

# L'Alphabet de la Nutrition

A photograph of three people smiling. In the center is a man with grey hair and a blue sweater. To his left is a woman with long, curly brown hair and a yellow top. To his right is a woman with long, straight brown hair and a grey sweater over an orange top. They are all looking towards the camera. The background is a gradient of blue and purple with abstract shapes.

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 1**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

# À l'animation



- Professeure en APAS
- Créatrice de **GymWaouw**
- Animatrice des ateliers **Bienvenue**
- Responsable des **élèves 5.3**

Mon Rôle : vous offrir une **expérience inoubliable.**

Léa Casanova



# Nos supers Mentors Nutrition



RESPONSABLE COMPÉTENCES & JURY

## Diététicienne Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS L'ALIMENTATION IG BAS & LA MINCEUR

- ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN CABINET ET EN VISIO
- ATELIERS ET CONFÉRENCES EN ENTREPRISES
- CRÉATRICE D'ARTICLES ET DE RECETTES DE NUTRITION-SANTÉ

AUTRICE DE 2 LIVRES

*Claire-Aurore Doray*

90%

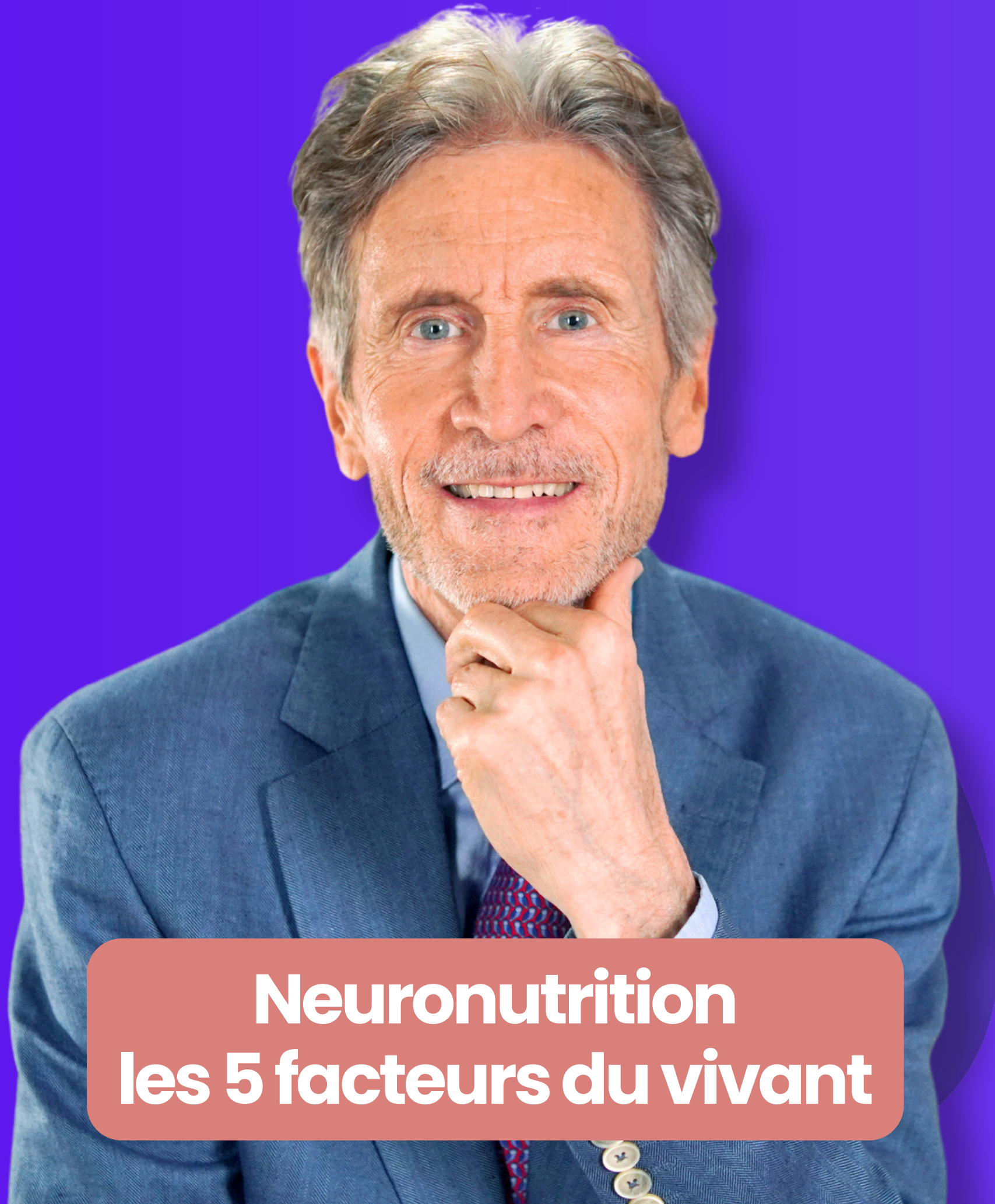




# 90%

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





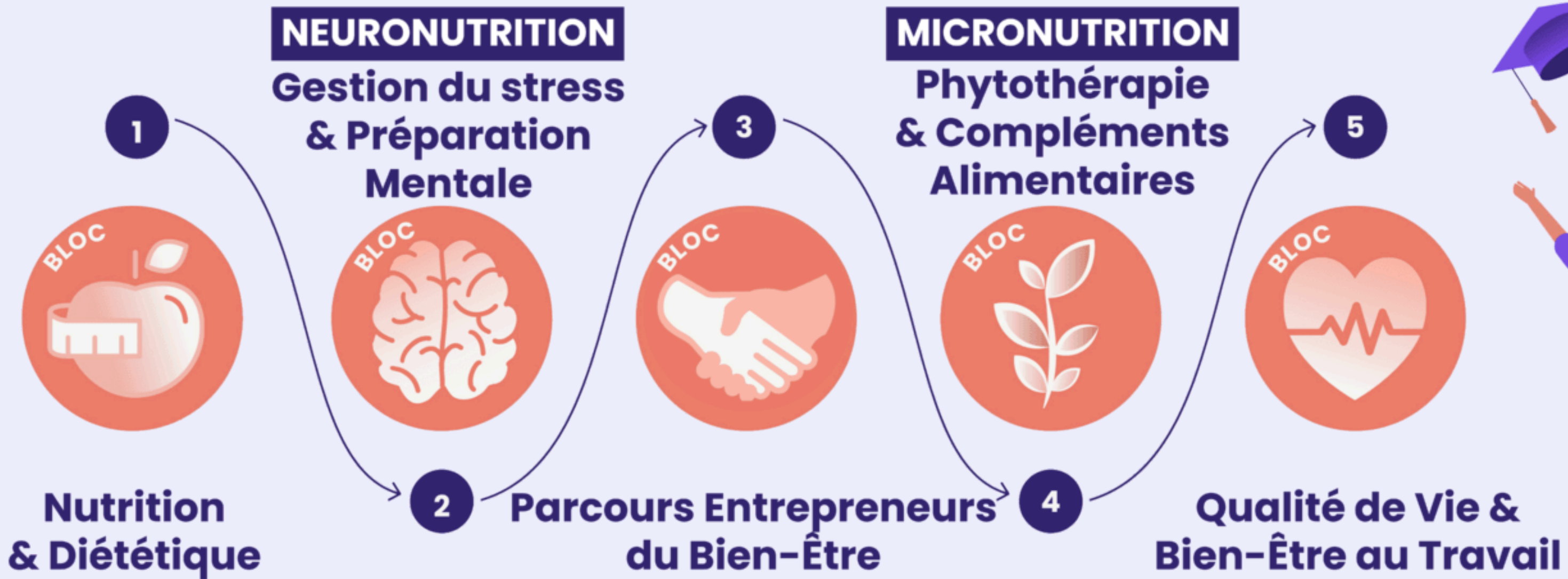
# Neuronutrition les 5 facteurs du vivant



Dr. Yann Rougier



# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ





L'ALPHABET DE LA NUTRITION  
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

POIDS SANTÉ ET BESOINS ÉNERGÉTIQUES

BIEN ACCOMPAGNER POUR MIEUX CONSEILLER



## Atelier #1

✓ La pyramide alimentaire

✓ Le rôle des nutriments

✓ Les intérêts nutritionnels  
de chaque aliment



# AGENDA DU JOUR

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

**13h40–13h45**

**Débrief en 5 min et Exercice de la semaine**

# 3 volontaires

## Pour débriefer l'atelier du jour !





# 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 fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**



# Accompagné d'un mentor

- 1 Anciens élèves de l'École
- 2 Accompagnent 10 à 50 clients par mois
- 3 Ont à cœur le développement de votre projet

Chaque mentor  
est à votre écoute 🤝





# Présentation de la formation Nutrition





MOTIVE  
DEVELOPPE  
ENCADRE  
TRANSMET  
COACHE  
INSPIRE



ACCUEIL

# Mon Agenda

RETOUR


Afficher/masquer tout

- Nutrition
- NeuroNutrition & G. Stress
- MicroNutrition & Phyto
- Parcours Entrepreneur
- GymWaouw & Bonus 5.3
- Ateliers en présence du Dr Yann Rougier
- BTS Diététique Accompagnement 5.3
- Connaissance de soi
- Réseaux des élèves 5.3
- Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	<p><b>12h45 – 13h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p><b>18h30 – 19h15</b> 🍎 Nutrition &amp; Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p><b>20h00 – 20h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p><b>9h00 – 12h00</b> 🌸 Happy Pink Friday 📸 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p><b>13h00 – 13h30</b> 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p><b>13h30 – 14h00</b> ⭐ La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		

# Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
- Accompagner vers  
une TRANSFORMATION**
  - Guider vers la  
PLEINE-SANTÉ**
  - Faire vivre une  
EXPÉRIENCE UNIQUE**



# Les outils 5.3 du Conseiller Nutrition Pleine-Santé



- 1** Delta-Book
- 2** Livret du Bêta-Testeur
- 3** L'encyclopédie du Dr Y. Rougier
- 4** Les rencontres 5.3
- 5** Boîte à outils de l'accompagnement

# AGENDA DU JOUR

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

**13h40–13h45**

**Débrief en 5 min et Exercice de la semaine**



# 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...



SONDAGE

# Qui a son premier Bêta-Testeur ?





# Cas pratique



Depuis 2 mois, **Monsieur Noël** a repris la course à pied  
3 fois/semaine pour **perdre les 10 kg** pris depuis cet été.

Ayant déjà perdu 3 kg, il voudrait  
**être accompagné en Nutrition**  
pour :

- **Optimiser sa perte de poids / retrouver son poids de forme**
- **Reprendre en main son alimentation pour gagner en confort lors de ses runnings.**

# MONSIEUR NOËL

35 ANS



## À PROPOS

**1**

En couple - sans enfant

## PATHOLOGIES

**2**

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

**3**

1,72 m / 82 kg

## OBJECTIFS

**4**

Retrouver son poids de forme (-7 kg)  
Gagner en confort dans sa pratique sportive

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**5**

Actif : Course à pied  
3 fois/semaine entre 45-60 min



# Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

CRITÈRES  
DE QUALITÉ

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# L'équilibre alimentaire

Il boit dans toute sa journée :

2 tasses de café et 1 verre de jus de fruit à chaque repas.

Il s'agit des seules "boissons" de sa journée.





# SONDAGE N°1



*SONDAGE 1*

**Que comptez-vous  
comme boisson ?**

**A**

L'eau plate ou gazeuse, du robinet ou en bouteille

**B**

Les jus de fruits

**C**

Le café, le thé, les tisanes, les infusions



RÉPONSE N°1 :

A

C



**On compte comme boisson :**

L'eau plate ou gazeuse, du robinet ou en bouteille

Le café, le thé, les tisanes, les infusions

# L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

1

Mieux s'hydrater :  
Remplacer le verre de jus de fruit par un verre d'eau à chaque repas  
(+ jus de citron par exemple)  
Et consommer 6 à 7 verres d'eau par jour



# La pyramide alimentaire



# L'importance et la place des matières grasses

Pour amorcer sa perte de poids,  
**il a supprimé la famille des matières grasses**  
car "c'est très calorique".

Il s'interroge sur son choix après  
votre présentation de la pyramide alimentaire.



# SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**Les matières grasses...**

**A**

Sont riches en calories et doivent être supprimées pour maigrir

**B**

Sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

**C**

Doivent être consommées modérément et bien sélectionnées

RÉPONSE N°2: **B** **C**



*SONDAGE 2*

**Les matières grasses**

Sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Doivent être consommées modérément et bien sélectionnées



# L'importance et la place des matières grasses

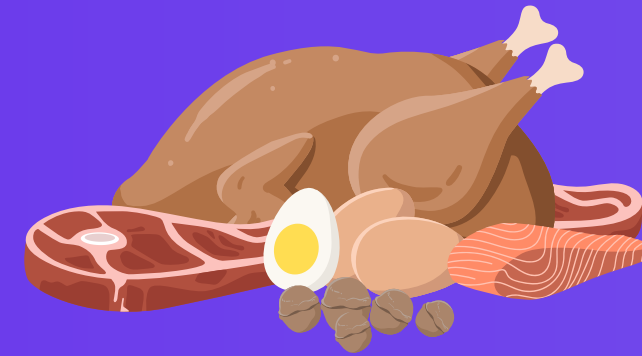
Dans le chat :

Listez  
**les familles d'aliments qui  
contiennent  
des matières grasses**



# L'équilibre alimentaire

Protéines animales



Produits laitiers – fromage

Matières grasses d'ajout



Aliments sucrés – plaisirs



# L'équilibre alimentaire

## Acides gras saturés À modérer

Produit d'origine animale, sauf poisson, canard et oie

- ✓ Viandes (sauf le canard et l'oie)
- ✓ Charcuteries
- ✓ Lait et produits laitiers : yaourt, fromage blanc, faisselle, petits-suisses, fromages
- ✓ Crème, beurre
- ✓ Huile de coco et de palme

## Acides gras insaturés À privilégier

Produit d'origine végétale, sauf coco et huile de palme

- ✓ Fruits oléagineux : avocat, olive, noix, noisette, amande, macadamia, cajou, pistache
- ✓ Graines oléagineuses : graines de lin, de courge, de tournesol, de chia, pignons de pin...
  - toutes les huiles végétales issues de ces produits : huile d'olive, de noisette, de tournesol...
- ✓ Tous les poissons et les fruits de mer
  - en particulier les poissons gras : saumon, sardines, anguille, truite
  - certaines viandes : canard et oie

# L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

2

Réintégrer les (bonnes) matières grasses :  
huile  
graines oléagineuses  
poissons gras



# L'équilibre alimentaire

Vous repérez dans son carnet alimentaire que  
Monsieur Noël  
**consomme peu d'aliments qui contiennent des fibres,**  
première carence en France

# SONDAGE N°3



■ Quels sont les aliments que vous allez réintégrer dans le programme de Mr Noël pour augmenter ses apports en fibres ?

A vos claviers !



# L'équilibre alimentaire

## Aliments riches en fibres

Légumes

Céréales complètes

Légumineuses

Fruits

Fruits oléagineux

# L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

3

Consommer plus de fibres :  
Favoriser les céréales complètes et les légumineuses  
Augmenter la consommation de fruits et légumes



# Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

1

Mieux s'hydrater

2

Réintégrer les (bonnes) matières grasses

3

Consommer plus de fibres

# AGENDA DU JOUR

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

**13h40–13h45**

**Débrief en 5 min et Exercice de la semaine**



# Debriefing





# Devoir 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





# Devoir en groupe

Dans votre groupe  
WhatsApp :

Reconstituez le schéma de  
la pyramide alimentaire  
et annoter-le avec des  
exemples d'aliments pour  
chaque famille  
alimentaire.







**Merci à tous pour votre participation ! 🎉**

Ne manquez pas l'**Atelier Questions-Réponses**

**Et pour aller encore plus loin, rejoignez-nous pour notre Séquence Waouw 🌟**