

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

L'ALPHABET DE LA NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Charlotte Bertrand

EXPERTE 5.3

RESPONSABLE COMMUNAUTÉ NUTRITION

Diététicienne Pleine-Santé

Charlotte

SPÉCIALISÉE DANS :

- LA PERTE DE POIDS
- L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

MEMBRE DU RÉSEAU DE
PRÉVENTION DE L'OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE



Claire



Claire-Aurore Doray

RESPONSABLE COMPÉTENCES
& JURY 5.3

Diététicienne Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS L'ALIMENTATION IG BAS &
LA MINCEUR

- ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN CABINET ET EN VISIO
- ATELIERS ET CONFÉRENCES EN ENTREPRISES
- CRÉATRICE D'ARTICLES ET DE RECETTES DE NUTRITION-SANTÉ





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'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Claire Doray

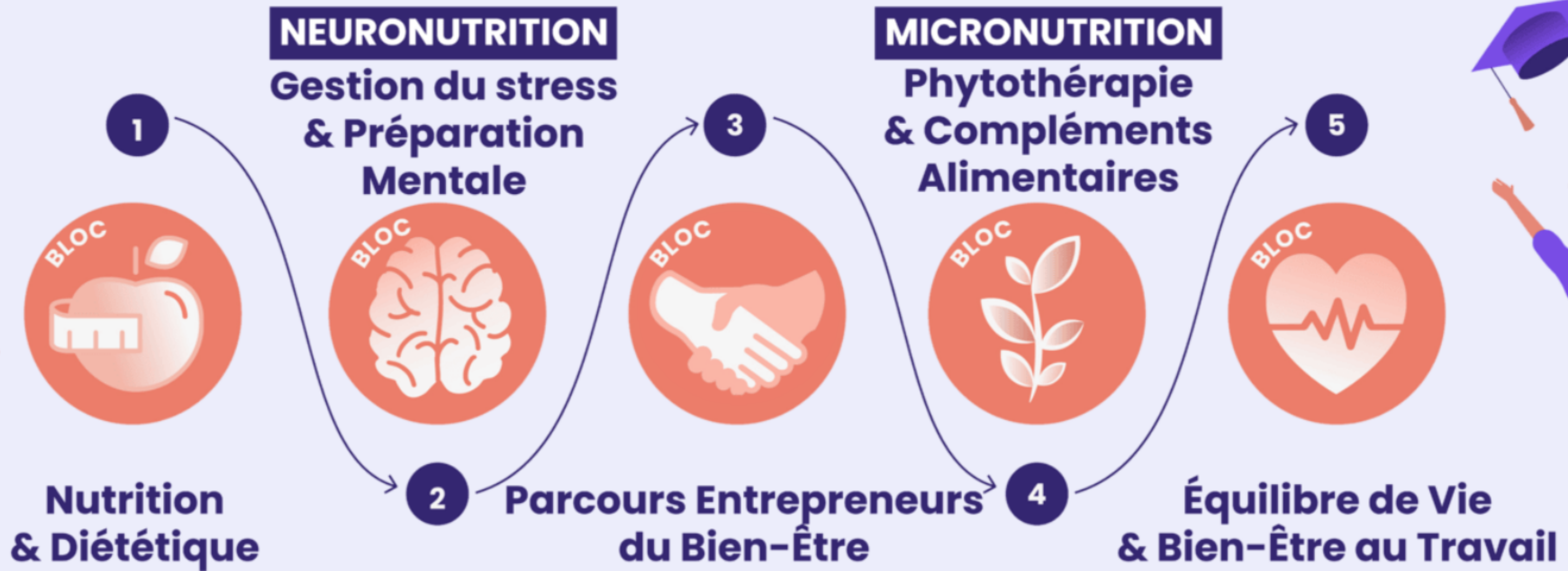
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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
18	19	20	21	22	23	24
	<p>17h30 – 18h00 🍎 TD Débutant : Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p>18h30 – 19h15 🌟👤 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 – 19h15 🍎 Nutrition Atelier Questions Réponses ?</p>		<p>14h15 – 14h45 🗒️ TD BTS Diététique</p> <p>17h30 – 18h00 🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p>12h45 – 13h45 🍎 Nutrition Atelier Compétences</p>		

LES MARDIS COMPÉTENCES

Toutes les semaines à 18h30 :

ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER

- mardi 02/04 en Phyto et micro-nutrition
- mardi 09/04 en neuro-nutrition
- mardi 16/04 en nutrition

Chaque Dernier Mardi du mois

JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER

- 12h45 : Conférence
- 18h30 Atelier accompagner

en toute légitimité en Nutrition Pleine-Santé :
avec Dr Yann Rougier et Claire Doray

RDV MARDI 30/04 À 18H30

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



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










Whatsapp : 07 57 90 46 48

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>17h30 – 18h00  TD Débutant : Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p>18h30 – 19h15   Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 – 19h15   Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p>		<p>17h30 – 18h00  TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p>12h45 – 13h45  Nutrition Atelier Compétences</p>		

ACCUEIL

Mes documents du BLOC 1

RETOUR



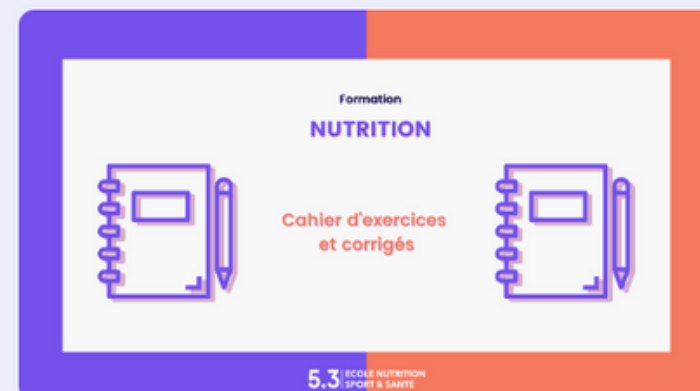
Delta Book Nutrition
Je télécharge mon Delta-Book



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

Réponse au sondage

QUEL EST L'OBJECTIF PRINCIPAL DE VOTRE MONTÉE EN COMPÉTENCES ?

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

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

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

POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?



#1 Intelligence collective

#2 Travail collaboratif

#3 Mémorisation & restitution

PÉDAGOGIE 5.3 : LA COURBE DE L'OUBLI

Vous oubliez :

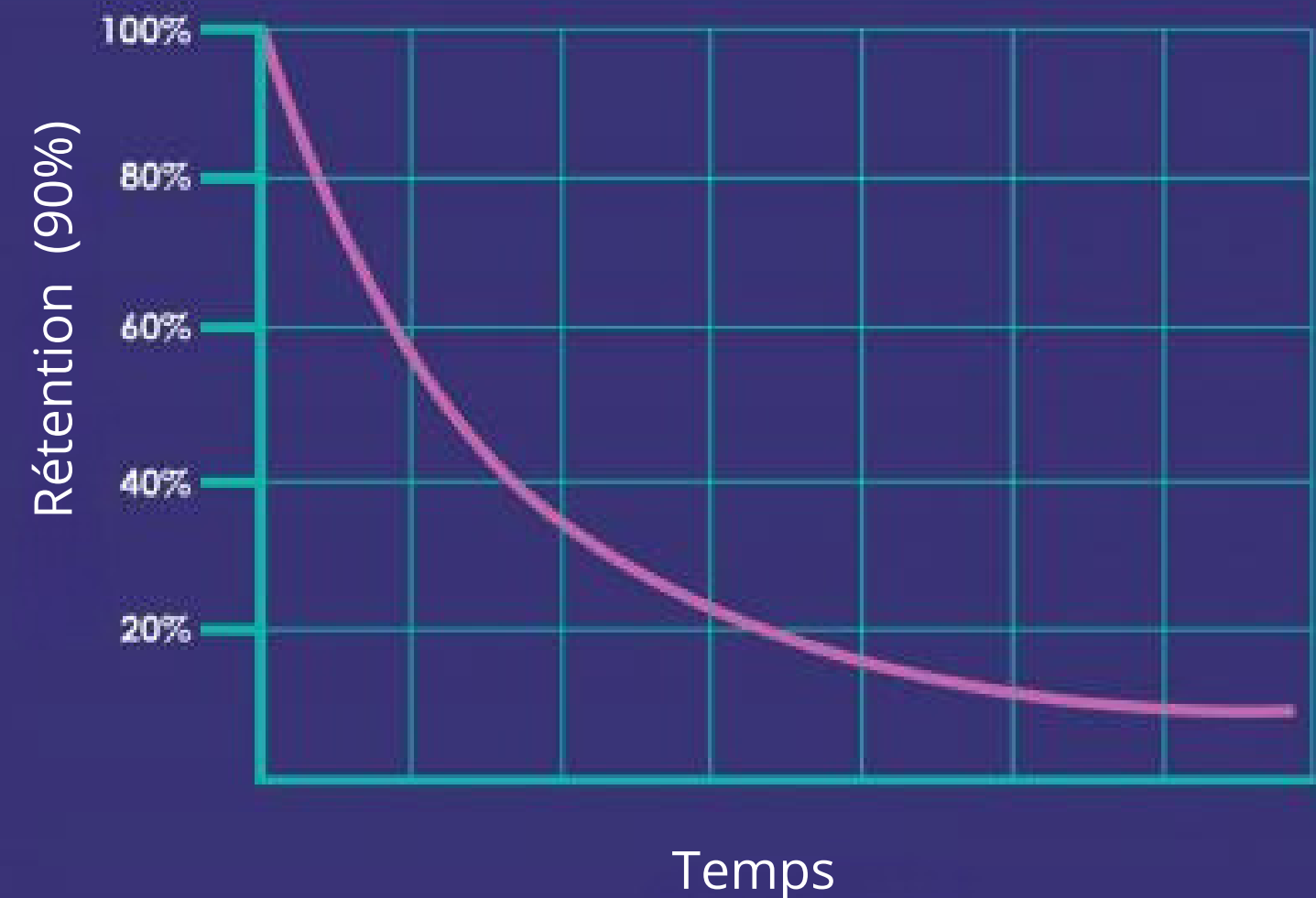
- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

Après chaque répétition, vous conservez en mémoire toujours plus d'informations.

Il est plus facile de se souvenir des choses qui ont un sens.

Ces recherches ont été :

- initiées en 1980 par H. Ebbinghaus
- revalidées en 2015 par une équipe de chercheurs





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

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

L'ALPHABET DE LA NUTRITION



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Module 1 : L'alphabet de la Nutrition



[Module 1.1-] Comment sont classés les aliments ?

Ce premier module de la formation est intitulé "L'Alphabet de la nutrition". À partir de maintenant, quand vous rencontrerez des...

📧 Email: **Bravo pour ce démarrage en trombe !**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



[Module 1.2-] Quel est le rôle des macronutriments ?

Dans cette seconde partie du module 1, nous faisons connaissance avec les trois macronutriments essentiels au bon fonctionnemen...

📧 Email: **Nous avons une petite surprise pour vous...**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente

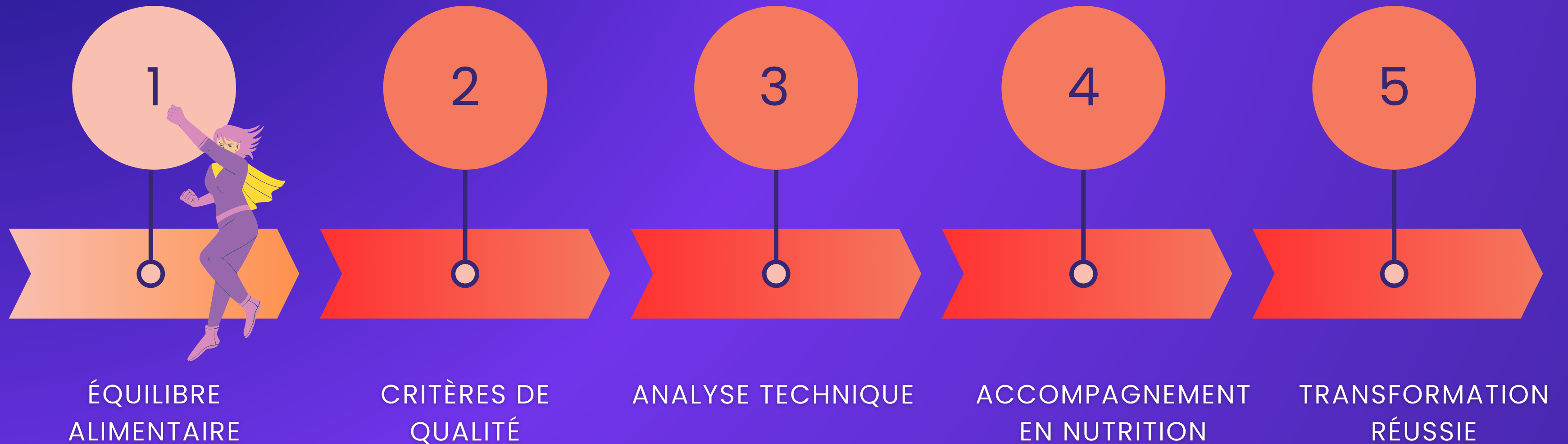


[Module 1.3-] Qu'apportent les aliments à l'organisme ?

Maintenant que vous connaissez les 7 familles d'aliments et la totalité des macronutriments, il est temps de découvrir ce...

CAS PRATIQUE

MADAME PRINTEMPS





CAS PRATIQUE

MADAME PRINTEMPS

Madame Printemps s'est mise au sport depuis peu. Elle a un objectif de faire un semi-marathon dans 5 mois. Elle s'est mise à la course à pied 3 fois par semaine avec son coach sportif.

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

Elle souhaite :

- Être plus performante grâce à l'alimentation
- Avoir vos conseils pour des repas équilibrés et adaptés à son objectif

Madame Printemps

28 ANS



À PROPOS

1

En couple - Mère de 1 enfant

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,75 m / 70 kg

OBJECTIF

4

Être plus performante grâce à l'alimentation pour son semi-marathon

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif
Course 3x /semaine

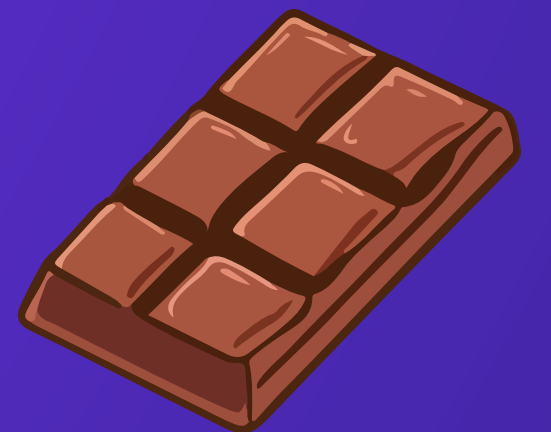
EQUILIBRE ALIMENTAIRE

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

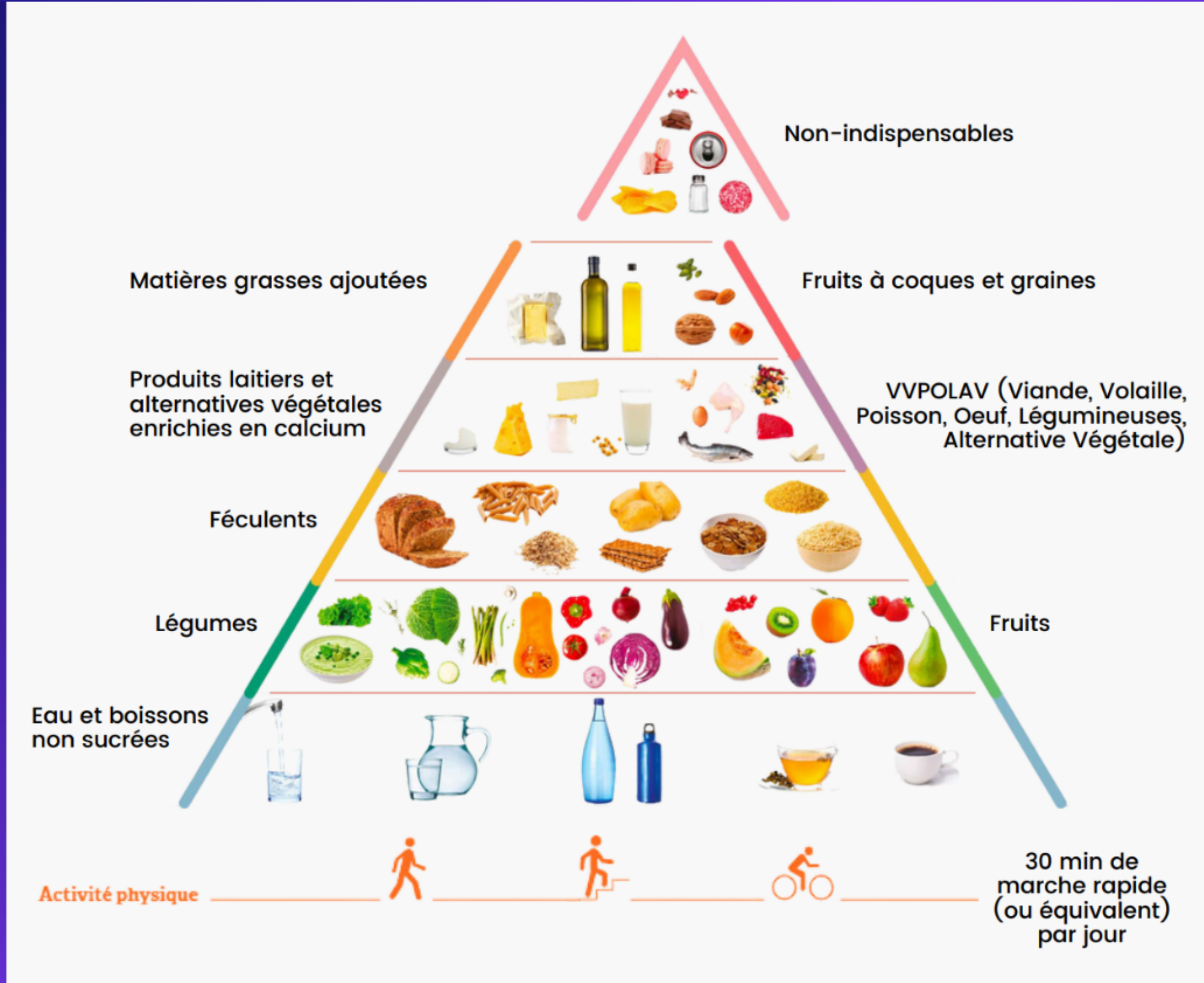
Elle a déjà commencé par supprimer le miel dans son thé et son carré de chocolat quotidien de son alimentation.

A vos claviers

Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Son coach sportif l'a informé de l'importance des apports en protéines pour son objectif sportif.
Elle souhaite avoir votre avis sur le sujet.

A vos claviers

Quels sont les rôles des Protéines ?

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour consommer plus de protéines, elle vous demande si elle doit juste consommer plus de viande rouge qui est la seule source de protéines qu'elle connaît.

A vos claviers

Citez les sources essentielles de Protéines.

Protéines animales / protéines végétales :

Protéines animales	Protéines végétales
<ul style="list-style-type: none">• Viande (blanche et rouge)• Charcuteries (maigres : jambon, bacon, bresaola, viande des grisons, etc.)• Poisson• Oeufs• Fruits de mer (coquillages, crustacés) <p>Mais aussi...</p> <ul style="list-style-type: none">• Lait et produits laitiers (dont fromage)• Insectes !	<p>Très grande teneur en Acides Aminés Essentiels</p> <ul style="list-style-type: none">• Légumineuses• Céréales et produits céréaliers• Quinoa• Sarrasin• Soja (tofu, steak de soja)• Seitan• Fruits à coque (amandes en particulier)• Graines oléagineuses (graines de chia en particulier)• Algues marines <p>+ "Yaourts" végétaux</p> <p>+ Boissons végétales (enrichies en calcium) : soja, amandes, avoine, épeautre, etc.</p>

→ Contiennent tous les AAE

Ne contiennent pas tous les AAE et doivent donc être associés entre eux.

D'où l'intérêt d'associer les légumineuses à des céréales :



Les légumineuses compensent la faible teneur en lysine des protéines des céréales. Les céréales compensent la faible teneur en méthionine des protéines des légumineuses

1 protéine animale = 100 g de céréales + 50 g de légumineuses

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Son coach sportif lui a aussi parlé des laitages en tant qu'apports en protéines, mais elle ne digère pas le lait "pur".

A vos claviers

Quelles sont les autres produits laitiers que vous pouvez lui proposer ?



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

La pyramide alimentaire

2

Rôles des protéines et différences sources de protéines

3

Portions de produits laitiers et différentes sources de produits laitiers

RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 1



**SEUL : ON APPREND MAIS ON
RETIENT MOINS**
ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR
DE SON **PROJET ET DES**
COMPETENCES



LE DEVOIR DU WEEK-END À FAIRE EN GROUPE

Dans votre groupe WhatsApp, expliquez les autres familles alimentaires :

- boissons
- fruits et légumes
- féculents
- matières grasses