

Partagez votre montée en compétences sur Instagram

→ tagguer **@ecole53** et
@iamfabrice dans vos
stories Instagram



Bloc 1 Formation Nutrition

Compétences #3

Analyse technique

Besoins énergétiques, poids santé et IMC

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

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



#OneTeamOneDream

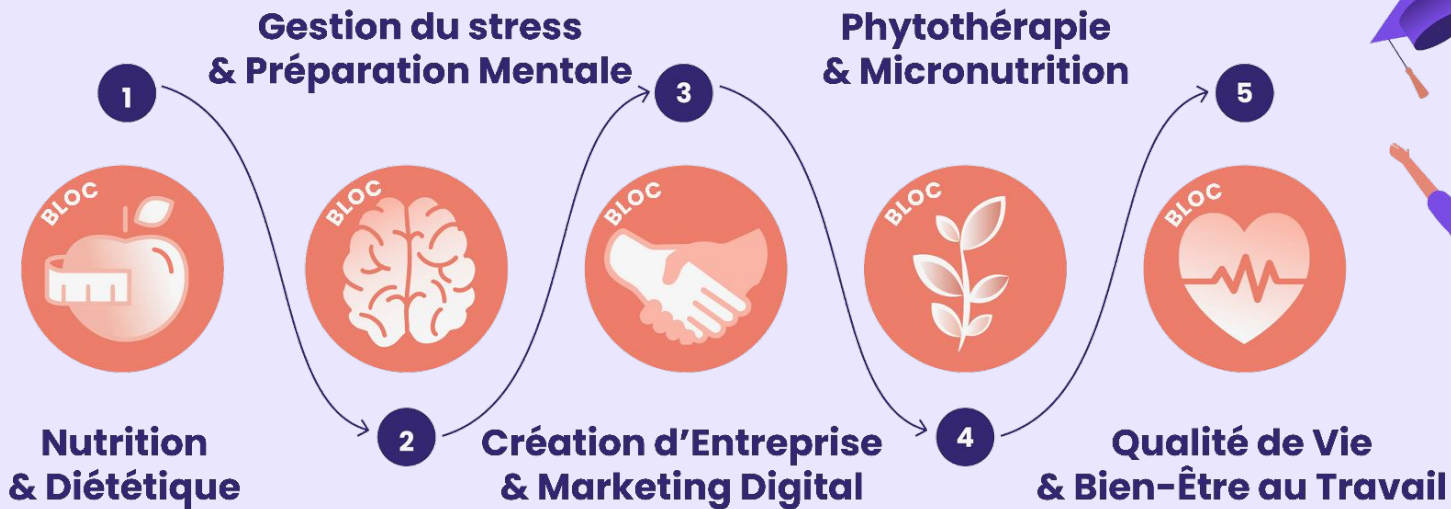
50% de notre équipe
sont des entrepreneurs



#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain

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 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





Accompagnement en Nutrition

12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Cas pratique

Analyse technique

→ IMC

→ Poids santé & poids de forme

→ Les besoins énergétiques

13h40 – 13h45

Débrief en 3 min

13h45 – 14h

Séquence Waouw

Bloc 1 Formation Conseiller en Nutrition

Compétences #2

Analyse technique

Besoins énergétiques, poids santé et IMC

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



Analyse technique

Étude d'un cas pratique

Informations **principales** de Mr A

SONDAGE

Quelles sont les informations de Mr A
que vous allez recueillir en premier lieu
lors de ce premier rendez-vous ?



Présentation du **cas pratique** de Monsieur A

- **Alimentation déstructurée, il dit "manger vraiment beaucoup et très souvent".**
- **A pris de la masse grasse au niveau de l'abdomen / Souhaite retrouver sa silhouette d'il y a 2 ans**
- **A un très mauvais sommeil (dort 1h30 à 3h par nuit)**
- **Se sent épuisé depuis 1 mois/ Souhaite retrouver sa pleine-vitalité**

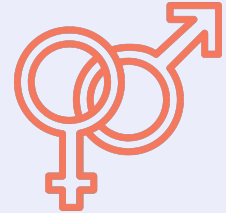
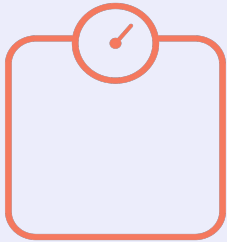
Quelles informations **techniques** allez-vous recueillir ?



“Des outils pour orienter, guider et suivre le client dans ses objectifs”

SONDAGE

Quelles sont les informations techniques
que vous allez recueillir ?




Quelles informations **techniques** allez-vous recueillir ?

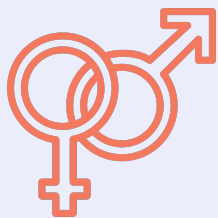


“Des outils pour orienter, guider et suivre le client dans ses objectifs”

- **Souhaite retrouver sa silhouette d’il y a 2 ans**
- **Mange beaucoup et très souvent.**
- **A un très mauvais sommeil**
- **Se sent épuisé depuis 1 mois**

- 
- **Poids de forme**
 - **Poids/taille => IMC**
 - **Morphologie => Poids santé**
 - **Mensurations**
 - **Nombre de repas par jour**
 - **NAP**
 - **Niveau de stress**
 - **Nombre d’heure de sommeil**

Informations techniques à recueillir de Monsieur A



Homme



58 ans



1,63 m



71 => 67 kg
puis 64-65 kg



Actif

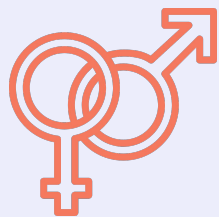


Morphologie large



Stress : 0/5
Sommeil : 2-3h max

Informations techniques à recueillir de Madame A



Femme



65 kg → 63 kg



1,67 m



60 ans



Très Active

1. IMC : outil de dialogue

Comment exploiter l'IMC lors d'un rendez-vous avec votre client ?

SONDAGE

IMC : Indice de Masse Corporelle

- $IMC = \text{Poids (en kg)} / \text{taille au carré (m}^2\text{)}$
- Indication : ouvrir ou aborder la question du poids. Limites de son utilisation.

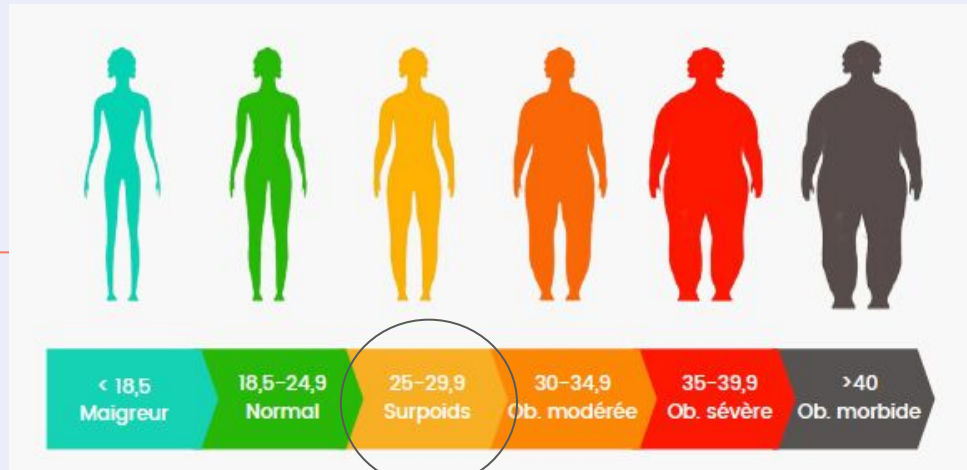


Module 3.2

1. L'IMC

♥ $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$

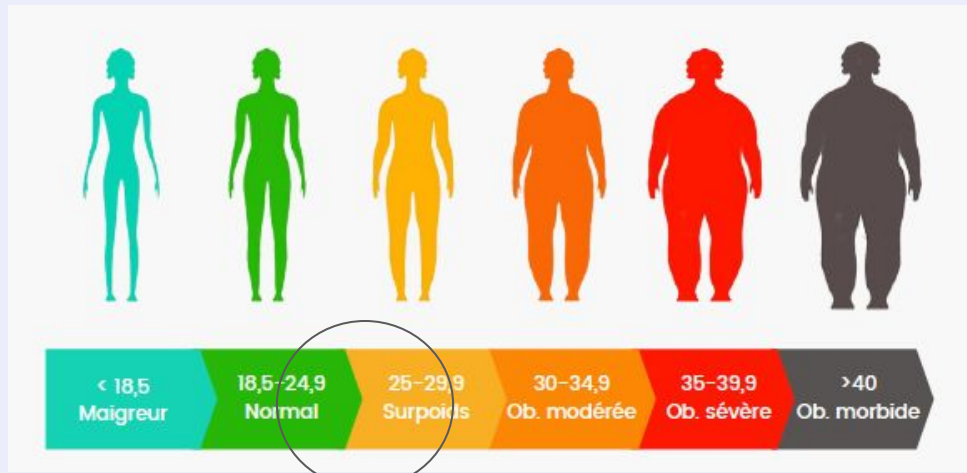
26,8 kg/m²



1. L'IMC / Objectif personnel de Mr A

Objectif : 67 kg

25 kg/m²



2. Les différents poids : à vous de répondre ! **FLASH CARD**

Poids santé ?

Formule de **Lorentz**
Outil **biomathématique**
Poids dans lequel je
suis au plus proche de
la **Pleine-Santé**.

=> A ajuster selon la
morphologie

Poids de forme ?

Donnée **personnelle**
Dépend des ressentis
Poids dans lequel **je me**
sens bien
physiquement et
mentalement.

2. Les différents poids de Mr A

Poids actuel

71 kg

26,8 kg/m²

Objectif de poids

67 kg

25 kg/m²

Que faire avec
ces poids
lors du rendez-vous ?

Poids santé

Formule de Lorentz
(morphologie large)

66,2 kg

SONDAGE !

Poids de forme

Poids d'un IMC de +/-24

64-65 kg

2. Définir les objectifs

Objectifs :

- 67 kg
- Evolution des mensurations (taille en particulier)

L'accompagner vers sa Pleine-Santé pour atteindre son objectif d'affinement de la silhouette/perte de poids et l'aider mais aussi :

- Meilleure qualité de sommeil
- Pleine-vitalité

3. Besoins énergétiques / Métabolisme total

Mr A, a retrouvé un ancien programme qu'elle avait fait à 1200 kcal.
Elle aimerait le reprendre pour perdre ses 2 petits kilos.

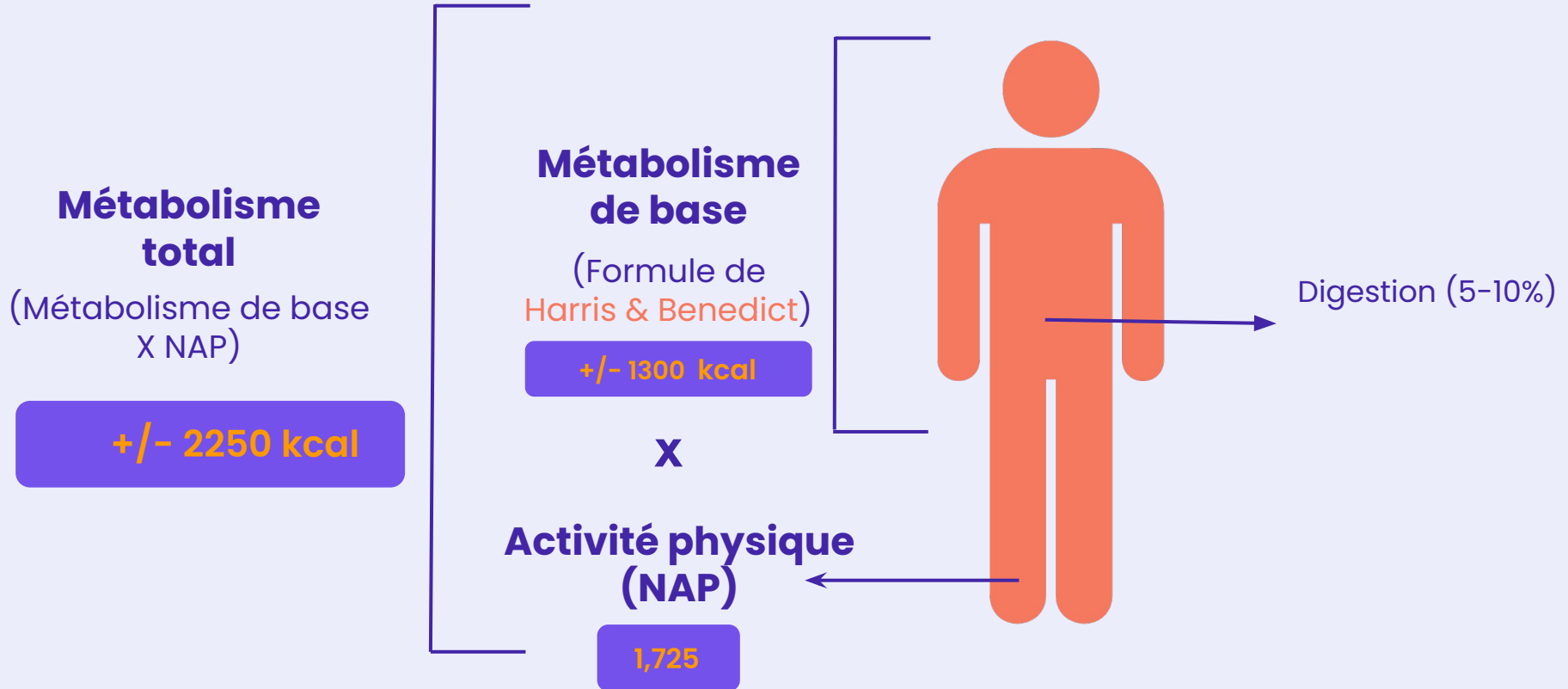
Quelle est votre approche ?

SONDAGE

3. Besoins énergétiques / Métabolisme total



Les trois facteurs intervenant dans la dépense énergétique.



3. Besoins énergétiques / Métabolisme total **FLASH CARD**

Métabolisme de base ?

MB = Formule de Harris et Benedict

Le B de **B**enedict = Le B de **B**ase

Energie minimale dont le corps a besoin pour **assurer les fonctions vitales**

- Calcul différent pour un homme et une femme
- Dépend de :



L'âge



Le sexe



Le poids



La taille

Métabolisme total ?

MT = MB x NAP

Le NAP inclut la digestion

Energie totale que nous dépensons en une journée

- Couvre l'ensemble des dépenses du métabolisme de base, de l'activité physique et digestive.
- NAP : **sédentaire/peu actif/actif/très actif/athlète**

3. Besoins énergétiques / Métabolisme total

Comment utiliser le Métabolisme de base et total lors d'un rendez-vous face à son client ?

Métabolisme de base : énergie minimale dont l'organisme a besoin pour assurer les fonctions vitales au repos

- Évalué grâce à la formule de Harris et Benedict prend en compte le poids (kg), la taille (m), le sexe et l'âge.
- Indication : mieux connaître le client et ses besoins.

 Module 3.2

Métabolisme total : besoins énergétiques totaux de l'organisme

- Couvre l'ensemble des dépenses du métabolisme, de l'activité physique et digestive.
- Formule : $MT = MB \times NAP^*$
- Indication : mieux connaître le client et ses besoins.

* l'activité de digestion est incluse dans le NAP

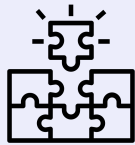
 Module 3.2

Utilisation des outils de calculs dans l'accompagnement

Comment utiliser les outils de calculs dans l'accompagnement Pleine-Santé ?



Accompagner & rassurer



5 facteurs du vivant



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

A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end



Carnet alimentaire de Mr A.

Lever	1 grand verre d'eau
3h	Café, 2 grandes biscottes, beurre, miel
3h45	Café, 1 banane bien mûre
7h	Café, 1 bol de lait avec pain, beurre, confiture
10h	Café, 2 tranches de cake aux fruits
12h	1 verre de vin, 1 tr. de jambon cru, salade verte, 1 assiette de pot au feu bien pleine, fromage, poire
14h	Tisane verveine, tranche de cake aux fruits
16h	Café
19h	1 verre de vin, 1 assiette de charcuterie, 1 steak, riz, slade, 1 tranche de cake aux fruits
21h	Café

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** L'IMC permet de situer le client pour l'accompagner au mieux
- 2** Le poids santé et le poids de forme permettent de suivre les objectifs de son client
- 3** Grâce au calcul du métabolisme total, je peux évaluer les besoins nutritionnels de mon client, en veillant à choisir les bons outils à appliquer en fonction du client (*atelier 5*)