

Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Sébastien Breteshé

MENTOR 5.3

*Conseiller culinaire & Pleine-Santé
Cuisinier*

Certifications de l'École 5.3 :

- Nutrition & Diététique
- Gestion du stress & préparation mentale
- Phytothérapie, naturopathie & micronutrition

Spécialisé dans :

- Accompagner vers le Bien-Être
& le Mieux-Vivre
- Transmettre ma passion pour la Cuisine-Maison





Angélique Jouan

EXPERTE COMPÉTENCES 5.3

*Conseillère Pleine-Santé
Coach sportive*

Spécialisée dans :

- L'alimentation émotionnelle
- Le suivi nutritionnel et physique (coach sportive)

**Organise des ateliers et des conférences en entreprise
et association**

Intervient sur la qualité de vie et conditions au travail

Jury Bloc 1

Mentor et Jury Bloc 5

Marion Council

EXPERTE COMPÉTENCES 5.3



*Diététicienne Nutritionniste
Nutrition et sport*

Spécialisée dans :

- L'alimentation avant/pendant/après effort sportif
- La santé intestinale

Activité libérale en cabinet

Organise des ateliers et des conférences en entreprises et associations sportives

Activité salariée à temps très partiel pour une association

Mentor et Jury Bloc 1 Nutrition



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

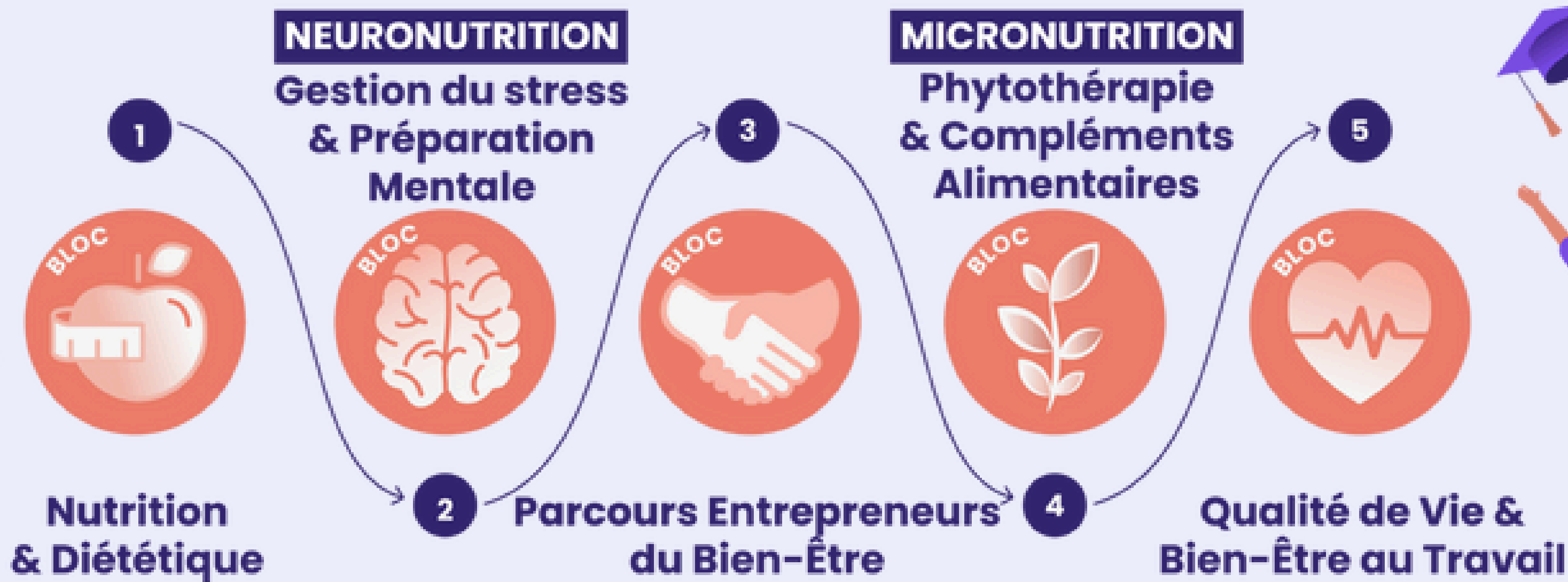
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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



Nous avons une super nouvelle pour vous !



Un tout nouveau
format
d'accompagnement



LES SPÉCIALISATIONS 5.3

5.3

En exclusivité pour cette fin d'année

2 SPÉCIALISATIONS 5.3

20% théorique - 80% pratique (infos dans le chat)

Spécialisation IG BAS

DEVENEZ
EXPERT DES
INDEX GLYCEMIQUES

Claire Doray

Spécialisation Réseaux sociaux

GÉNÉRER DES
REVENUS GRÂCE
AUX RÉSEAUX

Marie-Pierre Bouyaux



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

Les 5 compétences du Bloc 1 Nutrition



#1 Élaborer des menus Nutrition-Santé pour assurer un bon équilibre alimentaire

Comment sont classés les aliments ? Quel est le rôle des macronutriments ? Qu'apportent les aliments à l'organisme ? Comment composer un repas équilibré ?



#2 Calculer l'IMC, déterminer le poids-santé et évaluer les besoins énergétiques quotidiens

Balance énergétique et apports recommandés. Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme d'un individu. Poids-santé et nutrition-minceur



#3 Décrypter les étiquettes alimentaires pour mieux choisir les produits industriels

Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?



#4 Sélectionner des aliments de qualité pour garantir la pertinence des apports nutritionnels

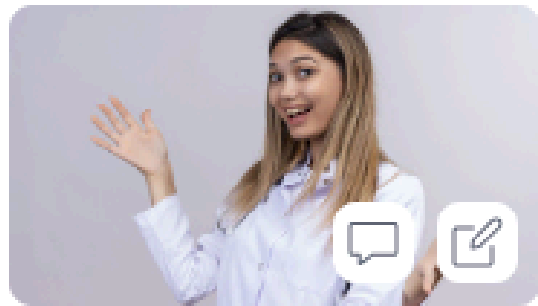
Quels sont les critères de qualité d'un aliment ?



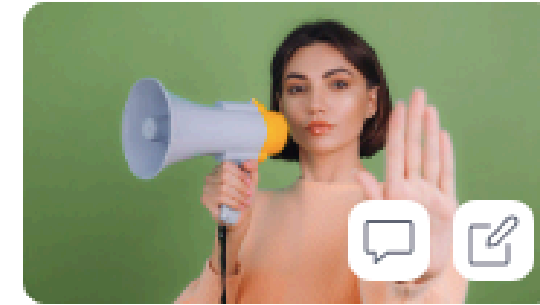
#5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé

Comment aider une personne à manger mieux ? Le déroulé de la consultation. Poser un diagnostic de conseil pour nourrir la discussion.

Module 4 et 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



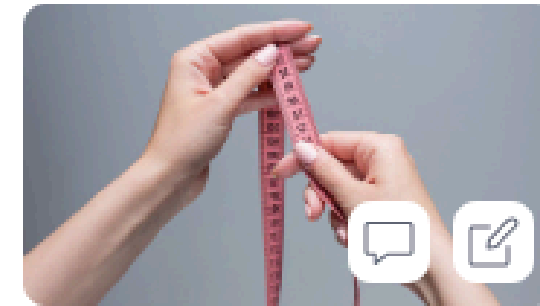
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



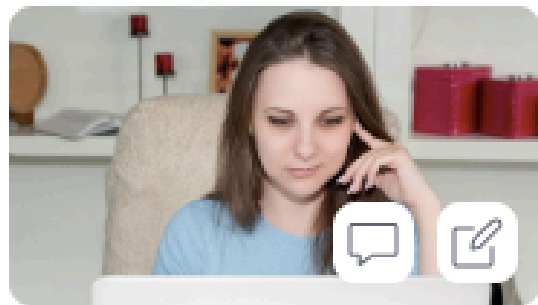
[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien
Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



[module 5.2] - Les outils-clés de l'accompagnement
Dans ce nouveau cours, vous allez approfondir votre méthode d'accompagnement des clients. Vous allez passer en revue tous l...



[Module 4.3-] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...
Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population
Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

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
- Perdre 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
 - Perdre 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

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement, comment créer de la confiance avec Madame Kaki ?

Quels sont les termes à éviter lors de l'accompagnement ?



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Quelles **questions posez-vous à votre cliente** lors de la première étape de la prise en charge ?



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

1

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

Objectif : découvrir qui est la personne que vous allez accompagner et sa problématique.

- Contexte de vie
- Organisation pour les repas
- Relation à la nourriture
- Histoire de poids
- Activité physique : type, fréquence
- Antécédents médicaux et traitements en cours



ANALYSE TECHNIQUE

RECUEIL DE DONNÉES

2

Objectif : recueillir les données indispensables pour proposer un accompagnement 100% personnalisé.

- Poids, âge, taille, sexe et NAP
- Calculs de l'IMC et du poids santé
- Évaluation morphologie (autotest)
- Mensurations (tour de taille, hanches, bras, cuisses)
- Calcul du métabolisme de base et métabolisme total
- Définition du poids de forme



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE



Madame Kaki a rempli son carnet alimentaire depuis le début.

Elle aimerait savoir en quoi ce
**carnet alimentaire est un
outil intéressant dans son suivi ?**

Quelle est votre réponse - approche ?

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

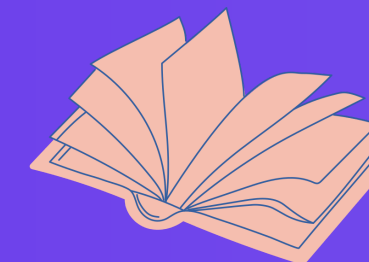
ANALYSE NUTRITIONNELLE

ENCOURAGER – APPROCHE POSITIVE

3

Objectif : analyser le comportement, les préférences et les habitudes alimentaires ainsi que les émotions et les sensations autour des repas.

- Nombre de repas par jour
- Grignotages et éventuelles collations
- Analyse de l'équilibre alimentaire
- Place occupée par les aliments-plaisir
- Hydratation et chrono hydratation
- Sensations de satiété et rassasiement
- Sensation de faim et émotions ressenties durant le repas



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE



Pour rappel, elle souhaite :
Astuces pour maintenir son poids
sur cette période

Perdre 5-6 kg pour se sentir mieux dans son quotidien

Lors des **Solutions Nutritionnelles**,
quels conseils pouvez vous lui proposer
pour ce premier rendez-vous ?

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

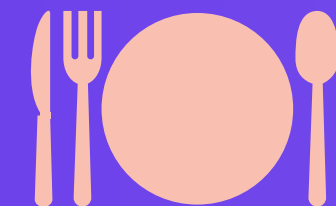
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

- Attention à ne pas donner tous les outils !
- Fixer 2 ou 3 objectifs pour la prochaine consultation

Votre client doit se sentir unique



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Madame Kaki a bien compris que
l'alimentation influence son poids.

Elle se demande s'il y a d'autres
facteurs qui influencent son poids ?

Quelle est votre réponse ?

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT DU CONSEILLER EN NUTRITION

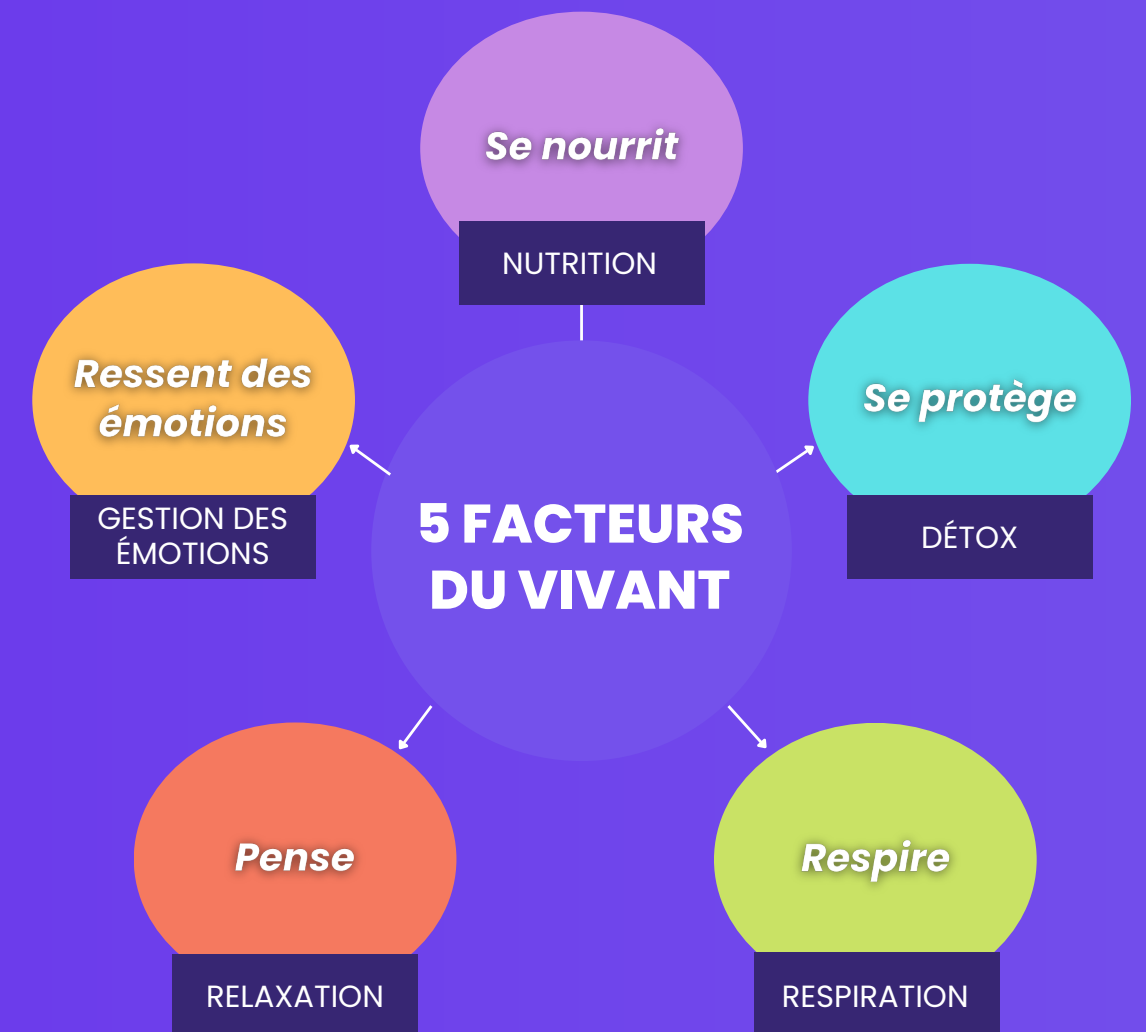
5

Objectif : développer le bien-être et la qualité de vie.

- Inscrire l'objectif de votre client dans une dimension de Pleine-santé
- S'appuyer sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition ne représente qu'1/5ème de l'équilibre de vie
- Aborder la question du sommeil, du stress et de l'activité physique



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



Partagez dans votre groupe Whatsapp :
votre expérience sur l'accueil de vos Bêta-Testeurs
et comment vous vous êtes préparé
pour être en Pleine-Présence