

Bloc 1 Formation Nutrition

Atelier #5
**Développer son activité
d'accompagnement**

#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

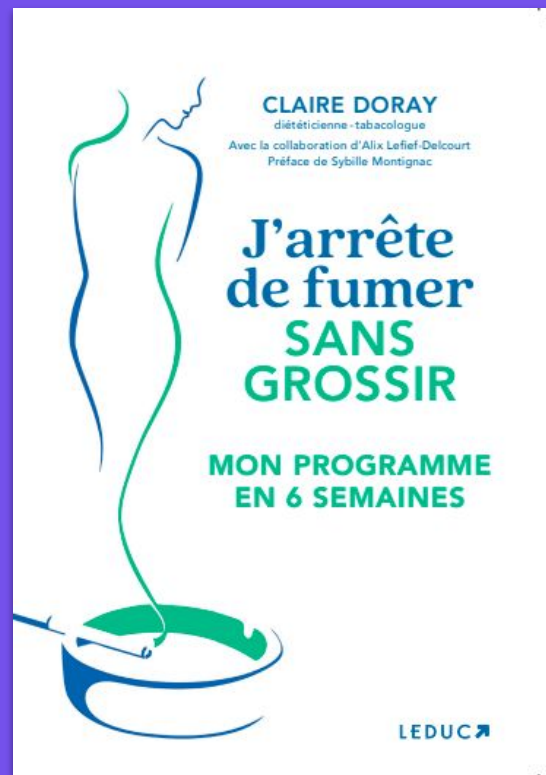
Diététicienne spécialité :
Tabacologie et IG bas
Autrice
Passionnée de Pleine-Santé



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
Conseiller 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

Accompagnement en Nutrition Pleine-Santé

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

ACCUEIL

Mes documents du BLOC 1

RETOUR



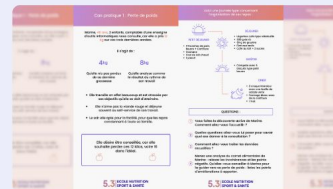
Delta Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book



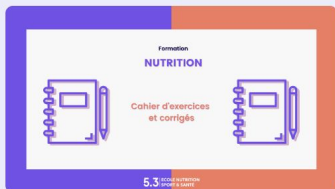
Bilan pleine santé

Je visionne les bilans pleine santé



Cas pratiques & Corrections Nutrition

Je télécharge mes cas pratiques et mes corrections



Cahier d'exercice

Je télécharge mon cahier d'exercice



QCM jury

Je me prépare à passer mon jury

QCM jury 1, QCM jury 2, QCM jury 3

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

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 ❌

On parle de :

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

Ces termes sont ERRONÉS

Sources de glucides :



COMMENT SONT CLASSÉS LES ALIMENTS ?

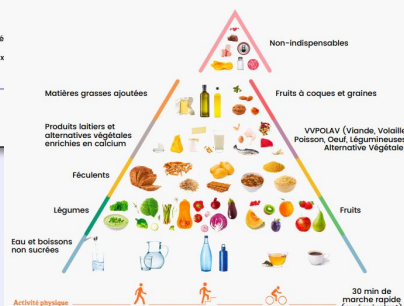
Module 1.1

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

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 Ø

Comme pour une collation : par exemple, si on consomme un produit laitier à 16h on en consommera alors pas lors du dîner...

Exemple de petit déjeuner équilibré :



Yaourt grec

Pancake

Verre de la végétal ou de l'eau



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, museli floconneux ou pain, etc.
Beurre (10 g) ou huile végétale (1 poignée) (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, 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 #5
**Développer
son activité d'accompagnement**

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

- 3 Missions du Conseiller Nutrition Pleine-Santé
- Passer à l'action
- Développer vos outils

13h40 – 13h45

Débrief en 3 min

13h45 – 14h

Séquence Waouw

Accompagnement en Nutrition Pleine-Santé

Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine-Santé 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 SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

Mission n°1 : ACCOMPAGNER VERS UNE TRANSFORMATION

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3



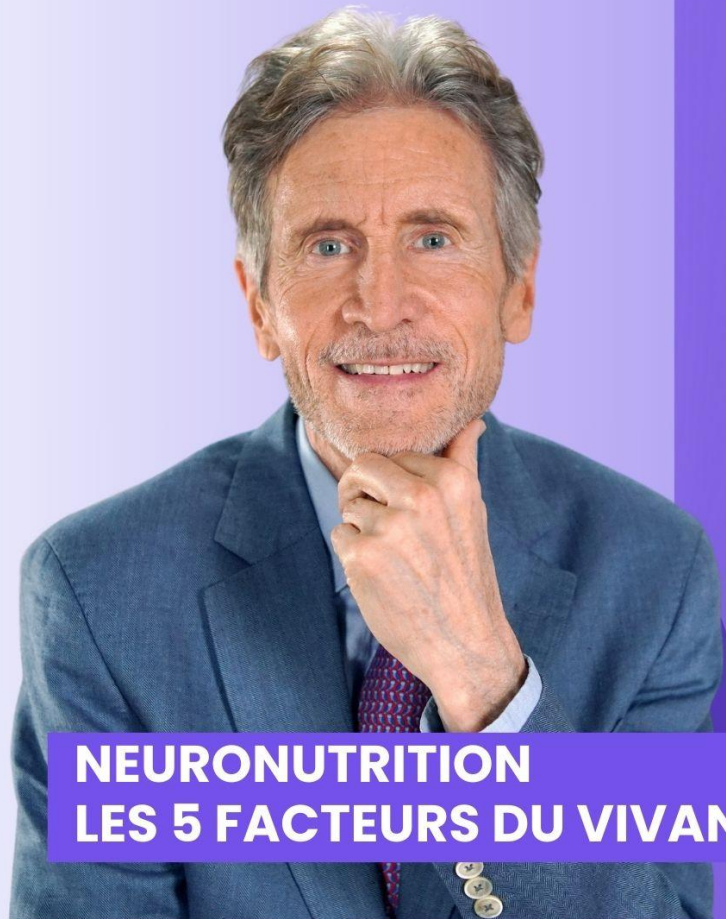
Mission n°3 : FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

**AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES**

Sondage N°1 :

**Quel sera votre facteur différenciant au sein de
cette équipe pluridisciplinaire ?**

Mission n°2 : GUIDER VERS LA PLEINE-SANTÉ



NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier

Mission n°3 : FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

3
MOIS



Fixer des objectifs SMART et #333



Suivre les objectifs toutes les semaines



Encourager tous les jours

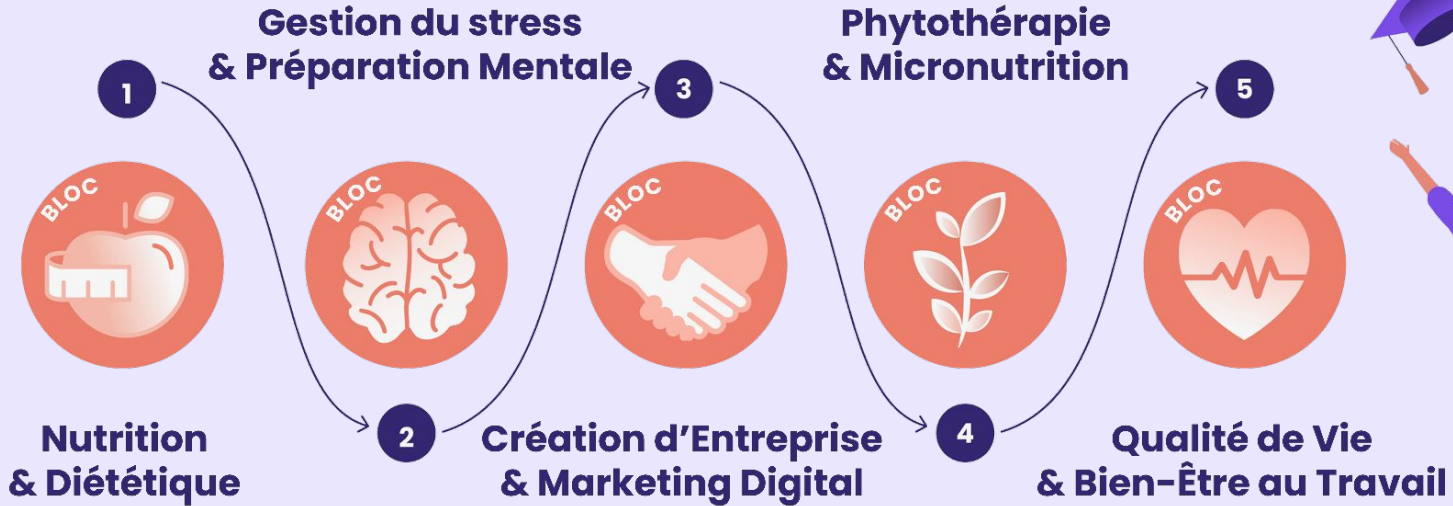
Mission n°3 : FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

**AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES**

Sondage N°2 :

Comment se présenter aux partenaires pluridisciplinaires ?

LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



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



BTS DIÉTÉTIQUE 5.3 : ON VOUS ACCOMPAGNE !

WEBINAIRES – ATELIERS RÉVISIONS – GROUPE WHATSAPP

Votre complémentarité avec une Diététicienne



**Conseiller
Plaine santé**



Cursus : formation courte = attestation de compétences en nutrition reconnu par un organisme d'État



Accompagnement dans le domaine du bien portant exclusivement.



Travail en équipe pluridisciplinaire si pathologie (maladie), en collaboration avec un(e) diététicien(ne) ou médecin par exemple.



Expert du digital et des partenariats avec les professionnels de la santé et du bien-être.



Accompagne et conseille ses clients dans la limite de ses compétences.



Diététicien(ne)



Cursus : DUT ou BTS (minimum 2 ans)
= Diplôme d'État



Reconnu en tant que professionnel de santé.



Accompagnement dans le domaine du bien portant et du pathologique (maladies).



A un numéro Adeli qui lui permet d'être remboursé(e) par la plupart des mutuelles et parfois par la Sécurité sociale.



Accompagne et conseille ses patients dans la limite de ses compétences.

Partenariat / Fidélisation

Vers la Pleine Santé avec les 5
facteurs du vivant

Vers une réelle transformation

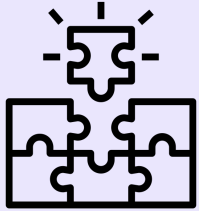
Vers une relation de confiance
avec vos clients / patients
et donc leur fidélisation

Accompagnement ULTRA
personnalisé

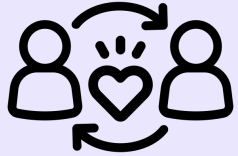
Équipe pluridisciplinaire
avec médecin de ville et
spécialistes (+ psy + diet)

Accompagner vos premiers clients

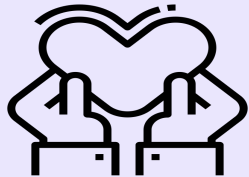
Beta testeur : passage à l'action



Dès le module 1 : un proche que vous voyez plusieurs fois dans la semaine -> observer

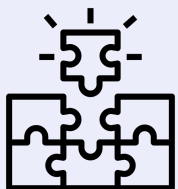


Dès le module 3 : un membre de votre entourage que vous voyez au moins 1 fois dans la semaine -> calculer, transmettre



Une fois la formation terminée : un volontaire avec un objectif à atteindre -> accompagner et mettre en pratique

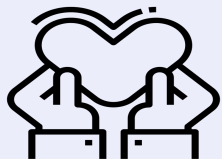
Développer son activité d'accompagnement



Observer : avoir l'esprit critique et analyser (les carnets alimentaires, les assiettes, les habitudes, les acquis ou non acquis, les idées reçues, les envies, les limites, etc).



Créer ses supports : en échangeant, en expérimentant, selon les besoins de notre beta-testeur/client. Selon ses retours, nos oublis, ce qu'on devrait rajouter/améliorer, ce qui a fonctionné ou moins.



Pratiquer : en transmettant ses connaissances. C'est le meilleur moyen d'exercer sa mémoire, d'apprendre à autrui.

**RENDEZ VOUS les MARDIS et JEUDIS à 17h30
AUX TD sur les BETA-TESTEURS**

Développer vos outils d'accompagnement

Les outils-clés de l'accompagnement



20 outils nutritionnels à votre disposition

ACCOMPAGNEMENT	CALCULS BESOINS / OBJECTIFS
<ul style="list-style-type: none">● Pyramide● Habitudes alimentaires + carnet alimentaire● Assiette santé● Structure alimentaire● Chrono-hydratation● Classification des acides-bases● Classification des aliments selon leur IG	<ul style="list-style-type: none">● IMC● Poids santé● Poids de forme● Morphologie● Métabolisme de base● Métabolisme total● NAP● AET● Poids idéal● Courbe de poids + courbe de croissance● Mensurations

Créer vos propres outils d'accompagnement

Sondage N°3 :

Quels autres outils indispensables pouvez vous créer ?

A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end



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 Le Conseiller en Pleine Santé doit avoir conscience de ses limites d'accompagnement (bien portant).

2 Il est un ACTEUR MAJEUR de la Pleine-Santé, un partenaire précieux des professionnels de santé.

3 Sa mission : faire vivre une expérience unique d'accompagnement ultra-personnalisé pour engager vers une transformation.