

Bloc 1 Formation Nutrition

Atelier #4

Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

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



#OneTeamOneDream

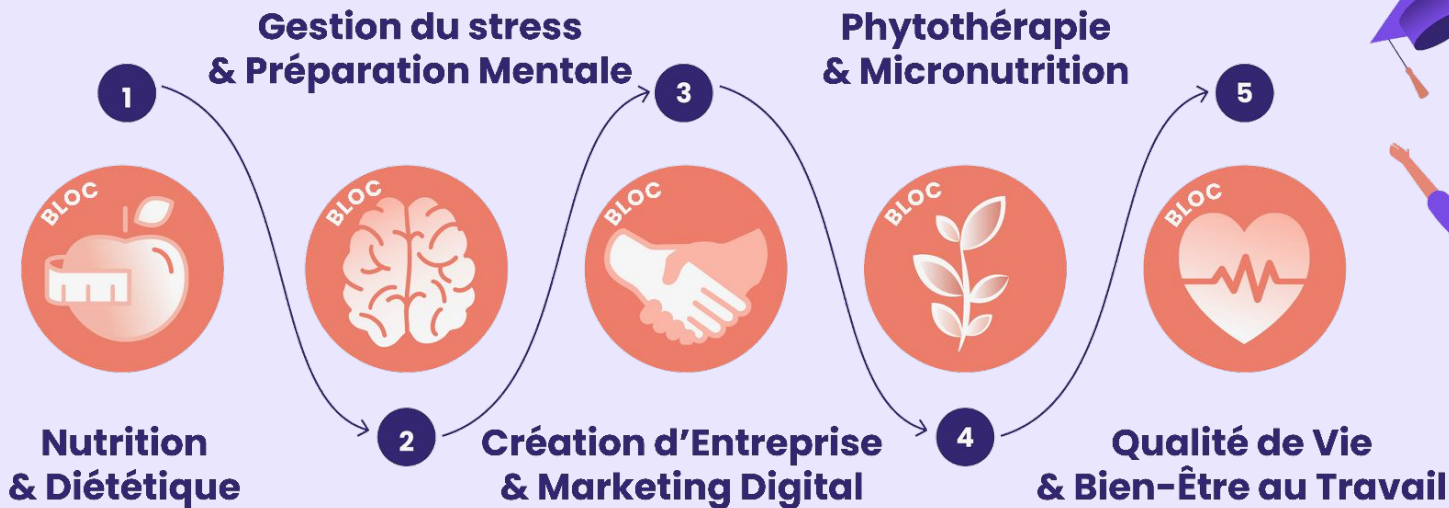
50% de notre équipe
sont des entrepreneurs



#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](#)



Accompagnement en Nutrition

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**
Exercices avec vos bêta 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

Vous préparez à l'examen



- CAS PRATIQUES
[Lien](#)



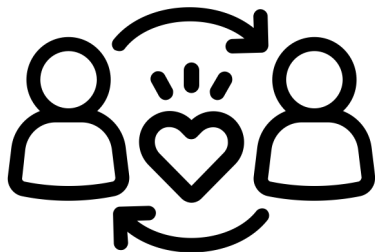
- QCMS



- BILANS PLEINE SANTÉ
[Lien](#)

Sondage : en parlant de compétences... Nous évoluons pour vous !

Qu'est-ce qui est le plus compliqué pour vous dans l'apprentissage ?



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)

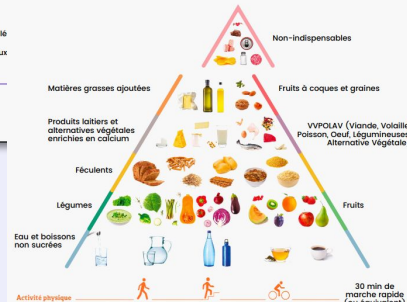
Apportent un goût sucré
Chaîne courte
(une ou deux molécules seules)

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

COMMENT SONT CLASSÉS LES ALIMENTS ?

Module 1.1

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Activité physique 30 min de marche rapide (ou équivalent) par jour

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 O

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

QUELS SONT LES CRITÈRES DE QUALITÉ D'UN ALIMENT ?

Module 2.2

STRUCTURE ALIMENTAIRE

Pancake

Verre de ou de la végétal ou an

!

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 viande
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 viande
Vinagrette (huile végétale, vinaigre, sel, poivre, moutarde, épices et/ou aromates)
Viande, poisson, 2 œufs, 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 !).

12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Compétences & Outils

- Les 5 étapes de la prise en charge
- Les outils d'accompagnement
- Un accompagnement ultra-personnalisé

13h40 – 13h45

Débrief en 3 min

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 missions du Conseiller Pleine-Santé et Qualité de vie

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



Un accompagnement sur 3 mois

3

MOIS

SUIVI DES
OBJECTIFS

(poids / douleurs / stress /
fatigue / sommeil, etc..)

SUIVI
MOTIVATION

SUIVI DU
PROGRAMME

Exemple : 21 Jours avec le
Dr Yann Rougier

SUIVI
NUTRITION

SUIVI
DES REPAS

SUIVI
DES COURSES

SUIVI 5
FACTEURS
DU VIVANT

SUIVI ACTIVITE
PHYSIQUE

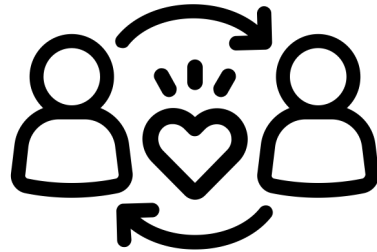
SUIVI
DU SOMMEIL

SUIVI
DE LA GESTION
DU STRESS

SUIVI DES
EMOTIONS

Sondage :

**Combien avez-vous de
bêta-testeurs ?**



Les 5 étapes de la prise en charge

Cas pratique :

Mme G, est RH, elle passe sa journée assise et elle boit beaucoup de cafés solubles durant celle-ci. Elle a l'impression d'avoir beaucoup plus besoin de dormir avec l'arrivée de l'automne. Elle est épuisée et cherche à regagner en vitalité.

Les 5 étapes de la prise en charge

Sondage :

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

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

RELATION DE CONFIANCE - ÉCOUTE - RESPECT

1

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



Sondage 1 : Elle a fait des analyses et son cholestérol est élevé

**Comment allez-vous
l'accompagner ?**

**En équipe pluridisciplinaire
Sur l'équilibre alimentaire**

Les 5 étapes de la prise en charge

Sondage :

Quels sont les calculs que vous pouvez faire lors de l'analyse technique ?

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 idéal



Sondage 2 : Elle ne souhaite pas perdre du poids

Doit-elle se peser ?

Non, le poids n'est pas son objectif, ce n'est pas nécessaire

Les 5 étapes de la prise en charge

Sondage :

Quelles sont les données à noter dans le carnet alimentaire ?

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



Sondage 3 : Elle ne déjeune plus, elle se lève trop tard

**Qu'est-ce que vous lui conseillez
comme solution nutritionnelle ?**

**En personnalisant
En adaptant à son mode de vie**

Les 5 étapes de la prise en charge

Sondage :

Comment développer le bien-être et la qualité de vie de votre client ?



Question 4 : Son niveau de stress est de 8/10 !

Que faites-vous dans ce cas précis, en tant que conseiller pleine santé ?

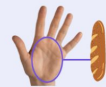
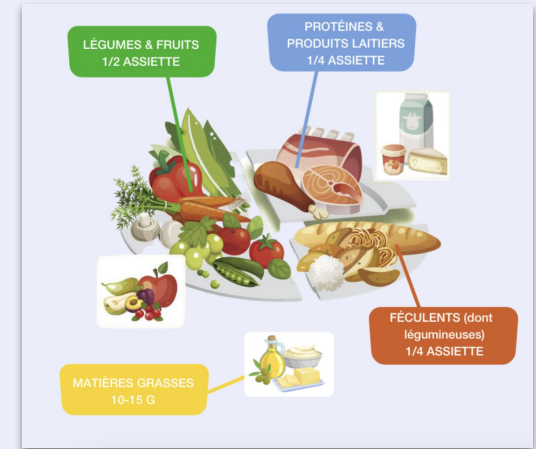
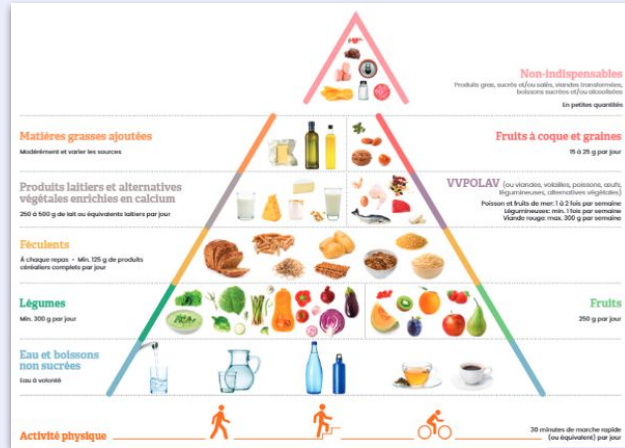
Je lui conseille d'aller voir un professionnel de la santé, afin d'être accompagnée au mieux

Les 20 outils d'accompagnement

Les outils indispensables d'accompagnement

Sondage :

Quels sont les principaux outils dans l'accompagnement nutritionnel ?



30 g / repas



1 verre / repas



250 g / repas = 1/2 assiette



200 g / repas



100-150 g / repas



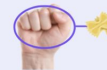
120-150 g / repas



10-15 g / repas



30 g / repas



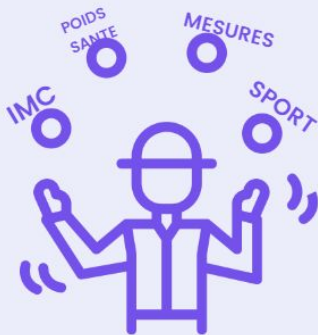
120-150 g / repas



100 - 120 g
(1 pot de yaourt)

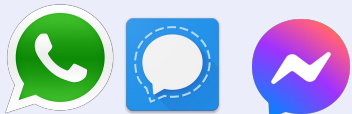
Les autres outils d'accompagnement

- Acides-Bases
- Index Glycémiques
- Chrono-hydratation
- Carnet alimentaire
- Pèse personne
- Mensurations
- Suivi du poids : IMC
- Activité physique



Les 3 outils de l'accompagnement et du coaching 24/24

Messagerie instantanée



Visioconférence



Réseaux Sociaux



Notre objectif est de faire vivre à notre client **une expérience d'accompagnement 100% humaine** avec un suivi ultra personnalisé à 3 niveaux.



Disponibilité
24h /24

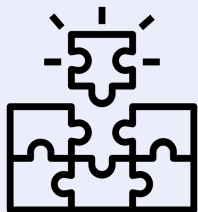


Conversations variées:
PHOTO / VIDEO / AUDIO



Le groupe de motivation
(3 personnes)

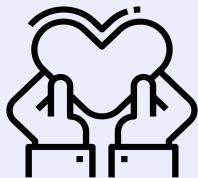
Commencer à pratiquer avec vos Bêta-Testeurs



Il vous permet de **mettre en pratique** les outils acquis dans la formation, de vous **lancer**, de **gagner en légitimité** grâce à ses **premiers retours**, et à **récolter vos premiers avis clients**



Est une personne qui va **tester votre accompagnement**, vous aider à en **vérifier les résultats**, tester vos **capacités d'accompagnement**. C'est un prospect, futur **client potentiel**.



Il va vous permettre de **construire vos offres en parallèle** et de **cibler votre client idéal**.

A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end



SONDAGE !

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** Les 5 étapes de la prise en charge
- 2** Faire du client le héros de l'accompagnement
- 3** Un accompagnement ultra-personnalisé