

# 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

Carla

# L'alphabet de la nutrition

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Charlotte Bertrand

**MENTOR 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**





# 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

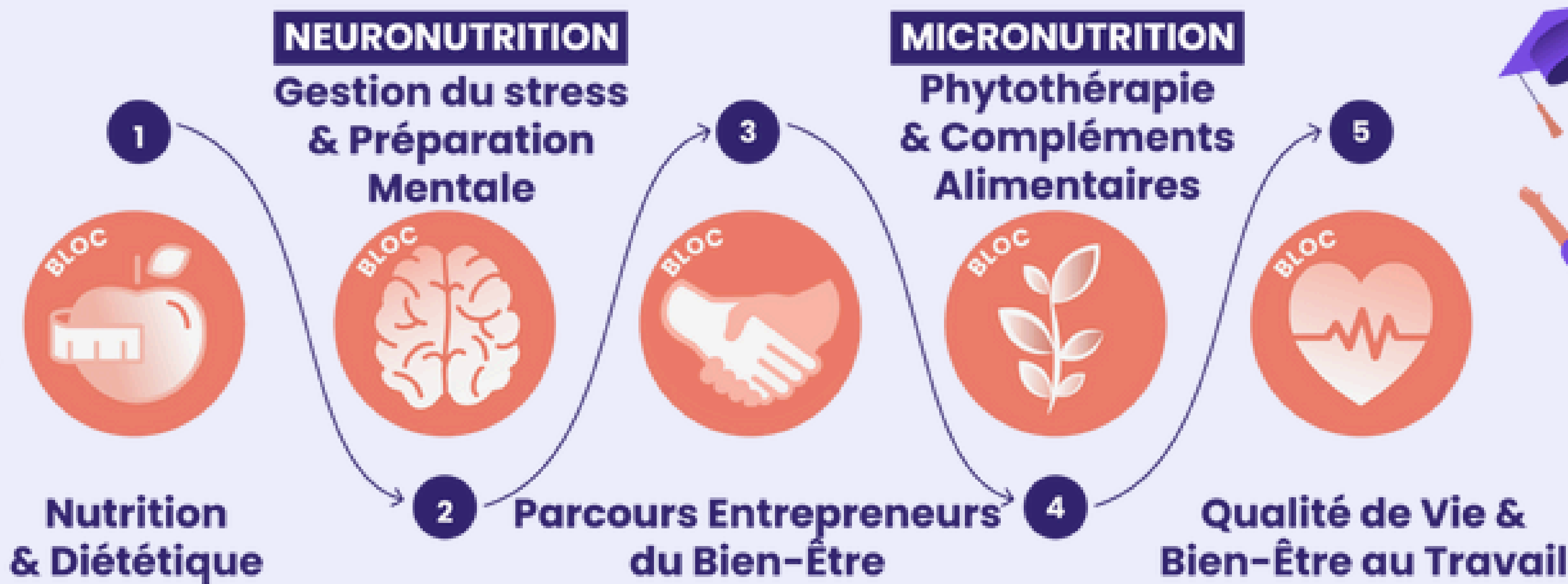


## **Fabrice Boutain**

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



# 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 KAKI



Madame Kaki, une fois le stress de la rentrée passée **prend du poids sur la période automnale-hivernale** surtout en fin d'année avec les anniversaires de ses deux enfants et les fêtes de fin d'année.

Elle voudrait être **accompagnée cette année pour maintenir son poids et dans l'idéal perdre les 5-6 kilos** qu'elle a pris l'année dernière sur cette même période.

### Objectifs :

- Astuces pour maintenir son poids sur cette période
- Perte 5-6 kg pour se sentir mieux dans son quotidien

# MADAME KAKI

37 ANS



## À PROPOS

**1** En couple - 2 enfants

## PATHOLOGIES

**2** Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

**3** 1,59 m / 64,7 kg

## OBJECTIFS

- 4**
- Maintenir son poids sur cette période
  - Perte 5-6 kg pour se sentir mieux

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**5** Active : marche quotidienne  
30-45 min avec les enfants en forêt



# CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

CRITÈRES  
DE QUALITÉ

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Lors du premier rendez vous, vous allez expliquer à Madame Kaki comment sont classifiés les aliments, en fonction de ses besoins nutritonnels.

À vos claviers  
**Quel outil pédagogique allez-vous lui transmettre ?**

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Durant cette période Madame Kaki a des **envies de douceur** :  
**elle ajoute de miel** dans son thé,  
elle **consomme plus des gâteaux** avec les anniversaires  
et les goûters avec ses enfants lors les vacances.

Madame Kaki se demande  
**si elle doit tout arrêter pour atteindre ses objectifs.**

À vos claviers  
**Quelle est votre approche ? Quels sont vos conseils ?**

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Avant le rendez vous, elle s'est renseignée sur l'équilibre alimentaire.

Elle est un peu perdue sur le sujet des **glucides** :  
**les garder mais bien les choisir ou les supprimer ?**

Elle voudrait votre avis sur le sujet.

À vos claviers

**Quelle est votre approche sur les glucides ?**

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour transmettre, les bases des glucides à Madame Kaki, pouvez vous lui expliquer :

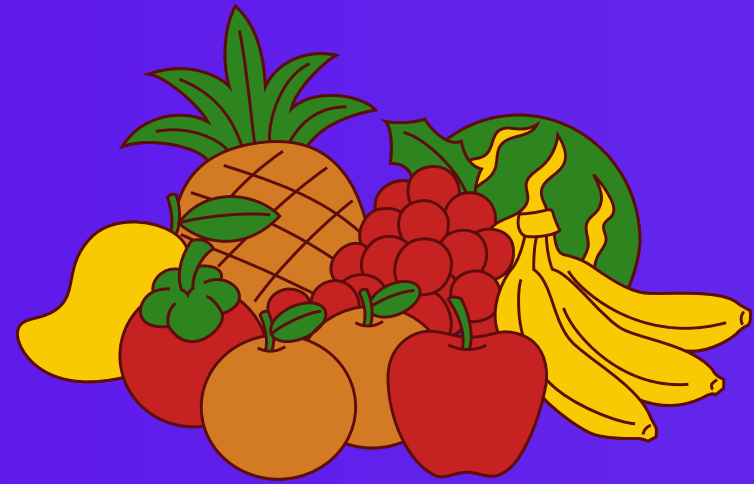
**le rôle des glucides ?**

**Quelles sont les sources de glucides présents dans une alimentation équilibrée ?**





# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Sources de

## **GLUCIDES SIMPLES**

Fruits et légumes

Produits laitiers

Aliments sucrés – plaisirs

## **GLUCIDES COMPLEXES**

Féculents

(produits céréaliers – légumineuses – tubercules)





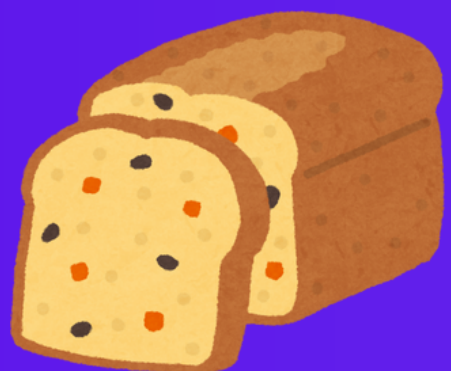
# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Pour garder le moment de partage lors des goûters avec ses enfants, elle aimerait **vos conseils pour "mieux" préparer les gâteaux et les introduire dans ses objectifs d'équilibre alimentaire – Pleine santé ?**

**A vos claviers**

**Quels sont vos conseils ?**



# 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 :

- votre schéma ou fiche de révisions sur les sources alimentaire de glucides
- partager vos astuces pour remplacer le sucre dans une boisson ou gâteaux