

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

Besoins énergétiques et poids santé

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION



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



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

MMOTIVE
DEV**E**LOPPE
ENCADRE
TRANSMET
COACHE
INSPIRE

L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Claire Doray

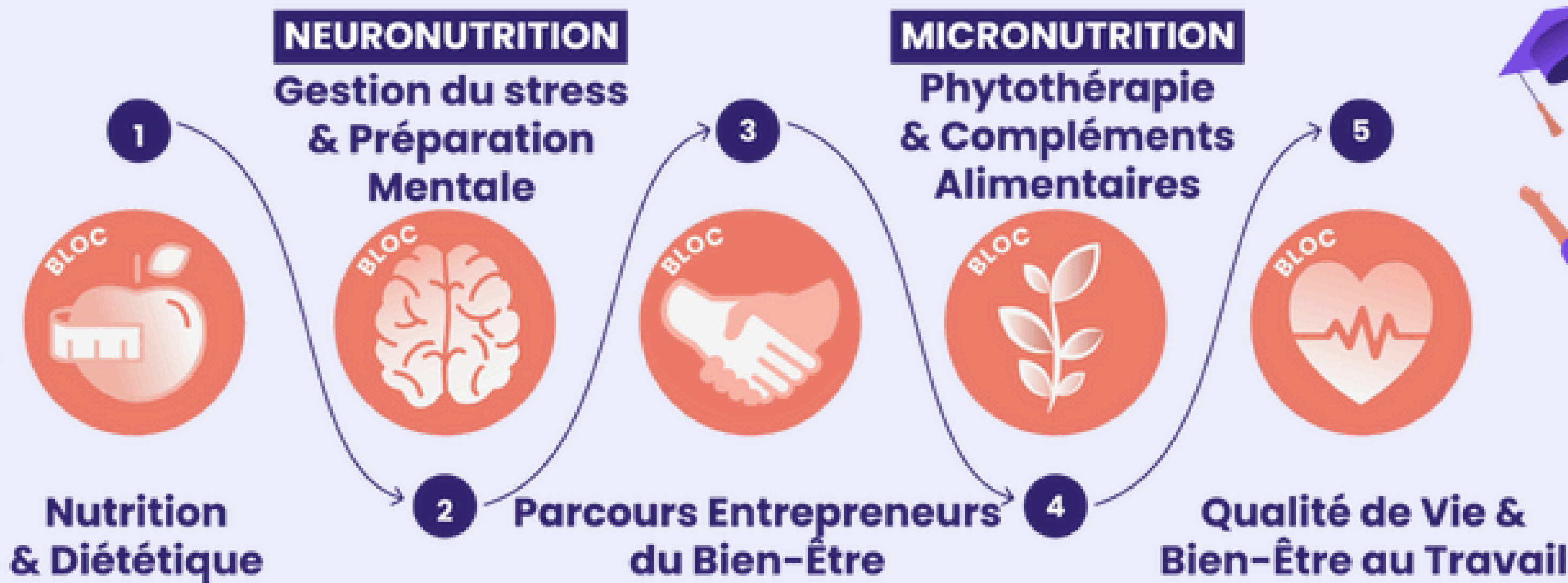
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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 3 : Besoins énergétiques et poids santé



[Module 3.1-] Balance énergétique et apports recomm...

Ce troisième module de votre formation s'intitule "Besoins énergétiques et poids santé". Il va vous permettre d'acquérir deu...



[Module 3.2-] Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme ...

L'Indice de Masse Corporelle ou IMC permet d'estimer le degré d'obésité d'une personne et de déterminer sa corpulence. Pour u...

 Email: **Bonus : votre feuille de calcul à télécharger**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



[Module 3.3-] Poids-santé et nutrition-minceur

Peut-on définir un poids santé qui convienne à tous par un simple calcul mathématique comme la formule de l'IMC ? Doit-on prendr...

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

CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

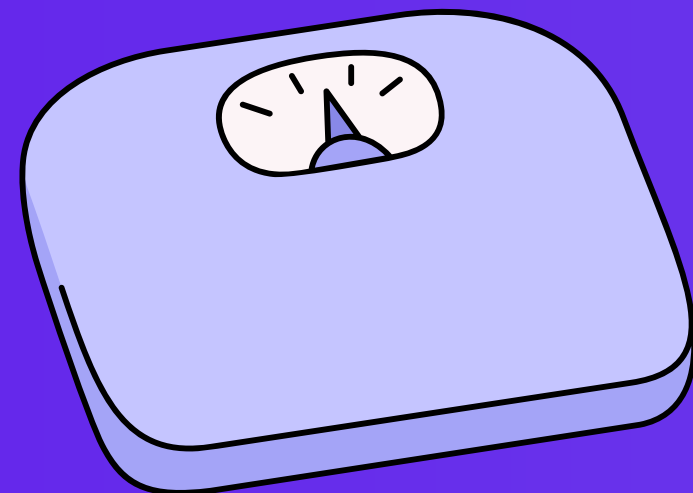
ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

INFORMATIONS TECHNIQUES

Quelles sont les **données techniques-chiffrées** de votre client que vous allez recueillir lors de cette étape ?



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

Donnés pour
l'analyse technique

IMC

♥ **IMC = Poids (kg) / Taille² (m)**

Quel est l'IMC de Madame Kaki ?

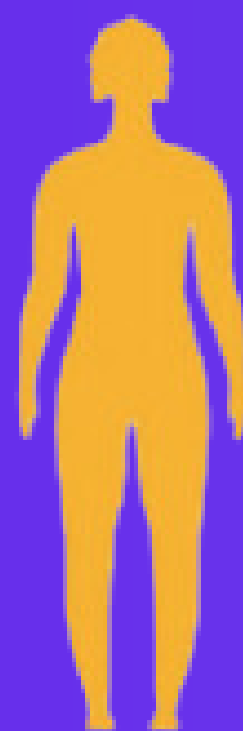
Dans quelle tranche d'IMC se situe-t-elle ?

Rappel : Poids : 64,7 kg – Taille 1,59m



IMC

IMC = 25,9 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

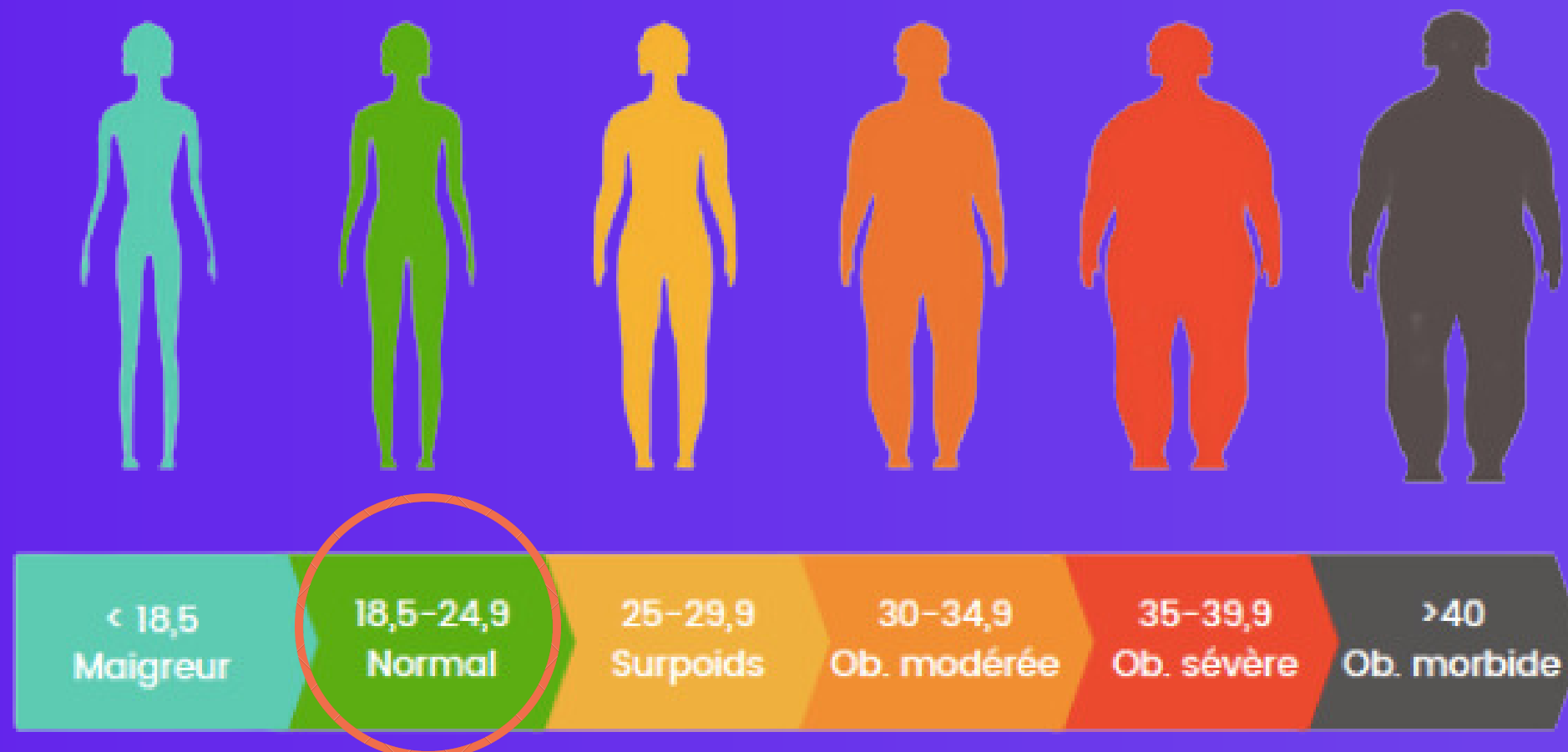
35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

IMC

OBJECTIF Madame Kaki :
Perte 5 kg => Poids : 59,7 kg

IMC = 23,6 kg/m²



POIDS SANTE

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie de la cliente

= Auto-test du poignet avec le pouce-majeur

FORMULE DE LORENTZ DÉTAILLÉ DANS VOTRE MODULE 3



Poids santé de Madame Kaki
selon sa **morphologie normale**

55,4 kg

DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

64,7 kg

- Son poids santé

55,4 kg

- Son objectif de
perte de poids

59,7 kg

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

MÉTABOLISME DE BASE

MB

(Formule de Harris & Benedict)

Son MB : 1397 kcal/jour

METABOLISME



MÉTABOLISME TOTAL

MT

(Métabolisme de base X NAP)

Son MT : 2165 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,375

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES
DANS VOTRE MODULE 3

METABOLISME DE BASE ET TOTAL



Madame Kaki est perdue lors du 2^o rendez vous, vous lui avez expliqué de ne pas compter les calories.

Maintenant vous lui parlez de Métabolisme de base et total en kcal.

Quelle est votre approche des calculs dans l'accompagnement Pleine-Santé de Madame Kaki ?

RÉGIMES – REEQUILIBRAGE

Sur les réseaux, Madame Kaki voit beaucoup de conseils de **régimes minceurs rapides et efficaces** pour perdre du poids avant les fêtes.

Elle aimerait votre avis sur le sujet.

Quelle est votre approche ?

SUIVI DU POIDS

**Outils pour orienter,
guider et suivre le client
dans ses objectifs.**

**TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...**



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 :

comment vous avez abordé avec vos Bêta-Testeurs, la nuance entre son poids actuel, son objectif et son poids santé (calculé avec la Formule de Lorentz).