

Carla

# L'alphabet de la nutrition

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Sigrïde Bréau

INFIRMIÈRE PENDANT 20 ANS

*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



# Claire-Aurore Doray

RESPONSABLE COMPÉTENCES  
& JURY

*Diététicienne Pleine-Santé*

Spécialisée dans la perte de poids et l'alimentation IG bas

- Maman de 2 enfants
- Mentor dans le parcours entrepreneur du bien-être
- Lancement du cabinet il y a 3 ans : 150 clients accompagnés et 40 en cours d'accompagnement
- 4 activités : Responsable compétences et jury 5.3, cabinet, ateliers en entreprises, auteure et rédactrice de contenu







# 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

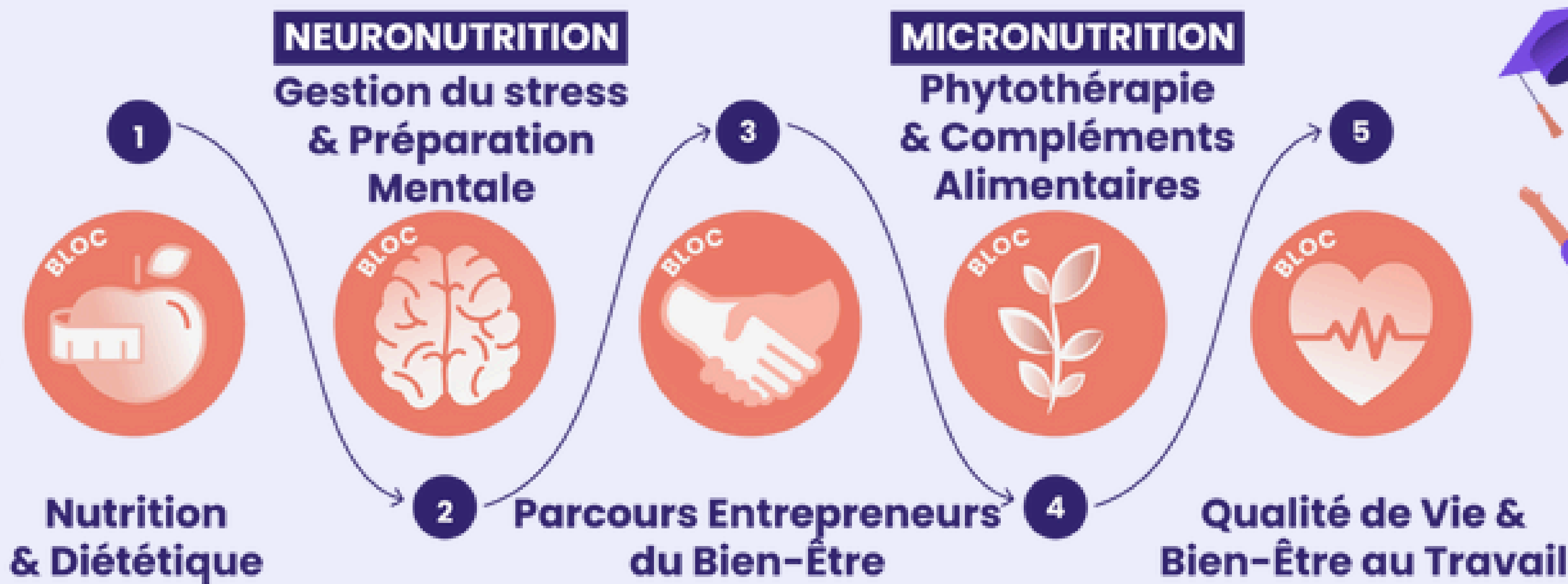


## **Fabrice Boutain**

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

# LES MARDIS **COMPÉTENCES**

## Toutes les semaines

- 12h45 : Ateliers Compétences Pleine-Santé
- 18h30 : Atelier Q&R
  - Mardi 15/10 avec le Dr Y. Rougier
- 20h : Atelier Compétences Nutrition

## Une fois par mois

- 18h30 : Atelier  
"Accompagner avec les 5 Facteurs du Vivant"  
avec Y. Rougier et C. Doray

**MARDI 29/10 À 18H30**





# LES **3** MISSIONS

## DU CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ

# LES 3 MISSIONS DU CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ

# 1

Accompagner vers  
une TRANSFORMATION

Fixer et suivre les objectifs #Cinq 3

# LES 3 MISSIONS DU CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ

# 2

Accompagner vers  
une TRANSFORMATION

Guider vers  
la PLEINE-SANTÉ

Avec les 5 facteurs du vivant



# LES 3 MISSIONS DU CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ

3

Accompagner vers  
une TRANSFORMATION

Guider vers  
la PLEINE-SANTÉ

Faire vivre  
une expérience unique

# 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**



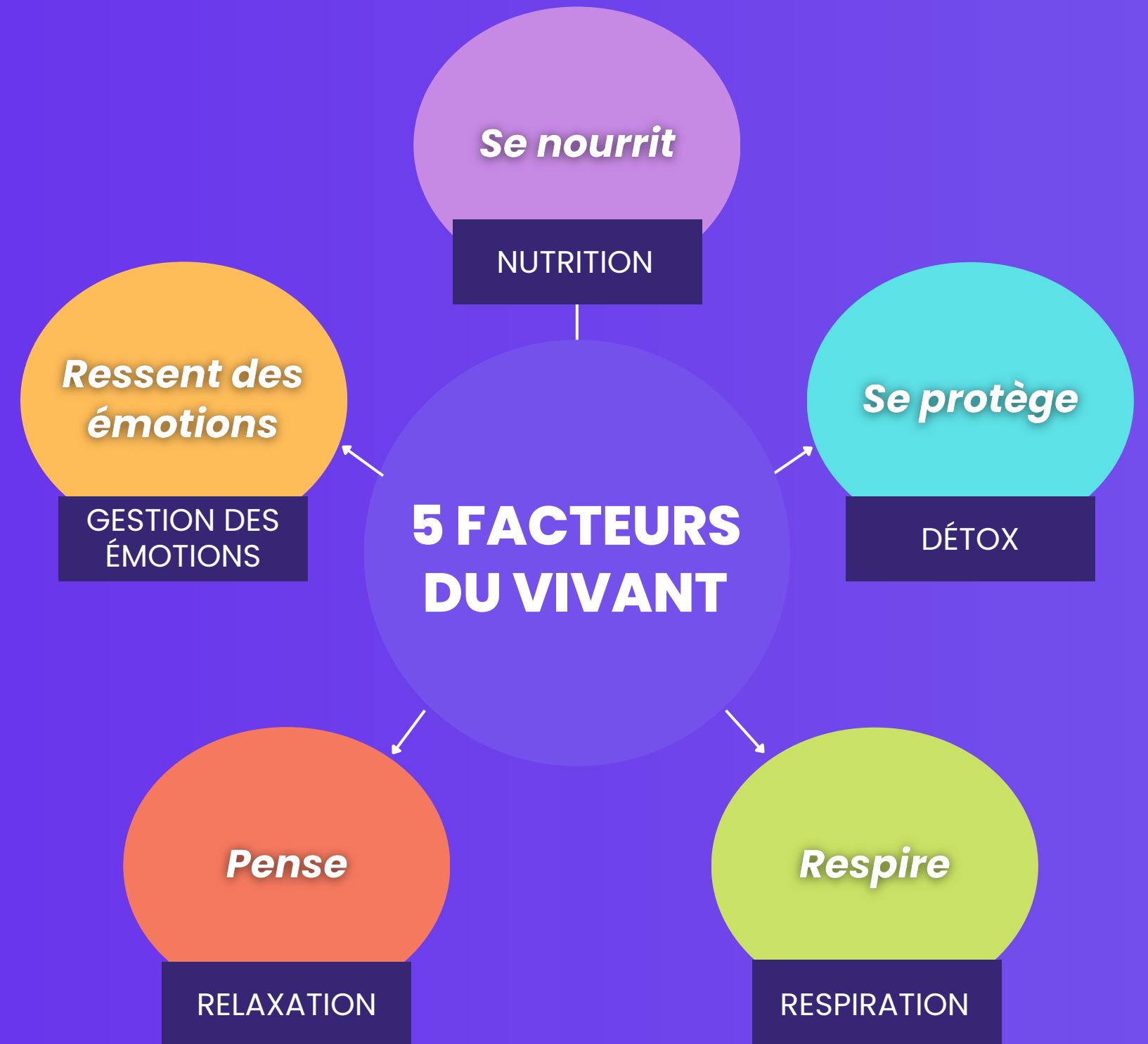
# 90%

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



# Neuronutrition

TOUT CE QUI EST VIVANT  
ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier

# 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 1 : L'alphabet de la Nutrition



## [Module 1.1-] Comment sont classés les aliments ?

Ce premier module de la formation est intitulé "L'Alphabet de la nutrition". À partir de maintenant, quand vous rencontrerez des...

✉ Email: **Bravo pour ce démarrage en trombe !**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



## [Module 1.2-] Quel est le rôle des macronutriments ?

Dans cette seconde partie du module 1, nous faisons connaissance avec les trois macronutriments essentiels au bon fonctionnemen...

✉ Email: **Nous avons une petite surprise pour vous...**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



## [Module 1.3-] Qu'apportent les aliments à l'organisme ?

Maintenant que vous connaissez les 7 familles d'aliments et la totalité des macronutriments, il est temps de découvrir ce...

# CAS PRATIQUE

## MADAME CHATAIGNE



Madame Chataigne voudrait **retrouver son poids** de forme pour se sentir bien lors de sa fête d'anniversaire de ses 50 ans, dans 6 mois. Elle souhaite être conseillée pour **préserver sa vitalité, souvent entachée durant la période automnale/hivernale** : fatigue, manque d'entrain. Elle ne pratique pas ou peu d'activité physique à cette période de l'année

### Objectifs :

- Perdre 10 kg et passer sous la barre symbolique des 60 kg
- Conserver un bon niveau d'énergie en automne/hiver

# MADAME CHATAIGNE

49 ANS



## À PROPOS

1

Mariée - 2 enfants

## PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

3

1,62 m / 69 kg

## OBJECTIFS

4

Perdre 10 kilos  
Garder un bon niveau de vitalité/énergie

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active au printemps/été -  
Peu active en automne/hiver



# CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

CRITÈRES  
DE QUALITÉ

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour retrouver son poids de forme, Madame Chataigne vous confie avoir supprimé tous les plaisirs de son alimentation :

fini les 2 carrés de chocolat quotidien avec son café  
fini les pâtisseries préparées par son mari le week-end

À vos claviers

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



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour **préserver sa vitalité**, elle s'est renseignée sur l'importance de conserver sa masse musculaire en **consommer plus des protéines**.

Elle souhaite avoir votre avis sur le sujet.  
et connaitre **les rôles des protéines**.

À vos claviers

**Quels sont vos rôles ?**

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Lors de ses recherches sur les protéines, elle a appris qu'il y'avait des **protéines animales et végétales**.

Elle voudrait plus d'informations sur ce sujet pour varier ses repas.

À vos claviers

**Quelles sont les sources de protéines que vous pouvez lui proposer ?**

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Protéines animales / protéines végétales :

Protéines animales	Protéines végétales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Viande (blanche et rouge)</li><li>• Charcuteries (maigres : jambon, bacon, bresaola, viande des grisons, etc.)</li><li>• Poisson</li><li>• Oeufs</li><li>• Fruits de mer (coquillages, crustacés)</li></ul> <p>Mais aussi...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lait et produits laitiers (dont fromage)</li><li>• Insectes !</li></ul>	<p>Très grande teneur en Acides Aminés Essentiels</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Légumineuses</li><li>• Céréales et produits céréaliers</li><li>• Quinoa</li><li>• Sarrasin</li><li>• Soja (tofu, steak de soja)</li><li>• Seitan</li><li>• Fruits à coque (amandes en particulier)</li><li>• Graines oléagineuses (graines de chia en particulier)</li><li>• Algues marines</li></ul> <p>+ "Yaourts" végétaux + Boissons végétales (enrichies en calcium) : soja, amandes, avoine, épeautre, etc.</p>

↳ Contiennent tous les AAE

Ne contiennent pas tous les AAE et doivent donc être associés entre eux.

D'où l'intérêt d'associer les légumineuses à des céréales :



Les légumineuses compensent la faible teneur en lysine des protéines des céréales. Les céréales compensent la faible teneur en méthionine des protéines des légumineuses

1 protéine animale = 100 g de céréales + 50 g de légumineuses



# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Sa collègue a arrêté les produits laitiers à base de lait de vache pour passer au lait de chèvre.

Elle souhaite avoir votre avis sur le sujet pour faire ce changement aussi.

**A vos claviers**

**Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?**

# 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**

# POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

**1** Intelligence collective

**2** Travail collaboratif

**3** Mémorisation & restitution



# PÉDAGOGIE 5.3 : LA COURBE DE L'OUBLI

**Vous oubliez :**

- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

Après chaque **répétition**, vous conservez en mémoire toujours plus d'informations.

Il est plus facile de se souvenir des choses qui ont un **sens**.

Ces recherches ont été :

- initiées en 1980 par H. Ebbinghaus
- revalidées en 2015 par une équipe de chercheurs



# DEVOIR EN GROUPE



Dans votre groupe WhatsApp, partager :

- les rôles des lipides et glucides
- les sources alimentaires de lipides et de glucides