

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



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

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 – Minceur**
- **L'éducation thérapeutique du patient**





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

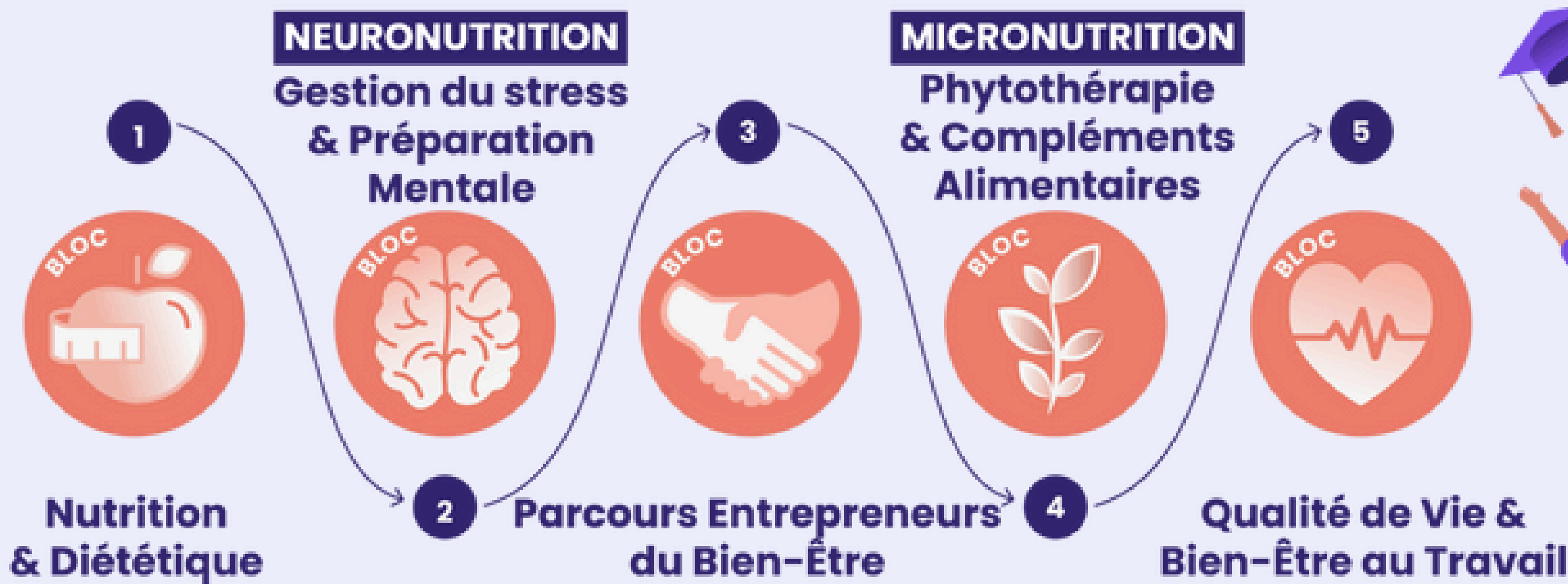
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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.**

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 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

CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

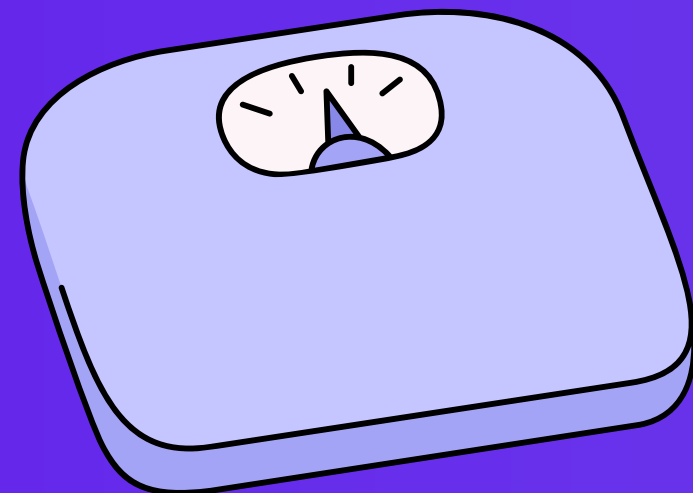
ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

INFORMATIONS TECHNIQUES

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



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

Donnés pour
l'analyse technique

IMC

♥ **IMC = Poids (kg) / Taille² (m)**

Quel est l'IMC du client ?

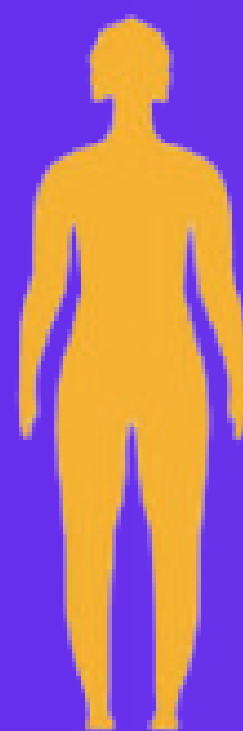
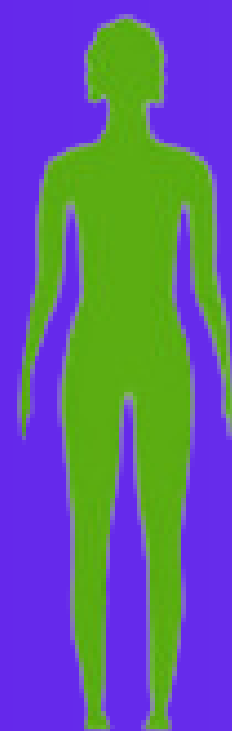
Dans quelle tranche d'IMC se situe-t-il ?

Rappel : Poids : 90 kg – Taille 1,86 m



IMC

IMC = 26 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

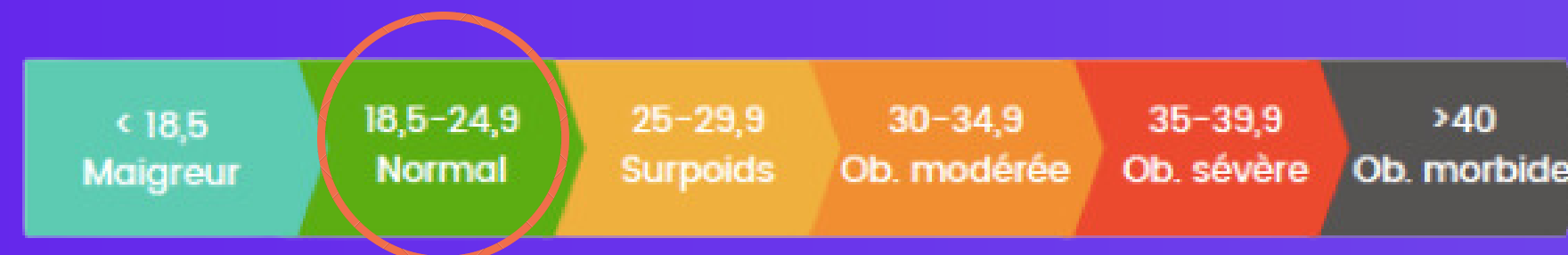
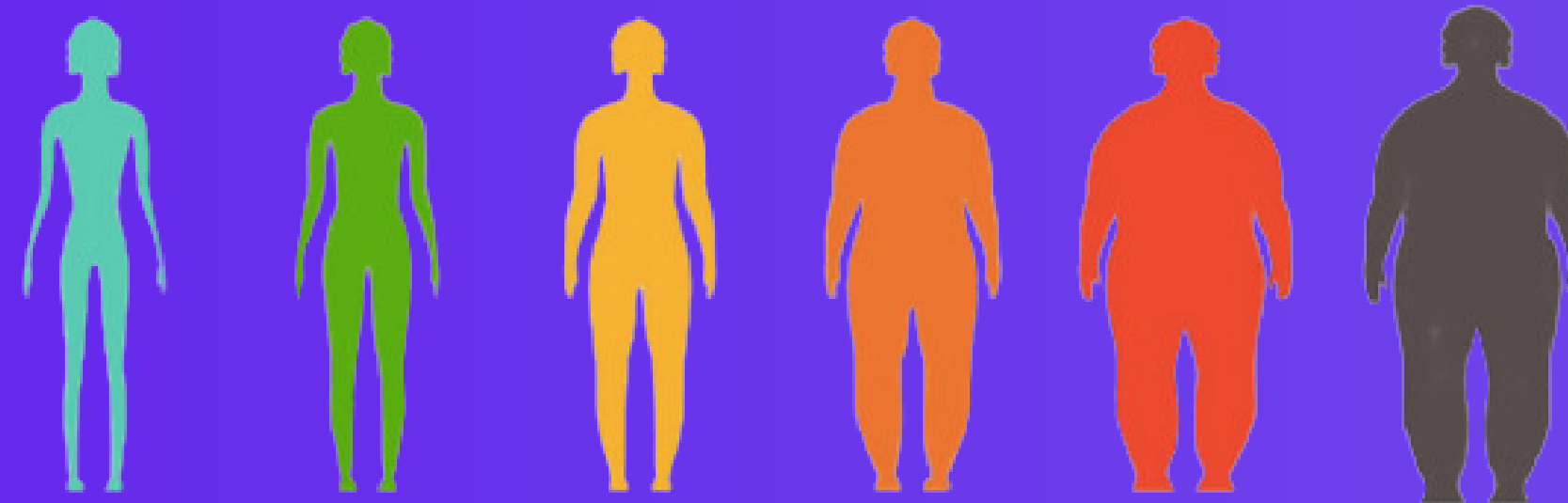
>40
Ob. morbide

IMC

OBJECTIFS du client :

perte de 5 kg = 85 kg soit un IMC de 24,6 kg/m²

perte de 10 kg : 80kg soit un IMC de 23,1 kg/m²



POIDS SANTE

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

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

Poids santé de Monsieur **LAPAGE**
selon sa **morphologie normale**



77 kg

DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS

- Son poids actuel

90 kg

- Son 1^o objectif de perte de poids

85 kg



- Son poids santé

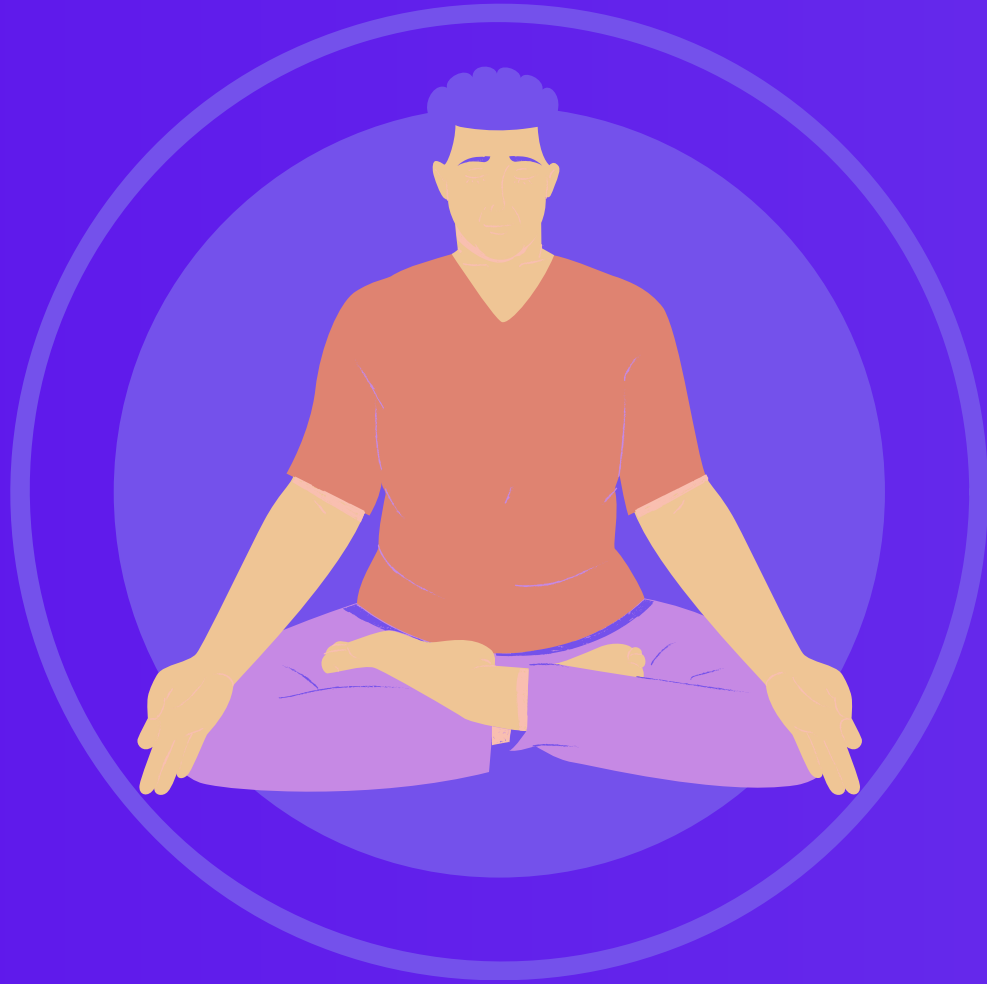
77 kg

- Son 2^o objectif de perte de poids

80 kg

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

METABOLISME



MB

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de Harris & Benedict)

Son MB : 1847 kcal/jour

MT

MÉTABOLISME TOTAL

(Métabolisme de base X NAP)

Son MT : 2862 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 LAPAGE?



SUIVI DU POIDS



Dans son objectif de perte de poids,
il se pèse et prend ses mensurations tous les matins
(tour de taille, hanches, bras et cuisses).

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

RÉVISIONS EN GROUPE



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

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

DEVOIR EN GROUPE



Dans votre groupe WhatsApp, partager :
comment vous avez abordé les outils de calculs
lors de l'accompagnement de vos Bêta-Testeurs