule de maïs, de pomme de terre Chocolat blanc et au lait Bièrre Barres chocolatées Viennoiseries (pain au chocolat, croissant...) 	FRUITS & LEGUMES : <ul style="list-style-type: none"> Abricot Avocat Banane Bleuet Cerise Citron Datte Figue Fraise Framboise Fruits tropicaux Groseille Mandarine Melon Mûre Nectarine Pamplemousse Pêche Poire Pomme Raisin Tomate PRODUITS SUCRANTS : <ul style="list-style-type: none"> Sirop de maïs, de glucose, de blé, de riz Sucre blanc Sucre roux Cassonade Miel industriel PAINS ET PETIT-DÉJEUNER : <ul style="list-style-type: none"> Pain blanc Pain complet à la farine complète ou semi-complète Pain blanc sans gluten Pain à la farine de riz Pain à la farine de maïs Corn flakes Céréales soufflées Céréales raffinées sucrées Biscottes Cracottes FARINES : <ul style="list-style-type: none"> Farine complète Farine de blé blanche Farine de maïs Farine de riz Farine de chataigne 	FRUITS & LEGUMES : <ul style="list-style-type: none"> Courges cuites céleri cuit Pastèque PRODUITS SUCRANTS : <ul style="list-style-type: none"> Sirop de maïs, de glucose, de blé, de riz Sucre blanc Sucre roux Cassonade Miel industriel PAINS ET PETIT-DÉJEUNER : <ul style="list-style-type: none"> Pain blanc Pain complet à la farine complète ou semi-complète Pain blanc sans gluten Pain à la farine de riz Pain à la farine de maïs Corn flakes Céréales soufflées Céréales raffinées sucrées Biscottes Cracottes FARINES : <ul style="list-style-type: none"> Farine complète Farine de blé blanche Farine de maïs Farine de riz Farine de chataigne

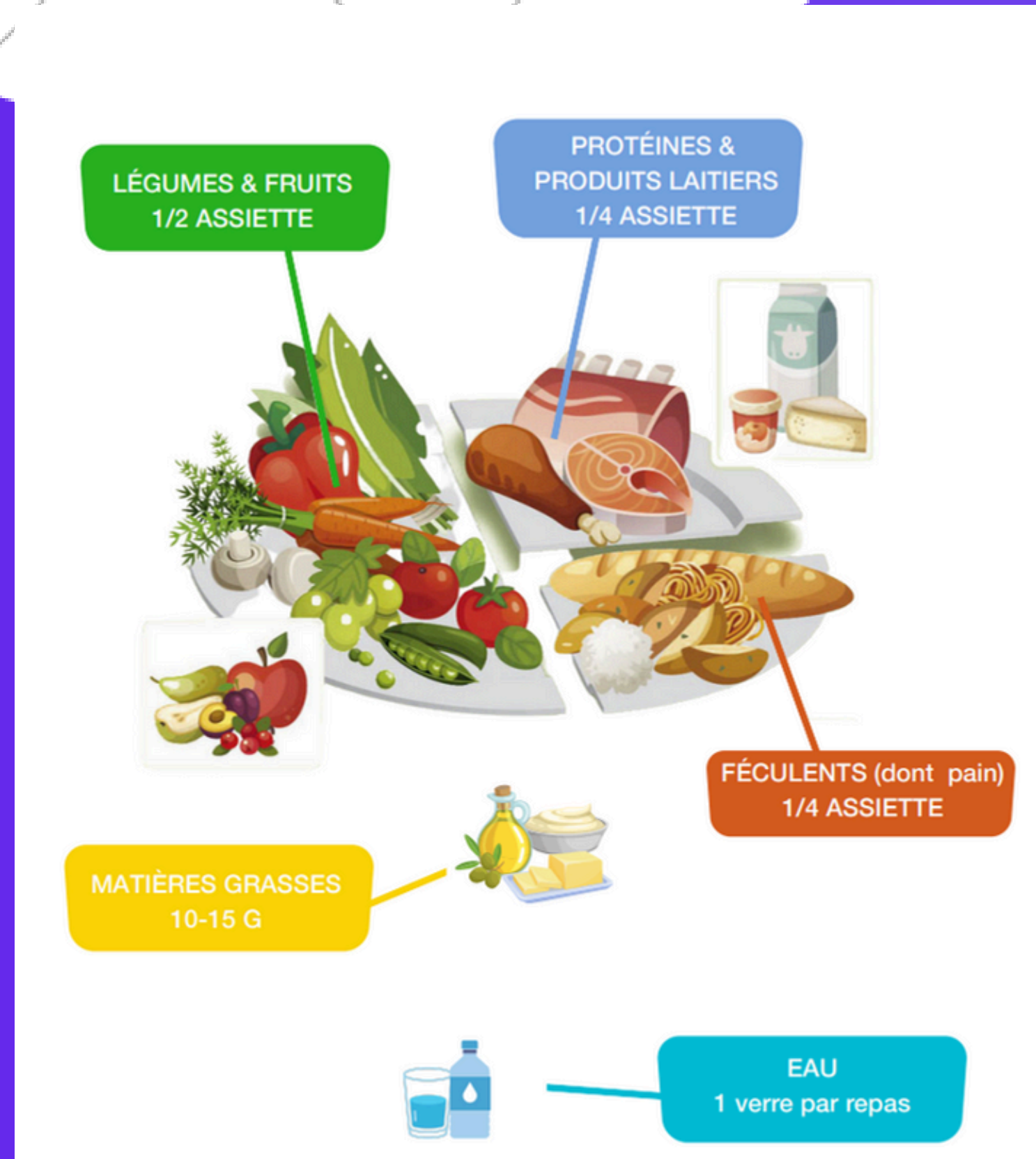
Page 44-45 du Delta-Book

LES ALIMENTS ALCANISANTS		
LÉGUMES <ul style="list-style-type: none"> Ail Algue Asperge Aubergine Betterave Bette Brocoli Carotte Céleri Champignon Choux Citrouille Concombre Courges Cresson Graine germée Légume fermenté Oignon Panais Pois Poivron Rutabaga Spiruline 	FRUITS <ul style="list-style-type: none"> Abricot Avocat Banane Bleuet Cerise Citron Datte Figue Fraise Framboise Fruits tropicaux Groseille Mandarine Melon Mûre Nectarine Pamplemousse Pêche Poire Pomme Raisin Tomate 	PROTÉINES <ul style="list-style-type: none"> Végétales : <ul style="list-style-type: none"> Amande Graines (citrouille, courge, lin, tournesol) Tempeh Animales : <ul style="list-style-type: none"> Fromage cottage 0% Lait fermenté Poitrine de poulet maigre
SUCRES NATURELS <ul style="list-style-type: none"> Sirop d'agave Sirop d'érable Xylitol 	ASSAISONNEMENTS <ul style="list-style-type: none"> Cannelle Curry Gingembre Miso Moutarde Piment rouge Sel Tamari 	BOISSONS <ul style="list-style-type: none"> Eau minérale (non gazeuse) Eaud e source Jus de fruits frais non sucré Jus de légumes non sucré Kombucha Mate Rooibos Thé vert Thé noir Tisanes
AUTRES <ul style="list-style-type: none"> Vinaigre de cidre de pommes Millet 		AUTRES <ul style="list-style-type: none"> Vinaigre de cidre de pommes Millet

LES ALIMENTS ALCANISANTS		
LÉGUMES <ul style="list-style-type: none"> Ail Algue Asperge Aubergine Betterave Bette Brocoli Carotte Céleri Champignon Choux Citrouille Concombre Courges Cresson Graine germée Légume fermenté Oignon Panais Pois Poivron Rutabaga Spiruline 	FRUITS <ul style="list-style-type: none"> Abricot Avocat Banane Bleuet Cerise Citron Datte Figue Fraise Framboise Fruits tropicaux Groseille Mandarine Melon Mûre Nectarine Pamplemousse Pêche Poire Pomme Raisin Tomate 	PROTÉINES <ul style="list-style-type: none"> Végétales : <ul style="list-style-type: none"> Amande Graines (citrouille, courge, lin, tournesol) Tempeh Animales : <ul style="list-style-type: none"> Fromage cottage 0% Lait fermenté Poitrine de poulet maigre
SUCRES NATURELS <ul style="list-style-type: none"> Sirop d'agave Sirop d'érable Xylitol 	ASSAISONNEMENTS <ul style="list-style-type: none"> Cannelle Curry Gingembre Miso Moutarde Piment rouge Sel Tamari 	BOISSONS <ul style="list-style-type: none"> Eau minérale (non gazeuse) Eaud e source Jus de fruits frais non sucré Jus de légumes non sucré Kombucha Mate Rooibos Thé vert Thé noir Tisanes
AUTRES <ul style="list-style-type: none"> Vinaigre de cidre de pommes Millet 		AUTRES <ul style="list-style-type: none"> Vinaigre de cidre de pommes Millet

Page 40 du Delta-Book

L'ASSIETTE SANTÉ = BASE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Pour comprendre, réinventer et équilibrer sa nutrition,
il souhaite apprendre la
lecture des étiquettes alimentaires.

À vos claviers

**Quelles sont les premières informations
que vous l'invitez à regarder sur les étiquettes ?**

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

La liste des ingrédients :

Analyse des quantités & de la qualité des ingrédients :

Leur position – ordre des ingrédients

Présence d'additifs

Longueur de la liste

Qualité des ingrédients cités

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Le tableau des valeurs nutritionnelles :

Analyse des quantités & de la qualité des nutriments :

Matières grasses dont acides gras saturés

Glucides dont sucres

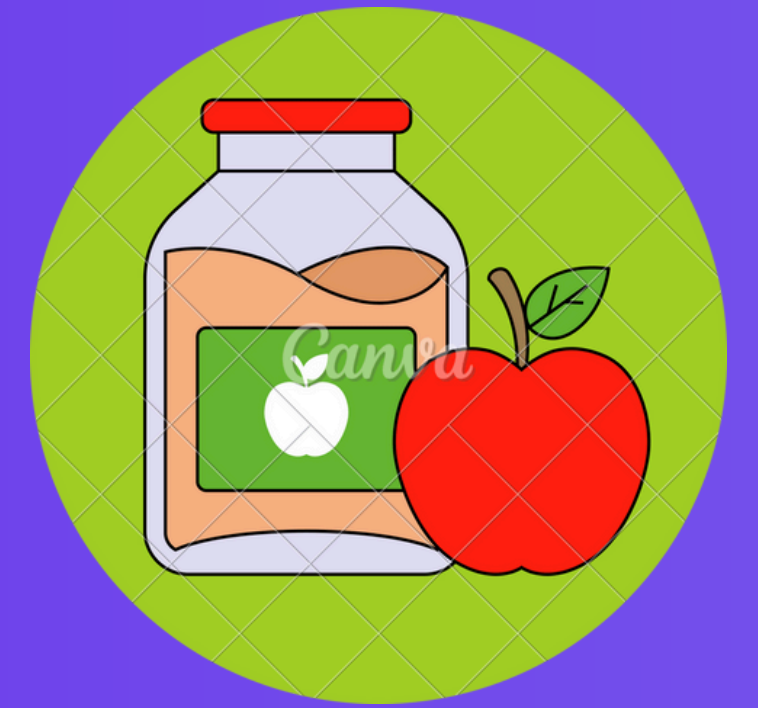
Protéines

Fibres

Sel ou sodium

Valeur énergétique : à analyser avec du recul

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE



Dans son objectif de perte de poids,
il a acheté des **compotes sans sucres ajoutés**,
cependant il s'interroge en lisant
10g sur la ligne dont sucre (*pour 100g*).

Qu'en pensez-vous et quelle est votre approche ?

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Ligne **Glucides** = Glucides simples + Glucides complexes

Ligne **dont sucre** = Glucides simples
naturellement présents dans les ingrédients
et/ou ajoutés par l'industriel

=> Regarder la liste des ingrédients pour connaître
l'origine de glucides simples

RÉVISIONS EN GROUPE



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

1 Intelligence collective

2 Travail collaboratif

3 Mémorisation & restitution



DEVOIR EN GROUPE



Dans votre groupe WhatsApp, partager :

- envoyer une étiquette alimentaire
- analyser la ligne dont sucre en faisant le lien entre le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste des ingrédients