

# 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'Équilibre alimentaire

● REC ATELIER N°2 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



# Chantal

EXPERTE COMPÉTENCE.  
NUTRITION ET GESTION DU STRESS 5.3

*Conseillère Pleine Santé*

*Spécialisée en Vitalité Féminine*

- Nutrition vitalité performance
- Gestion des émotions et du stress
- Psychologie positive
- Yoga du Rire

**Formations école 5.3 :**

- Nutrition & Diététique
- Gestion du Stress & Préparation Mentale
- Entrepreneuriat
- Masterclass sport performance





# Le rôle du Mentor

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



# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

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



## **Claire Doray**

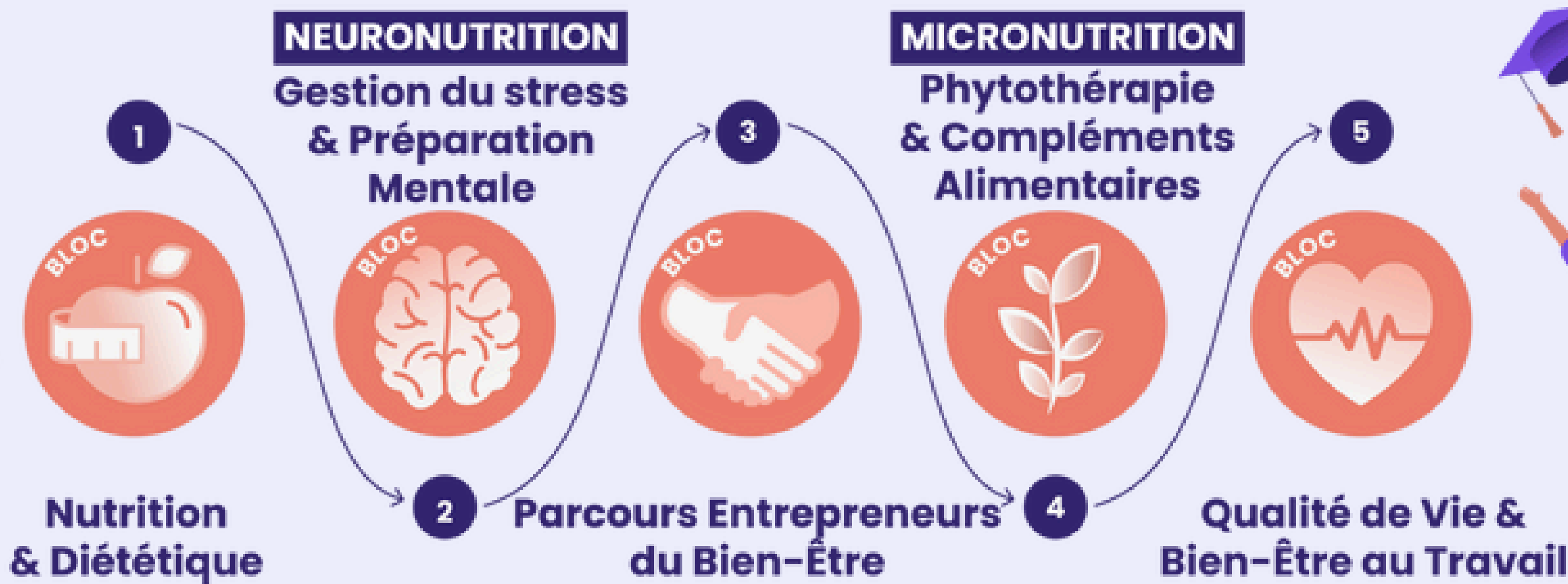
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **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







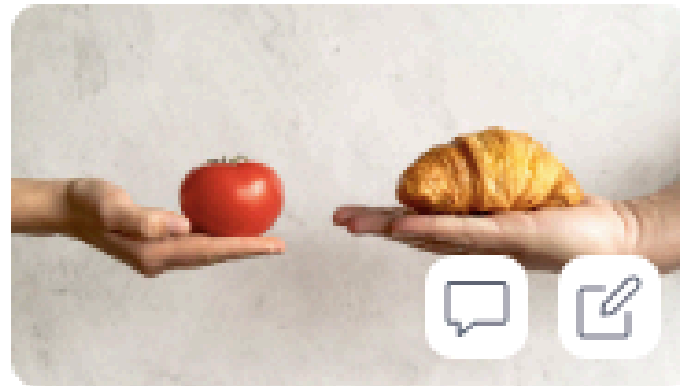
# 90%

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

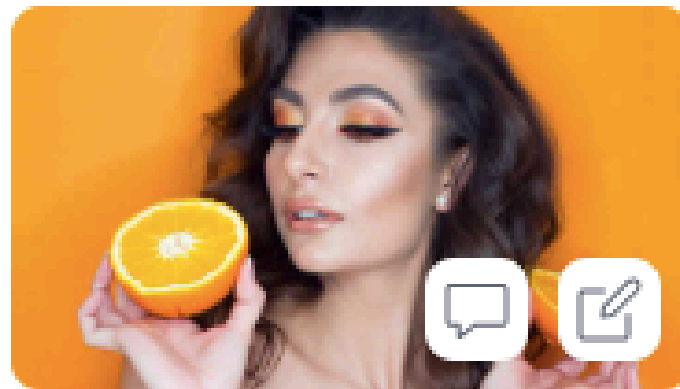
# AGENDA

- 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 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 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

# CRITÈRES D'ACHAT – QUALITÉ



Suite à votre première rencontre,  
Madame Kaki a augmenté sa quantité  
de **fruits et de légumes**.

Elle aimerait vos conseils pour les **acheter de qualité**.

À vos claviers

Quels sont les conseils ?

# CRITÈRES D'ACHAT – QUALITÉ

## Conseils pour les fruits et légumes de qualité :

- Saison
- Local
- Agriculture biologique / Agriculture raisonnée
- Entier



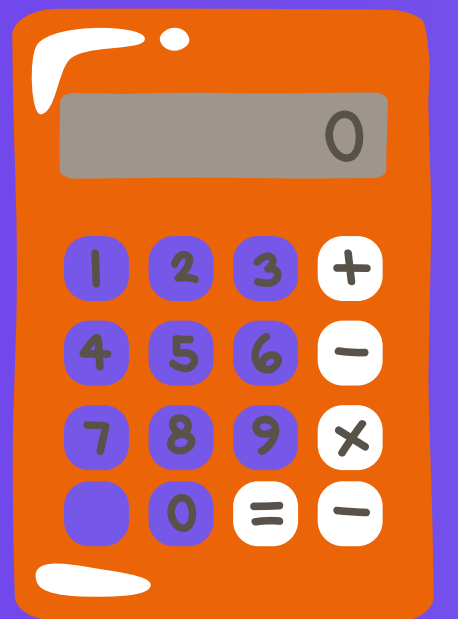


# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour maintenir son poids, elle vous demande  
**votre aide pour compter  
les calories de ses assiettes santé.**

A vos claviers

Quelle est votre réponse – approche ?



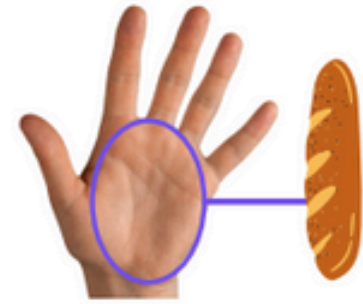
# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle aimerait un **outil** lui permettant d'avoir une **idée plus précise des quantités** en complément de l'assiette santé.

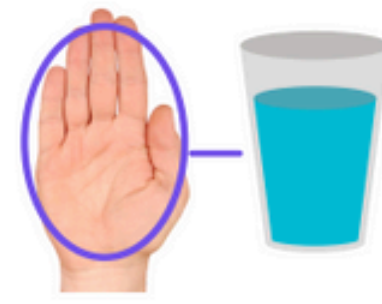
A vos claviers

Quel outil lui proposez vous ?

# LES PORTIONS AVEC LES MAINS



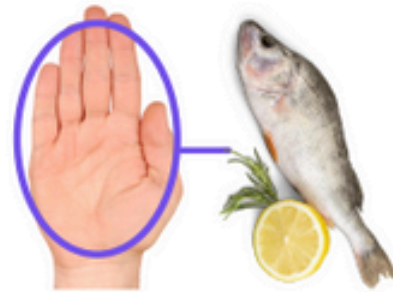
30 g / repas



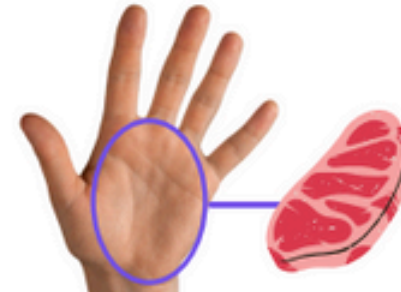
1 verre / repas



250 g / repas = 1/2 assiette



120-150 g / repas  
2 portions par semaine



100-120 g / repas



120-150 g / repas



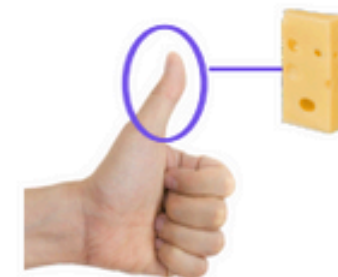
10-15 g / repas



100 - 120 g  
(1 pot de yaourt)



120-150 g / repas



30 g / jour

# LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Sur les étiquettes alimentaires, elle regarde que les calories, suite à votre explication elle a compris qu'elle doit changer son regard sur les étiquettes.

**Elle aimerait vos conseils pour bien lire une étiquette.**

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*

# 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 :

- envoyer une étiquette alimentaire
- analyser en détails votre étiquette alimentaire