

Bloc 1 Formation Nutrition

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

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



#OneTeamOneDream

70% de notre équipe  
sont des anciens élèves

#Expérience Unique

Un accompagnement  
300% humain



# L'équipe



## **Dr Yann Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Accompagnement de  
nombreux athlètes



## **Claire Doray**

Diététicienne spécialité :  
Tabacologie et IG bas  
Autrice  
Passionnée de Pleine-Santé



## **Fabrice Boutain**

Fondateur de l'Ecole 5.3  
Entrepreneur  
Ancien athlète  
Passionné de nutrition, sport  
et santé



# Les experts



**Claire**  
Diététicienne



**Charlotte**  
Diététicienne



**Solane**  
Diététicienne



**Rachel**  
Diététicienne



**Lucie**  
Diététicienne  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2021



**Christèle**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2020



**Angélique**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2021



**Florian**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2022



**Laurence G.**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2021



**Amélie**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2022



**Marie-Élodie**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2022

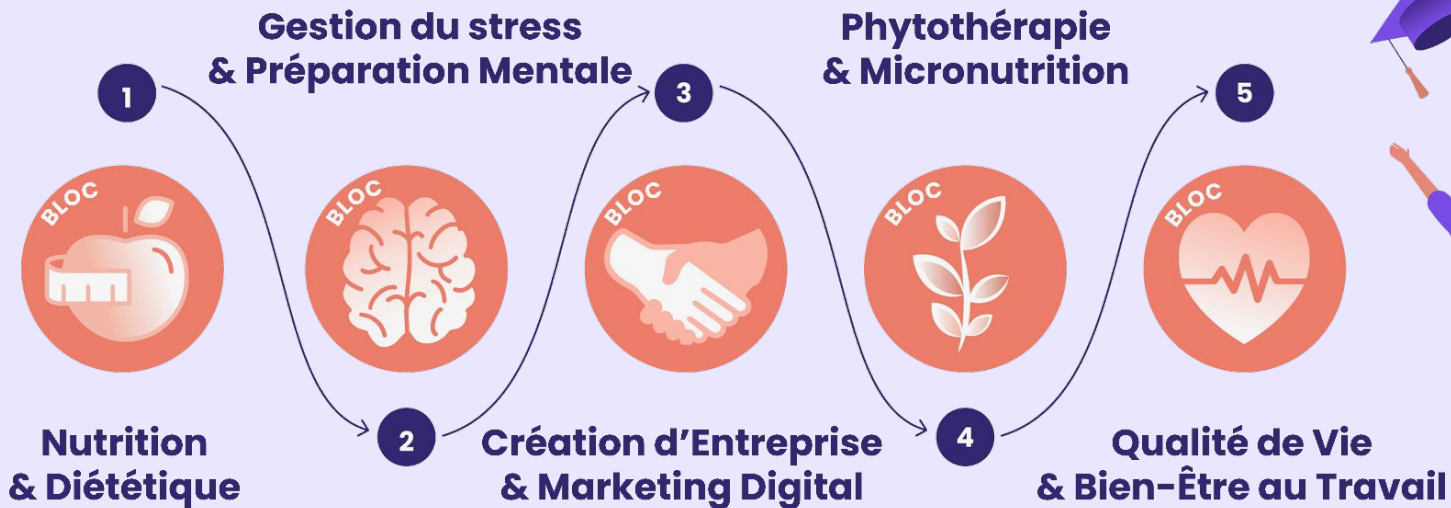


**Stéphanie L.**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2022



**Amanda**  
Conseillère pleine santé  
Promotion 2022

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)



# Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine-Santé & Qualité de Vie 5.3

# 3

**ACCOMPAGNER VERS**  
**UNE TRANSFORMATION**

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS**  
**LA PLEINE-SANTÉ**

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE**  
**EXPÉRIENCE UNIQUE**

AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



# Les 5 facteurs du vivant : La force du Conseiller Nutrition Pleine-Santé





# Accompagnement en Nutrition

12h45 – 13h00	<b>Briefing</b>
13h00 – 13h40	<b>Compétences &amp; Outils</b>
13h40 – 13h45	<b>Débrief en 3 mots</b>
13h45 – 14h	<b>Séquence Waouw</b>

# Vos Rendez-vous & Outils

## Vos Ateliers de groupe

**MARDI** - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite**  
Bloc 1 - Nutrition  
Questions/réponses des élèves

**MERCREDI** - 18h30/19H15

- **Le réseau des élèves**  
avec les Mentors 5.3

**MARDI ET JEUDI** - 17h30/18h

- **Travaux Dirigés 5.3**  
Beta-testeurs

**VENDREDI** - 12h45/13H45

- **Atelier Compétences**  
Bloc 1 - Nutrition

**VENDREDI** - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**  
Les réussites de nos étoiles 5.3

## Vos Ateliers individuels

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et Experts Compétences du bloc 1 Nutrition

## Vos Outils

- Plateforme de formation <https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta-Book
- Groupe WhatsApp

Tous les replays des Conférences du Dr Yann Rougier

[Je regarde les replays](#)

## Bonjour Léa !

[CONNEXION AUX FORMATIONS](#)

Cliquez sur "Modifiez vos objectifs" pour ajouter vos objectifs.

[Modifier >](#)



Mes  
Formations



Mon  
Agenda



Mes  
Groupes

**N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin**

Téléphone : 04 11 92 00 09

Email : [bonjour@ecole53.fr](mailto:bonjour@ecole53.fr)

Whatsapp : 07 57 90 46 48

# Delta-Book (vous le retrouverez dans votre parcours)

## FORMATION EN NUTRITION

### Bloc 1 du Parcours Pleine-Santé



Mon Delta-Book

5.3 | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

5.3 | SPORT & SANTÉ

## GLUCIDES SIMPLES, GLUCIDES COMPLEXES QUELLES DIFFÉRENCES ?

Module 1.2

### Glucides :

Le terme "sucres" est inapproprié pour désigner l'ensemble des glucides.

On ne parle pas de :

- Sucre rapide ❌
- Sucre lent ❌
- Sucre simple ❌
- Sucre complexe ❌

→ Ces termes sont ERRONÉS ←

On parle de :

- Glucides simples ✅
- Glucides à chaînes courtes ✅
- Glucides complexes ✅
- Glucides à chaînes longues ✅

### Sources de glucides :



## Glucides simples (monosaccharides)

Apportent un goût sucré

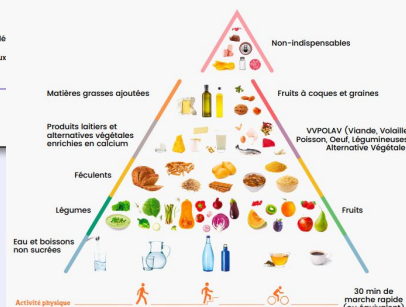
Chaîne courte (une ou deux molécules seules)

- Glucose
- Fructose le sucre du fruit
- Lactose le sucre du lait
- Maltose
- Saccharose = le sucre blanc
- Galactose = le sucre du miel, le du lait
- Mannohe le sucre des végétaux extrait du cranberry

## COMMENT SONT CLASSÉS LES ALIMENTS ?

Module 1.1

### LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



## PETIT-DÉJEUNER ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Module 2.1

### Un petit déjeuner est comme un repas :

- une protéine
- une céréale
- un fruit (des fibres)
- une portion de matière grasse



### Il fait partie intégrante de l'équilibre alimentaire :

- On respecte l'assiette-santé
- On répartira les aliments sur toute la journée en prenant en compte les parts de P, L et Ⓞ

Comme pour une collation : par exemple, si on consomme un produit laitier à 10h on en consommera alors pas lors du dîner...

### Exemple de petit déjeuner équilibré :



Yaourt grec

Pancake

Verre de la végétal ou de

lait

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

☠️

## QUELS SONT LES CRITÈRES DE QUALITÉ D'UN ALIMENT ?

Module 2.2

### STRUCTURE ALIMENTAIRE

#### PETIT DÉJEUNER

Boisson chaude non sucrée (café, thé infusion)  
Produits céréaliers complets : flocons d'avoine, muesli floconneux ou pain, etc.  
Beurre (10 g) ou huile végétale (1 cuillère) (amandes, noix, noisettes, etc.)  
Produit laitier ou protéines : yaourt, fromage blanc, feta, lait, petits-suisseux, boisson végétale enrichie en calcium ou 'yaourt' végétal ou tranche de jambon ou 1 œuf  
1 fruit

#### DÉJEUNER

Croûtes à volaille  
Vinagrette (huile végétale, vinaigre, sel, poivre, moutarde, épices et/ou aromates)  
Fruits oléagineux (1 poignée) (amandes, noix, noisettes, etc.)  
Viande, Poisson, Œuf, 2 tranches de jambon découpé et dégraissé ou 1 portion de protéines végétales (tofu, légumineuses-céréales, tempeh, soja texturé, etc.)  
Légumes à volonté  
Féculents : légumineuses, produits céréaliers complets (sans pain) ou tubercules (pomme de terre, patate douce, etc.)  
1 fruit

#### DÎNER

Croûtes à volaille  
Vinagrette (huile végétale, vinaigre, sel, poivre, moutarde, épices et/ou aromates)  
Viande, poisson, Œuf, 2 tranches de jambon découpé et dégraissé ou 1 portion de protéines végétales  
Légumes à volonté  
Féculents : légumineuses, produits céréaliers complets (sans pain) ou tubercules (pomme de terre, patate douce, etc.)  
Produit laitier : fromage, yaourt, fromage blanc, feta, lait, petits-suisseux, boisson végétale enrichie en calcium ou 'yaourt' végétal  
1 fruit

#### NOTA BENE

En fonction des besoins et des habitudes de chacun, il est parfois nécessaire de mettre en place 1 ou 2 collation(s) dans la journée.

Dans ce cas, il s'agit d'un simple décalage dans la structure alimentaire : décaler (ou des) aliment(s) d'un (ou de plusieurs) repas pour en faire une collation. Souvenez-vous que la structure alimentaire et l'assiette santé sont des outils et que l'équilibre alimentaire s'évalue sur une journée entière (et même sur la semaine !).

Bloc 1 Formation Conseiller en Nutrition

## Atelier #1 L'équilibre alimentaire

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





# Cas pratique n°1 Madame A.

# Accompagnement de Madame A.

## Cas pratique :

Madame A, s'est mise au sport depuis peu.

Elle a un objectif de faire un semi-marathon dans quelques mois, elle s'est mise à la course 3 fois par semaine.

Elle fait très attention à son alimentation pour atteindre son objectif !

# La pyramide alimentaire lors de l'accompagnement de Madame A.

## Sondage N°1 :

Elle commence sa journée avec 1 L d'eau au réveil, que pensez-vous de cette habitude ?

Eau et boissons  
non sucrées



Activité physique



30 min de  
marche rapide  
(ou équivalent)  
par jour

# La pyramide alimentaire lors de l'accompagnement de Madame A.

## Sondage N°2 :

Elle vous informe qu'elle ne consomme pas du tout de glucides le soir. Qu'en pensez-vous ?



# La pyramide alimentaire lors de l'accompagnement de Madame A.

## Sondage N°3 :

Les fruits oléagineux étant dans la famille des matières grasses, elle a arrêté d'en consommer en collation après sa course.

A-t-elle le bon réflexe ?

Matières grasses ajoutées

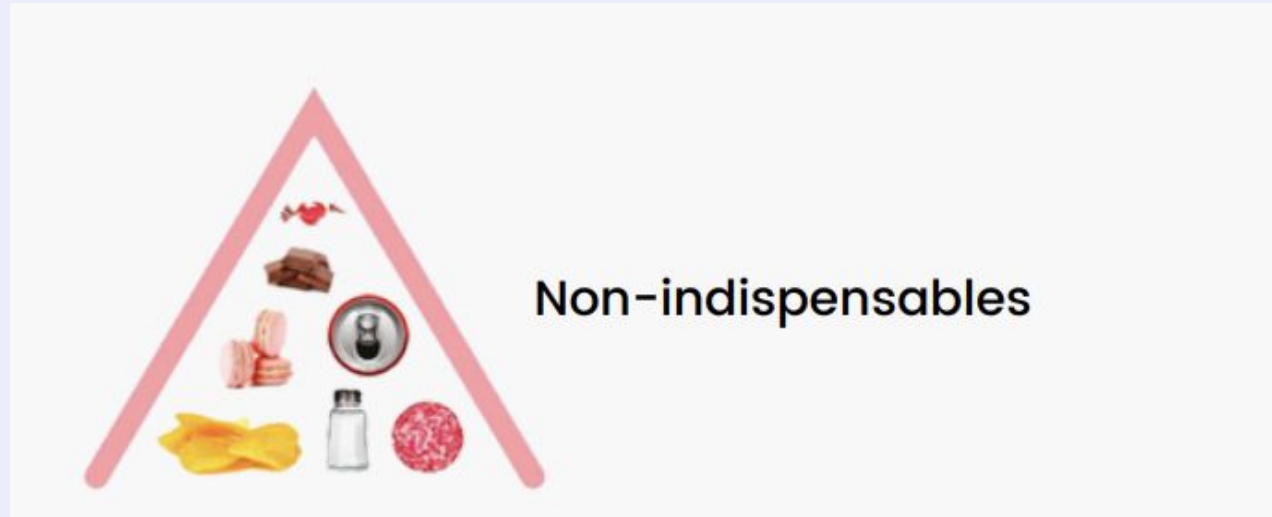


Fruits à coques et graines

# La pyramide alimentaire lors de l'accompagnement de Madame A.

## Sondage N°4 :

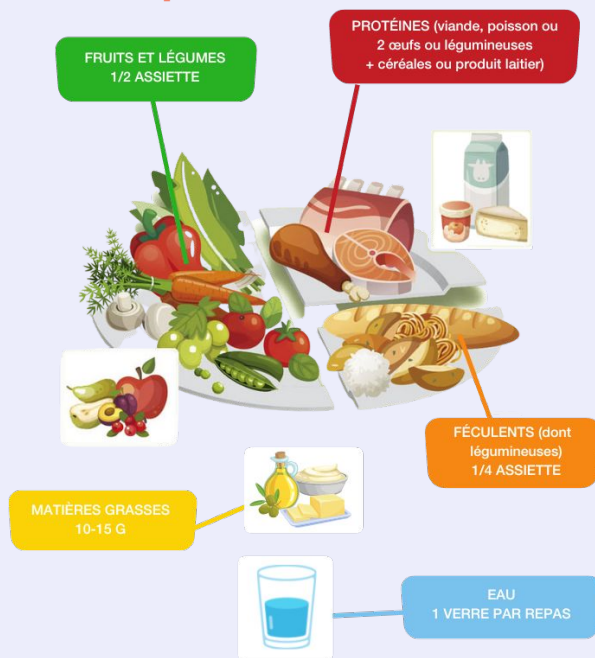
En ce moment, elle se surprend à refuser les apéritifs entre amis pour limiter sa consommation d'aliments plaisirs, est-ce que cette attitude est cohérente dans sa démarche de performance ?



# Un repas santé lors de l'accompagnement de Madame A.

## Sondage N°5 :

Quand elle va courir entre midi et deux le mardi, elle n'a pas le temps de se préparer à manger donc elle s'arrête à la boulangerie et prend un sandwich jambon-beurre. Quelle est votre position ?



# A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end :

Présenter la pyramide alimentaire et/ou l'assiette-santé à un proche en expliquant chaque famille et surtout **exercer votre approche pédagogique** sur la famille des aliments-plaisirs dans l'alimentation Pleine-Santé



# Cas pratique



Si vous avez terminé votre formation, il est temps de passer à l'action ! [Cliquez ici pour vous exercer avec les Cas Pratiques](#)

# Le débrief !



## Pour résumer :

**1** La pyramide alimentaire permet de classifier et de regrouper les aliments par familles alimentaires, en fonction des macro et des micro-nutriments qu'ils renferment.

**2** L'assiette santé est un outil précieux pour accompagner en Nutrition et transmettre la notion d'équilibre alimentaire.

**3** Les portions alimentaires doivent être adaptées selon les besoins nutritionnels de la personne accompagnée.