

# L'Équilibre alimentaire

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



# 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 3 médecins**



# Le rôle du Mentor

**M**MOTIVE  
DEVE**L**OPPE  
EN**C**CADRE  
TRAN**S**SMET  
CO**A**ACHE  
INSPI**R**E



# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

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



## **Claire Doray**

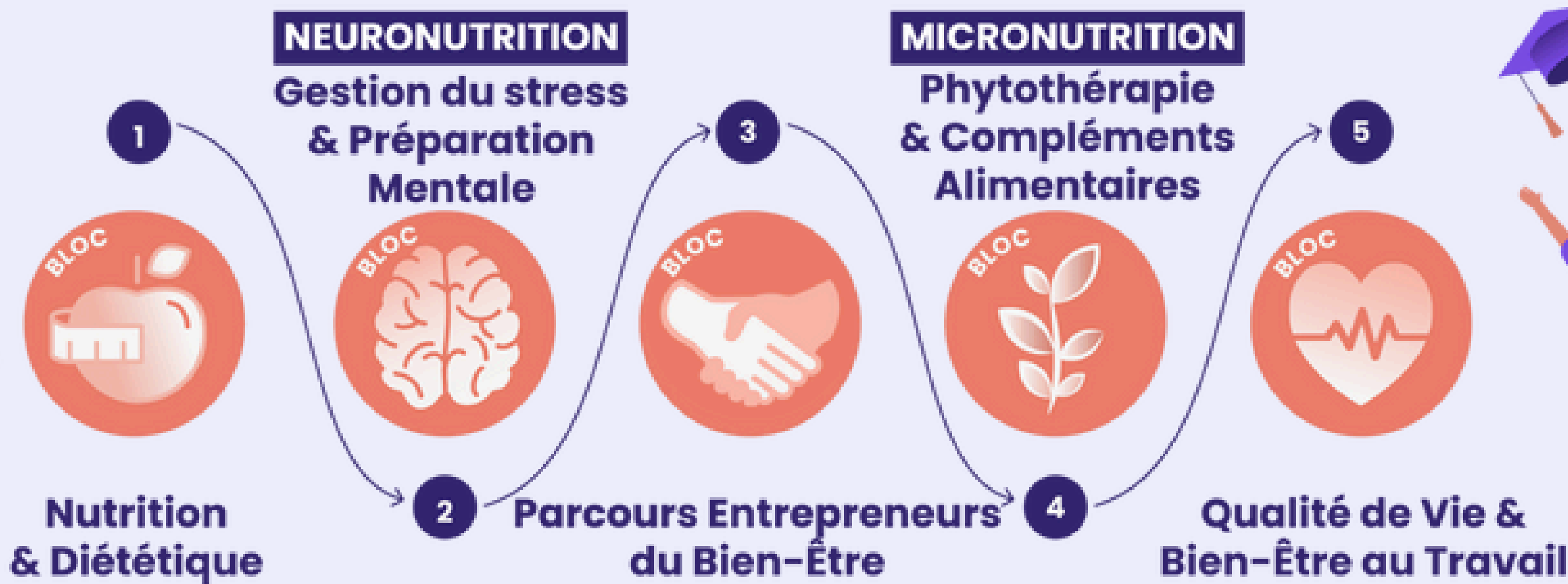
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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

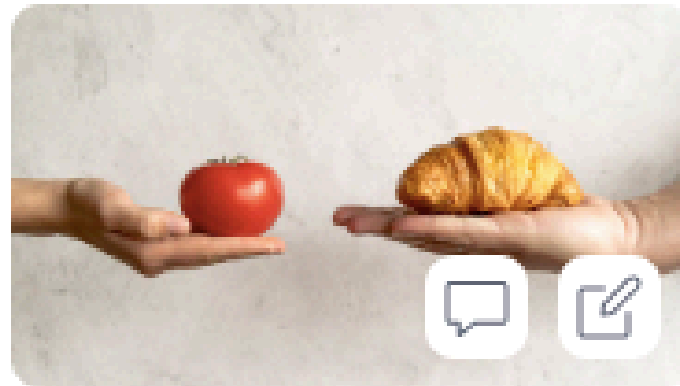




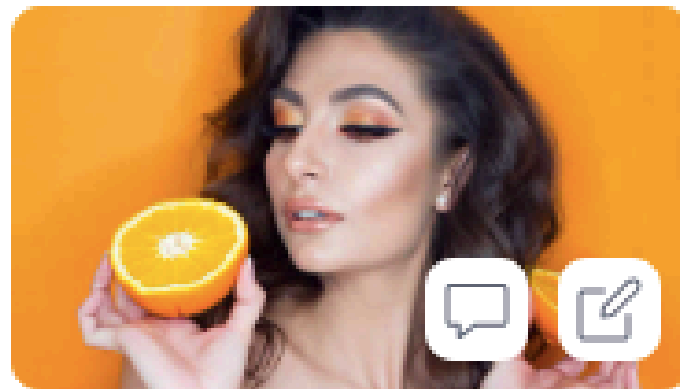
# 90%

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

# 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

## 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

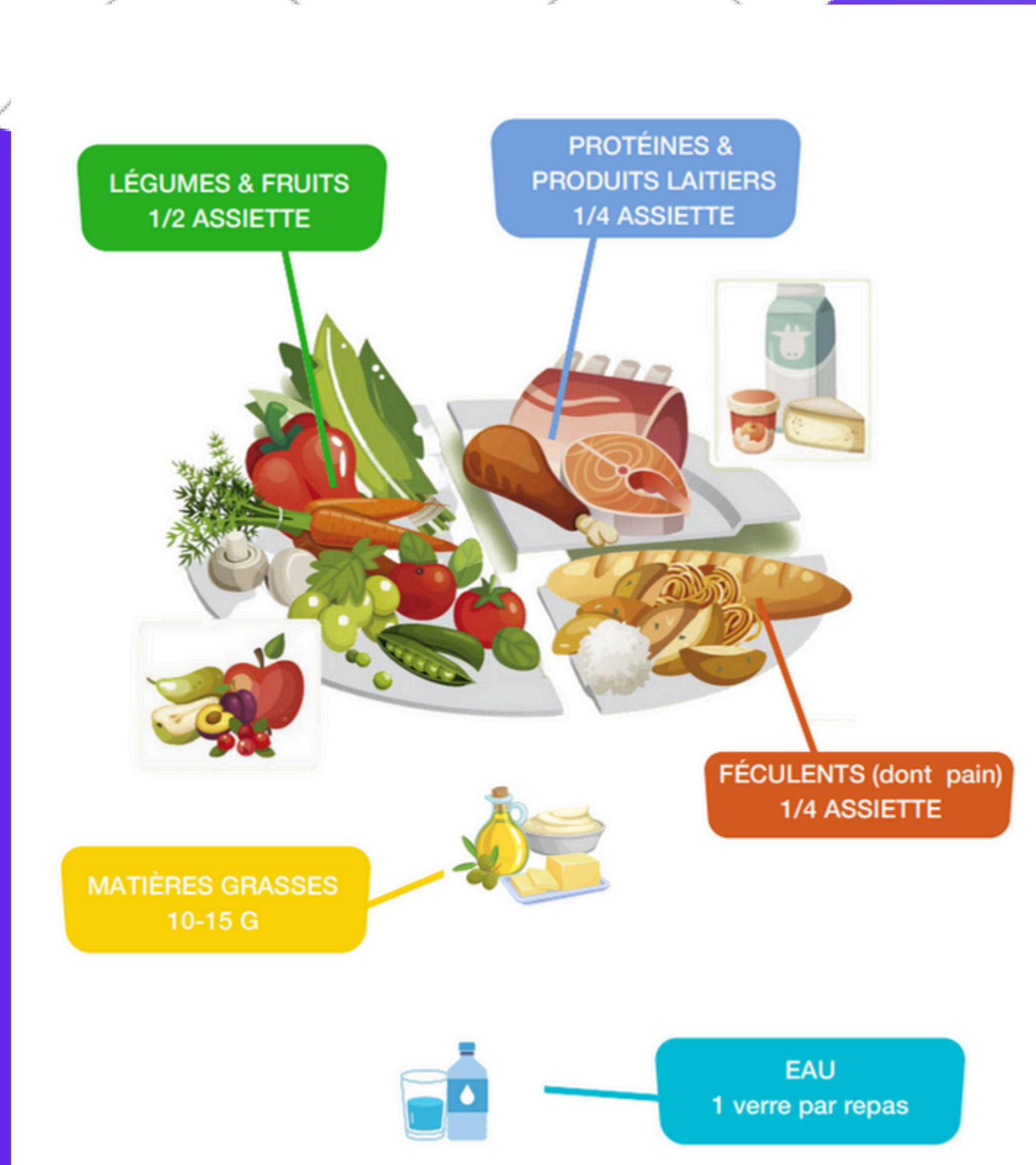
Pour retrouver son poids de forme, elle aimerait un **document facile – visuel** pour bien construire ses repas.

A vos claviers

Quel est le schéma à lui transmettre ?



# L'ASSIETTE SANTÉ





# LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Pour retrouver son poids de forme, elle a commencé à lire les **étiquettes alimentaires**.

Elle est un peu perdue avec toutes les informations.

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

Sur le paquet de céréales de son mari,  
il y'a noté sans sucres ajoutés.  
Mais elle voit 15g dans la ligne dont sucre.

Elle se demande s'il ne s'agit pas d'une mention  
mensongère.

A vos claviers

**Quelle est votre explication, avis ?**



# LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

## Liste des Ingrédients

Flocons de BLÉ\* complets 27%, flocons d'AVOINE\* complets 20%, flocons de SEIGLE complets\* 20%, raisins secs\* (raisins\* 17%, huile de tournesol\*), pétales de BLÉ\* 4%, abricots secs\* (abricots\* 3,8%, farine de riz\*), graines de tournesol\*, NOISETTES grillées 1%, pommes séchées\* 1%, lamelles de noix de coco toastées\* 1%, figues séchées\* (figues\* 0,9%, farine de riz\*).

\* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.



## Tableau de Valeurs Nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
valeur énergétique (kJ)	1490 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	353 kcal / 100 g
matières grasses	5.4 g / 100 g
acides gras saturés	1.2 g / 100 g
glucides	61 g / 100 g
sucres	15 g / 100 g
fibres alimentaires	10 g / 100 g
protéines	9.7 g / 100 g
sel	0.01 g / 100 g



# LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Elle se demande si elle doit regarder les notions :  
sans sucres ajoutés, riche en protéines,  
sans matières grasses, sans sel ...

A vos claviers

Quel est votre avis ?

# LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Bien prendre du recul sur les allégations santé  
& les arguments marketing !

Il ne faut pas réduire un aliment  
à l'une de ses valeurs nutritionnelles,

**Il faut regarder l'ensemble des lignes  
du tableau des valeurs nutritionnelles  
et la liste des ingrédients.**

# DEVOIR EN GROUPE



Dans votre groupe WhatsApp, partager :

Listez au moins 3 allégations marketing ou allégations santé que vous trouvez dans vos placards et validez avec votre groupe.