

# 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

# Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Sébastien Breteshé

MENTOR 5.3

*Conseiller culinaire & Pleine-Santé  
Cuisinier*

## Certifications de l'École 5.3 :

- Nutrition & Diététique
- Gestion du stress & préparation mentale
- Phytothérapie, naturopathie & micronutrition

## Spécialisé dans :

- Accompagner vers le Bien-Être & le Mieux-Vivre
- Transmettre ma passion pour la Cuisine-Maison





# Angélique Jouan

EXPERTE COMPÉTENCES 5.3

*Conseillère Pleine-Santé  
Coach sportive*

**Spécialisée dans :**

- L'alimentation émotionnelle
- Le suivi nutritionnel, physique & préparation mentale du sportif

**Organise des ateliers et des conférences en entreprise  
et association**

**Intervient sur la qualité de vie au travail**





# Le rôle du Mentor

**M**MOTIVE  
**D**EV**E**LOPPE  
**E**NCADRE  
**T**RANSMET  
**C**OACHE  
**I**NSPIRE

# 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

# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

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



## **Claire Doray**

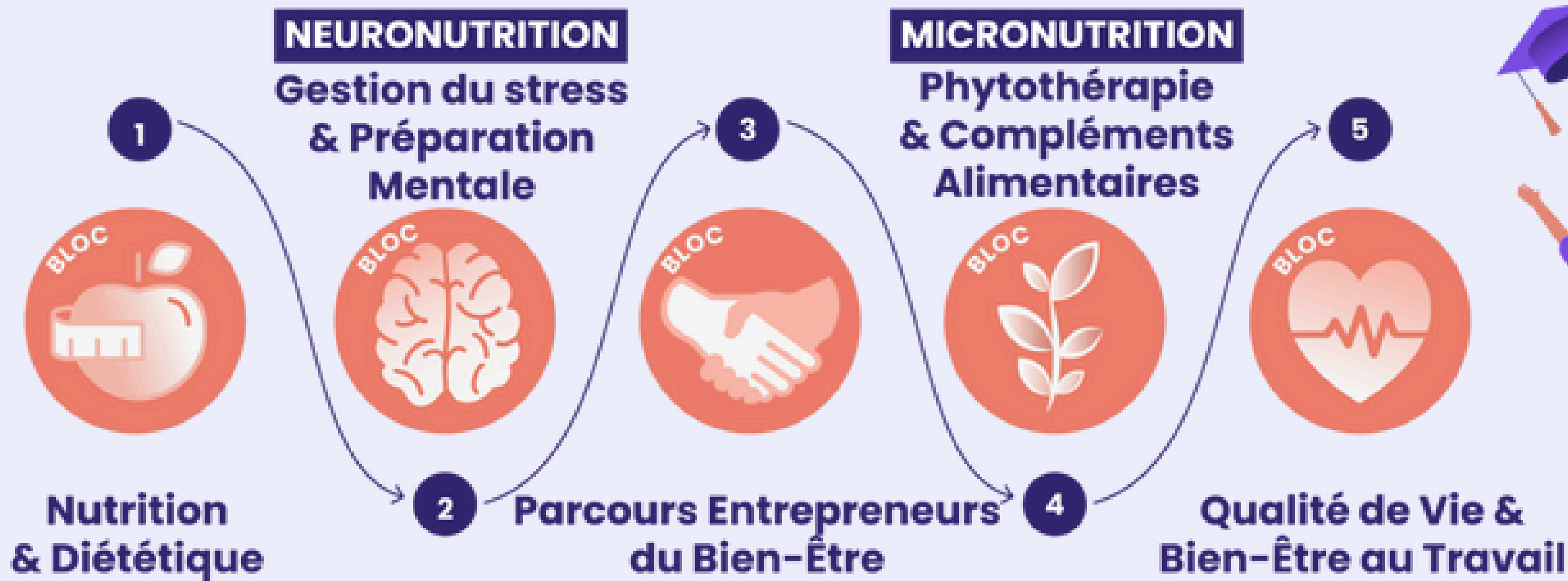
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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><b>12h45 - 13h45</b><br/>🍎 Nutrition Mardi 13h<br/>Atelier Compétences</p> <p><b>18h30 - 19h15</b><br/>🍎 Nutrition &amp; Diététique<br/>Atelier Questions Réponses ?</p> <p><b>20h00 - 20h45</b><br/>🍎 Nutrition Mardi 20h<br/>Atelier Compétences</p> |          |       | <p><b>9h00 - 12h00</b><br/>🎉 Happy Pink Friday<br/>📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p><b>13h00 - 13h30</b><br/>🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p><b>13h30 - 14h00</b><br/>🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p> |        |          |



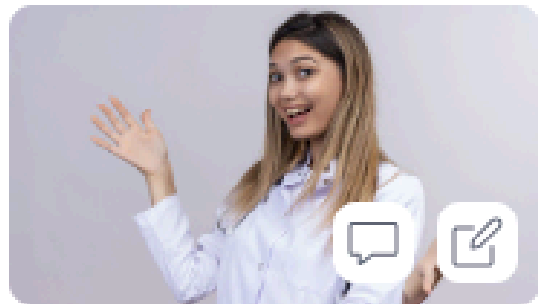
# 90%

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

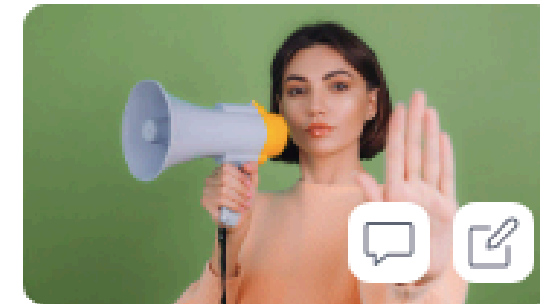
# AGENDA

- 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 4 et 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



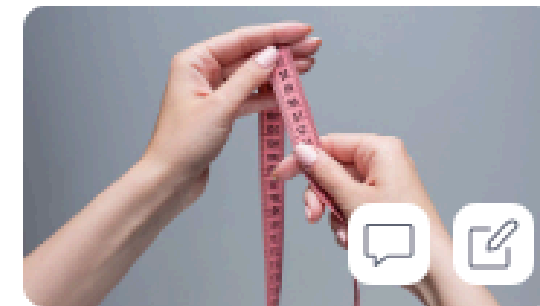
**[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...**  
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



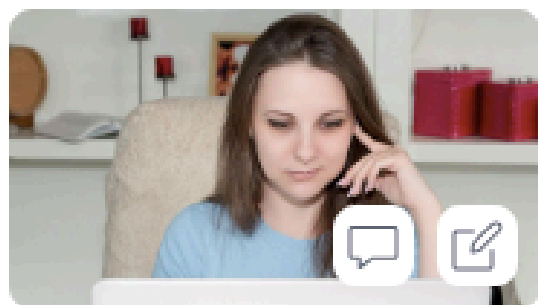
**[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...**  
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



**[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien**  
Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



**[module 5.2] - Les outils-clés de l'accompagnement**  
Dans ce nouveau cours, vous allez approfondir votre méthode d'accompagnement des clients. Vous allez passer en revue tous l...



**[Module 4.3-] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...**  
Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



**[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population**  
Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

# 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

# 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

# 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 ?



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

## RENCONTRE HUMAINE = découverte active

1

### RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

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 de forme



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Dans le **carnet alimentaire**,  
quelles sont les **données** que vous conseillez de **noter** ?





# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

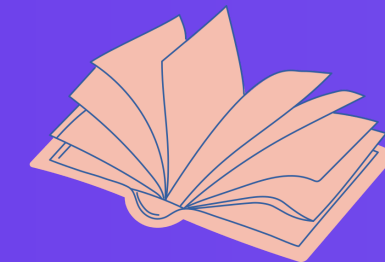
## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### 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 :  
Perte du poids 5 kg puis -10 kg  
Regain d'énergie et "être au top" physiquement et  
mentalement

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

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

## SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

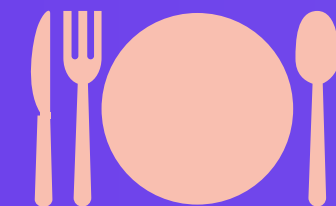
### ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

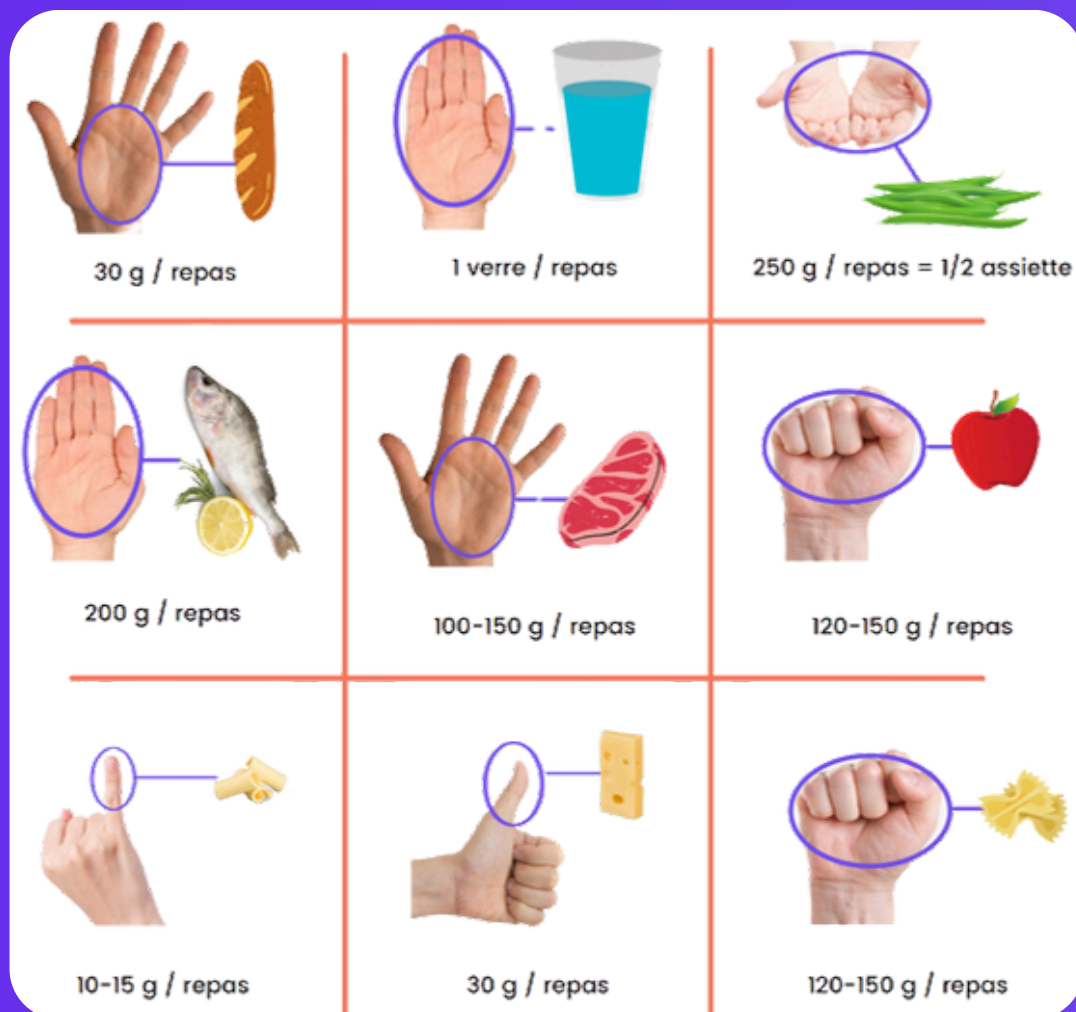
Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

- Attention à ne pas donner tous les outils !
- Fixer 2 ou 3 objectifs pour la prochaine consultation

**Votre client doit se sentir unique**



# LES 3 PREMIERS OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Comment introduire et les expliquer les 5 facteurs du vivant ?

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



TOUT CE QUI EST VIVANT  
ET HUMAIN...





# 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  
DE L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

SUIVI  
DU SOMMEIL

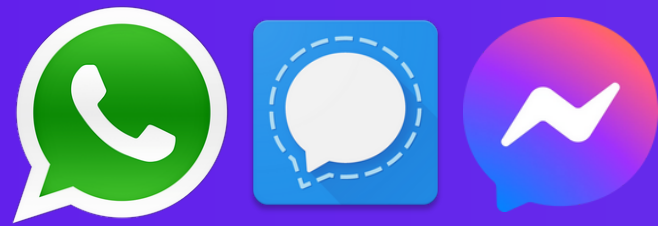
SUIVI  
DE LA GESTION  
DU STRESS

SUIVI  
DES ÉMOTIONS

# ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS

## Les 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)

# LES LIMITES DE COMPETENCES

Durant votre accompagnement de 3 mois,  
si **Monsieur LAPAGE** vous indique que des  
analyses médicales sont en cours pour **un risque  
de Maladie Coéliquaue.**

Quelle sera votre approche ?

# LES LIMITES DE COMPETENCES



## TRAVAILLER – DÉLÉGUER AU SEIN D'UNE EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

dans le cas des pathologies, des traitements,  
des TCA et des 5 profils spécifiques

La santé des personnes que vous accueillez doit toujours rester au cœur de vos préoccupations.  
Votre lucidité et votre sens de la responsabilité sont les gages de votre éthique personnelle  
et de vos compétences professionnelles.

# LES LIMITES DE COMPETENCES



**Conseiller  
Pleine-Santé**



**Cursus** : formation courte et professionnalisante reconnue par un organisme d'État



Accompagnement dans le domaine du bien portant exclusivement.



Travail en équipe pluridisciplinaire si pathologie (maladie), en collaboration avec un(e) diététicien(ne) ou médecin par exemple.



Expert du digital et des partenariats avec les professionnels de la santé et du bien-être.

→ Accompagne et conseille ses clients dans la limite de ses compétences.



**Diététicien(ne)**



**Cursus** : DUT ou BTS (minimum 2 ans) = Diplôme d'État



Reconnu en tant que professionnel de santé.



Accompagnement dans le domaine du bien portant et du pathologique (maladies).



A un numéro Adeli qui lui permet d'être remboursé(e) par la plupart des mutuelles et parfois par la Sécurité sociale.

→ Accompagne et conseille ses patients dans la limite de ses compétences.



**Nutrithérapeute  
ou nutritionniste**



Terme qualificatif qui ne représente pas une profession.



Terme non réglementé et non protégé, non reconnu par l'état.



Différent de Diététicien(e)-nutritionniste, titre protégé par l'état.



# 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

# 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 votre expérience  
sur l'introduction-explication  
des 5 facteurs du vivant  
lors de l'accompagnement de vos Bêta-Testeurs