

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET POIDS SANTÉ



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ





## NOTRE MISSION

Accompagner les passionnés de Nutrition, Sport & Santé  
à donner du sens à leur vie professionnelle et/ou  
développer leur entreprise dans le bien-être.

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



# NOTRE VISION

**Former les conseillers pour un monde de Pleine-santé en créant les métiers, les diplômes, les certificats de demain.**

**5.3** | **ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ**

Réponse au sondage

**PARTICIPEZ-VOUS AUX TD  
"ACCOMPAGNER SES BÊTA-TESTEURS" ?**

Oui

Non

Quel est ton âge ?

**Réponse dans le chat**

# ANALYSE TECHNIQUE CALCULER L'IMC, DÉTERMINER LE POIDS-SANTÉ

ÉVALUER LES BESOINS  
ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS



# AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

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

Cette semaine

| LUNDI | MARDI   | MERCREDI | JEUDI  | VENDREDI   | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|---|----------|--|--|--------|----------|
| 19    | 20  | 21       | 22   | 23   | 24     | 25       |
|       | <p><b>17h30</b> – 18h00</p> <p> TD Débutant :<br/>Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p><b>18h30</b> – 19h15</p> <p>  Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p><b>18h30</b> – 19h15</p> <p>  Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> |          | <p><b>17h30</b> – 18h00</p> <p> TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p> | <p><b>12h45</b> – 13h45</p> <p> Nutrition Atelier Compétences</p> |        |          |



#Valeurs

Une équipe de passionnés  
vous accompagne tout  
au long de votre formation

#Expérience Unique

Accompagnement 300%

#OneTeamOneDream



Réponse au sondage

# QUEL EST VOTRE OBJECTIF PRINCIPAL DE VOTRE MONTÉE EN COMPÉTENCE ?

1

Développer une nouvelle activité principale

2

Créer une activité secondaire dans la Pleine-Santé

3

Développer mon entreprise en ajoutant la Pleine-Santé  
comme nouvelles compétences

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

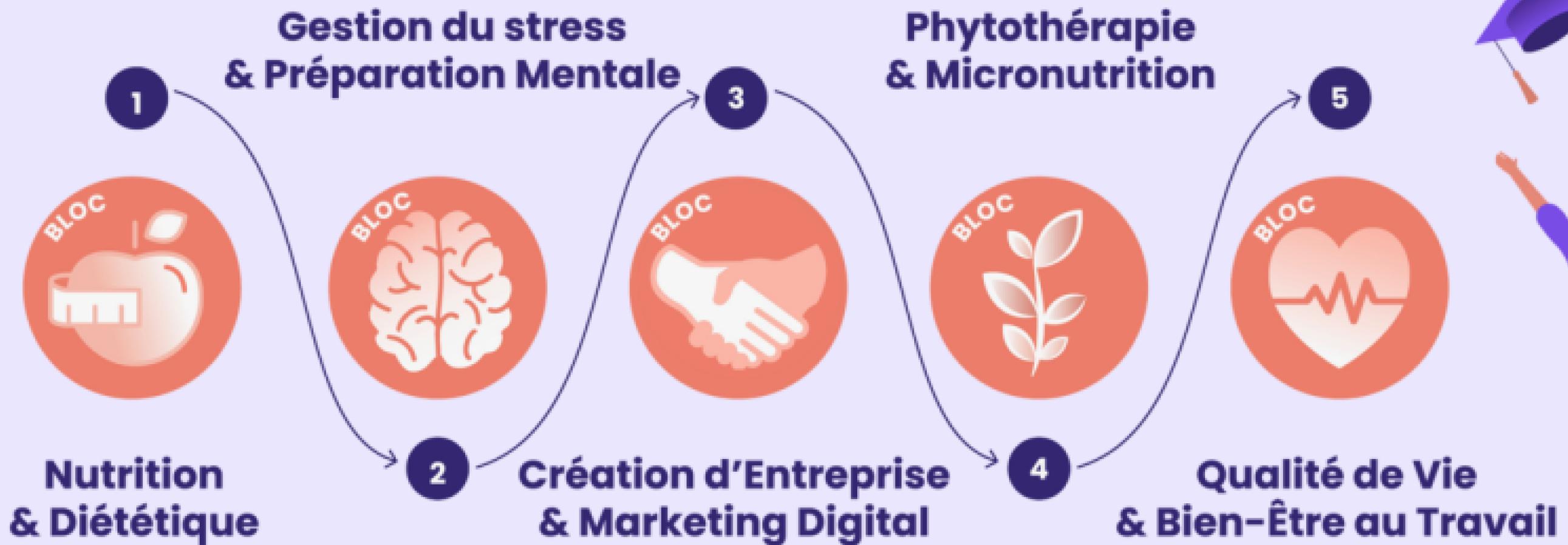
# CALCULER L'IMC, DÉTERMINER LE POIDS-SANTÉ ANALYSE TECHNIQUE

ÉVALUER LES BESOINS  
ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



# Les compétences du parcours Nutrition (Bloc 1 du parcours Pleine Santé)

# Les 5 compétences du Bloc 1 Nutrition



## #1 Élaborer des menus de 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.

## Les cours du module 3

14



### [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...

15

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

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente

16



### [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...

17



### [Module 3-] Test de connaissances Nutrition

Si vous avez bien suivi et convenablement révisé ce troisième module, le test de connaissance qui suit ne devrait pas vous pose...

# AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

# CAS PRATIQUE

## MADAME GIRLBOSS

Madame GirlBoss est en couple, mère de 3 enfants rapprochés.

Elle vient de se lancer en 100% entrepreneure pour vivre de sa passion.

Elle souhaite profiter de son envol professionnel pour :

- Reprendre son alimentation en main pour être au top de sa vitalité.
- Avoir vos conseils pour des repas équilibrés et rapides



# CAS PRATIQUE

## MADAME GIRLBOSS



# INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

Sondage N°1 :

Quelles sont les données techniques de votre cliente que vous allez recueillir lors de ce premier rendez vous ?



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

# Madame Girlboss

35 ANS



## À PROPOS

1

En couple - Mère de 3 enfants

## PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

3

1,68 m / 70 kg

## OBJECTIF

4

Reprendre son alimentation en main  
Apprendre à faire des repas équilibrés et rapides

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif  
Natation 1h 2 fois/semaine

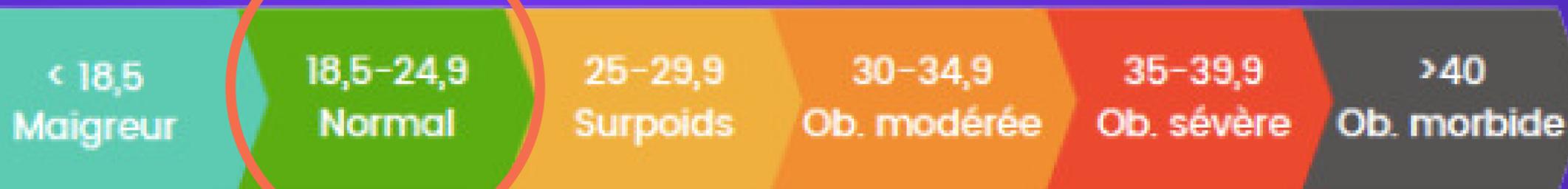
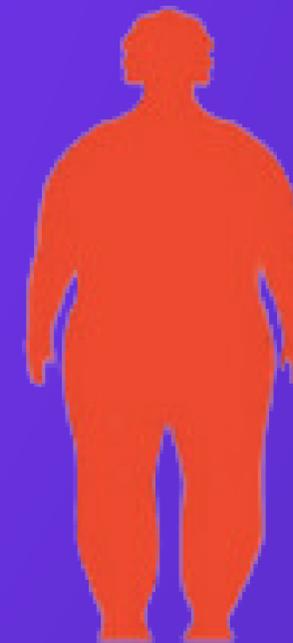
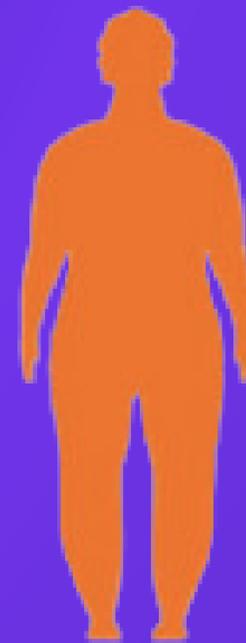
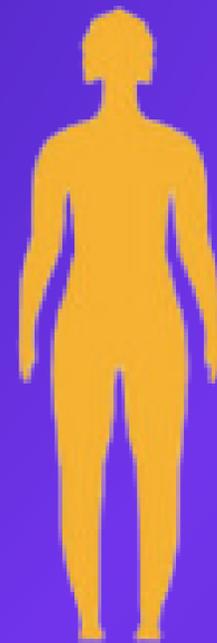
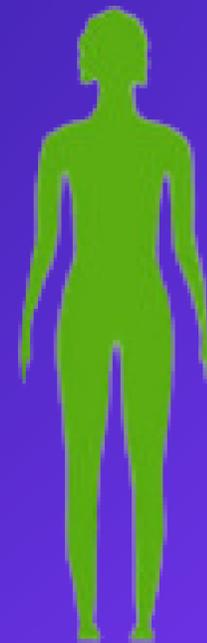
# INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

Sondage N°2 :

Dans quel IMC se trouve votre cliente ?

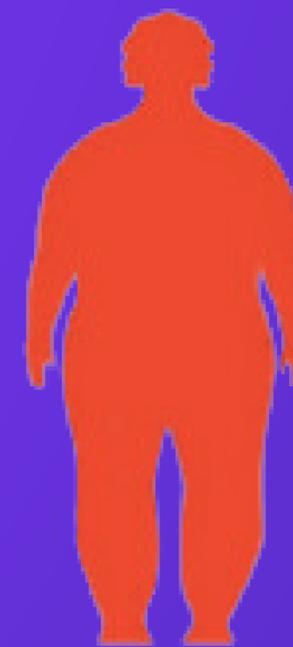
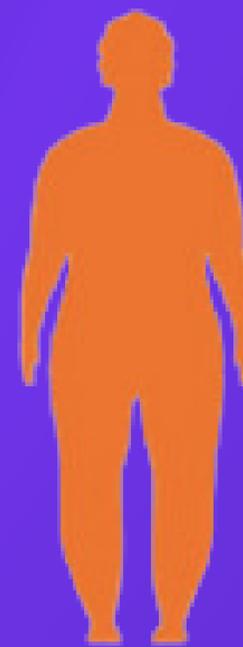
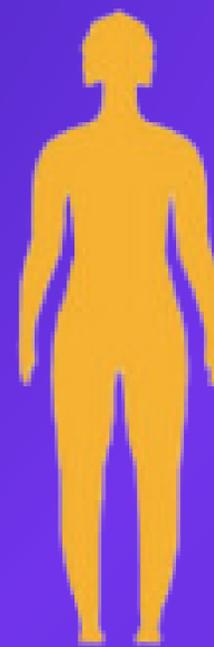
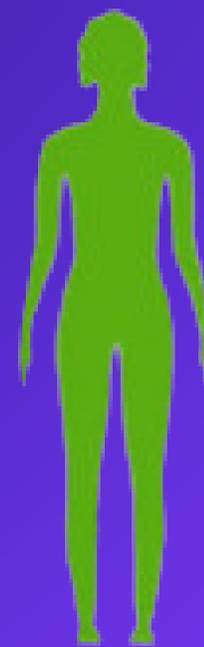
♥ **IMC = Poids (kg)/Taille<sup>2</sup> (m)**

**24,8kg/m<sup>2</sup>**



OBJECTIF de Madame GirlBoss : 67 kg

23,7 kg/m<sup>2</sup>



< 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

- Son poids actuel

70 kg

- Son objectif de poids

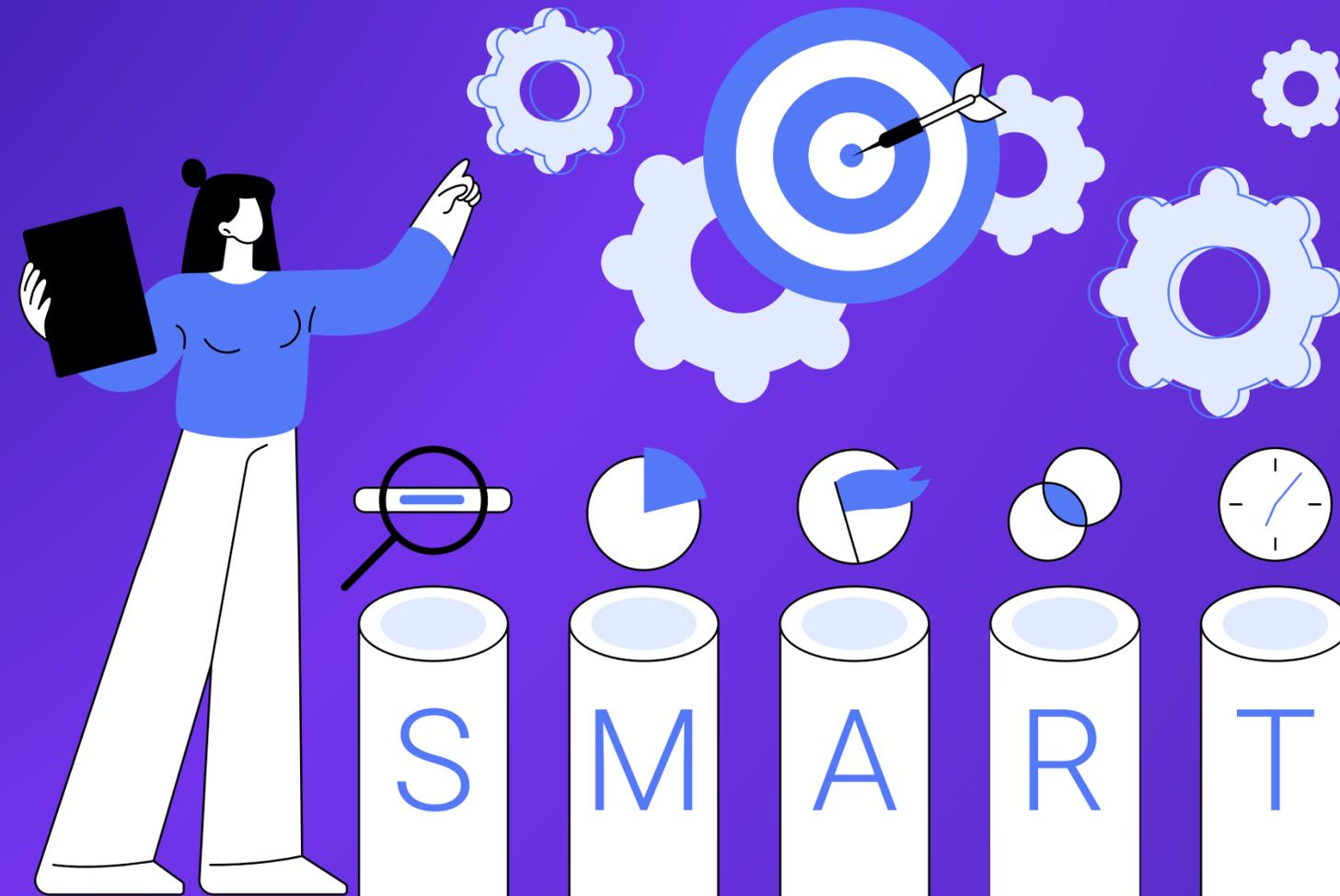
67 kg

- Son poids santé  
Calculé avec la **formule de Lorentz**  
selon sa morphologie (normale)

60,8 kg

**Sondage N°3 :**  
**Que faire avec  
ces poids  
lors du rendez-vous ?**

# COMMENT DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS ?



# Mme GirlBoss

## METABOLISME



**MT**

MÉTABOLISME TOTAL  
(Métabolisme de base X NAP)

Son MT : 2285 kcal/jour

**MB**

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de Harris & Benedict)

Son MB : 1475 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**NAP**

Activité physique

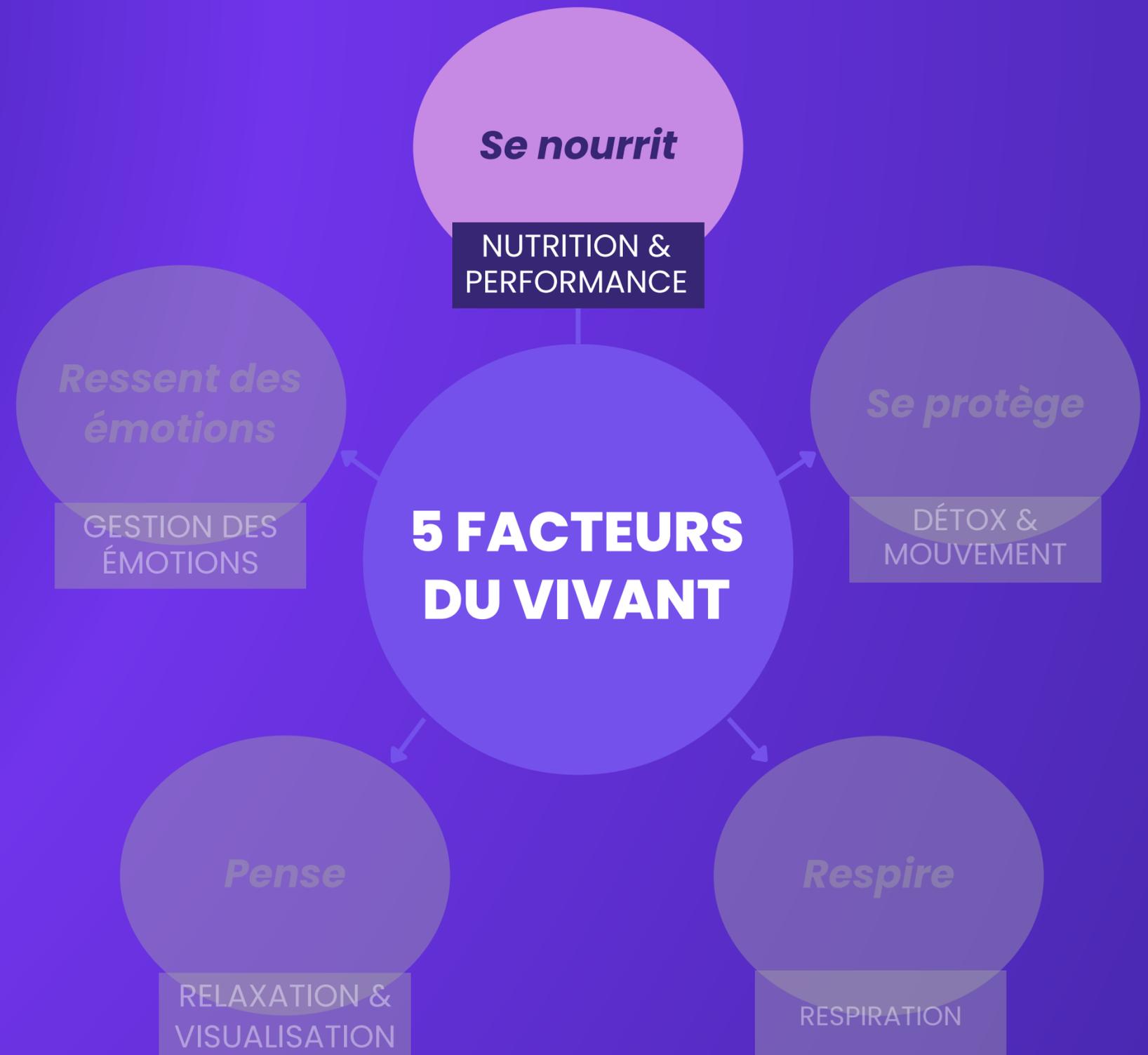
Son NAP : 1,375

Si Madame GirlBoss n'avait pas souhaité vous donner son poids.

Quelle aurait été votre approche pour l'analyse technique et votre accompagnement ?

**A vos réponses dans le Chat**

# COMMENT UTILISER CES OUTILS DE CALCULS DANS L'ACCOMPAGNEMENT PLEINE-SANTÉ ?



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

# AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw



**L'HEURE DU DÉBRIEF!**

**1**

L'IMC permet de situer le client pour mieux l'accompagner

**2**

Le poids santé et le poids de forme permettent de suivre les objectifs

**3**

Grâce au calcul du métabolisme total,  
je peux évaluer les besoins nutritionnels de mon client,  
en veillant à choisir les bons outils

# LE DEVOIR DU WEEK-END À FAIRE EN GROUPE

Échanger avec votre groupe de trois ou cinq, sur comment avez-vous abordé l'ensemble des calculs, l'explication et l'utilisation dans l'accompagnement de vos Bêta-Testeurs

# POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

**HUMILITÉ**  
Rester modeste et reconnaître ses limites.

**#1** Intelligence collective

**#2** Travail collaboratif

**#3** Mémorisation & restitution



**BTS DIÉTÉTIQUE 5.3 : ON VOUS ACCOMPAGNE !**

# ACCOMPAGNEMENT AU **BTS DIETETIQUE**



**Prochain atelier le jeu 14 Déc 2023 à 14:15**

## Préparation au BTS Diététique avec les annales

Séance d'entraînement sur les annales de Biochimie Physiologie de 2013 : Le calcium et la contraction musculaire

- Fonctionnement des synapses
- La fibre musculaire
- L'impact du calcium

▶ Inscription gratuite

▶ Connaissance des aliments 17 jeu 21 Déc 2023 à 14:15 [Inscription]

▶ Préparation au BTS Diététique avec les annales 17 jeu 28 Déc 2023 à 14:15 [Inscription]

**Cellule eucaryote et différents tissus** 7 Dec 2023 ⌚ 27 m

# Partagez votre montée en compétences sur Instagram

→ tagguez @ecole5.3  
et @iamfabrice dans  
vos stories Instagram

