

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

**BIEN ACCOMPAGNER POUR  
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON  
ACTIVITÉ  
D'ACCOMPAGNEMENT**



# Elodie Fieschi

RESPONSABLE DE COMMUNAUTÉ 5.3  
SPÉCIALISÉE DANS LA RECONVERSION

*(Future) Diététicienne Pleine-Santé*

RECONVERSION PROFESSIONNELLE  
DIPLOME DE DIÉTÉTICIENNE (SEPT 2024)

CONSEILLÈRE PLEINE-SANTÉ :

- EN MAISON DE SANTÉ
- EN MILIEU SCOLAIRE
- EN ASSOCIATIONS DE SOIGNANTS

ATELIERS ET CONFÉRENCES SUR LES  
SALONS DU BIEN-ÊTRE

Elodie





# Angélique Jouan

EXPERTE COMPÉTENCES 5.3

*Conseillère Pleine-Santé  
Coach sportive*

SPÉCIALISÉE DANS :

- L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE
- LE SUIVI NUTRITIONNEL, PHYSIQUE  
& PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

\*ATELIERS ET CONFÉRENCES EN ENTREPRISE  
ET ASSOCIATION

\*INTERVENTIONS SUR LA QUALITÉ DE VIE AU  
TRAVAIL





# 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

# Notre parcours Nutrition Pleine-Santé (2021-2024)



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

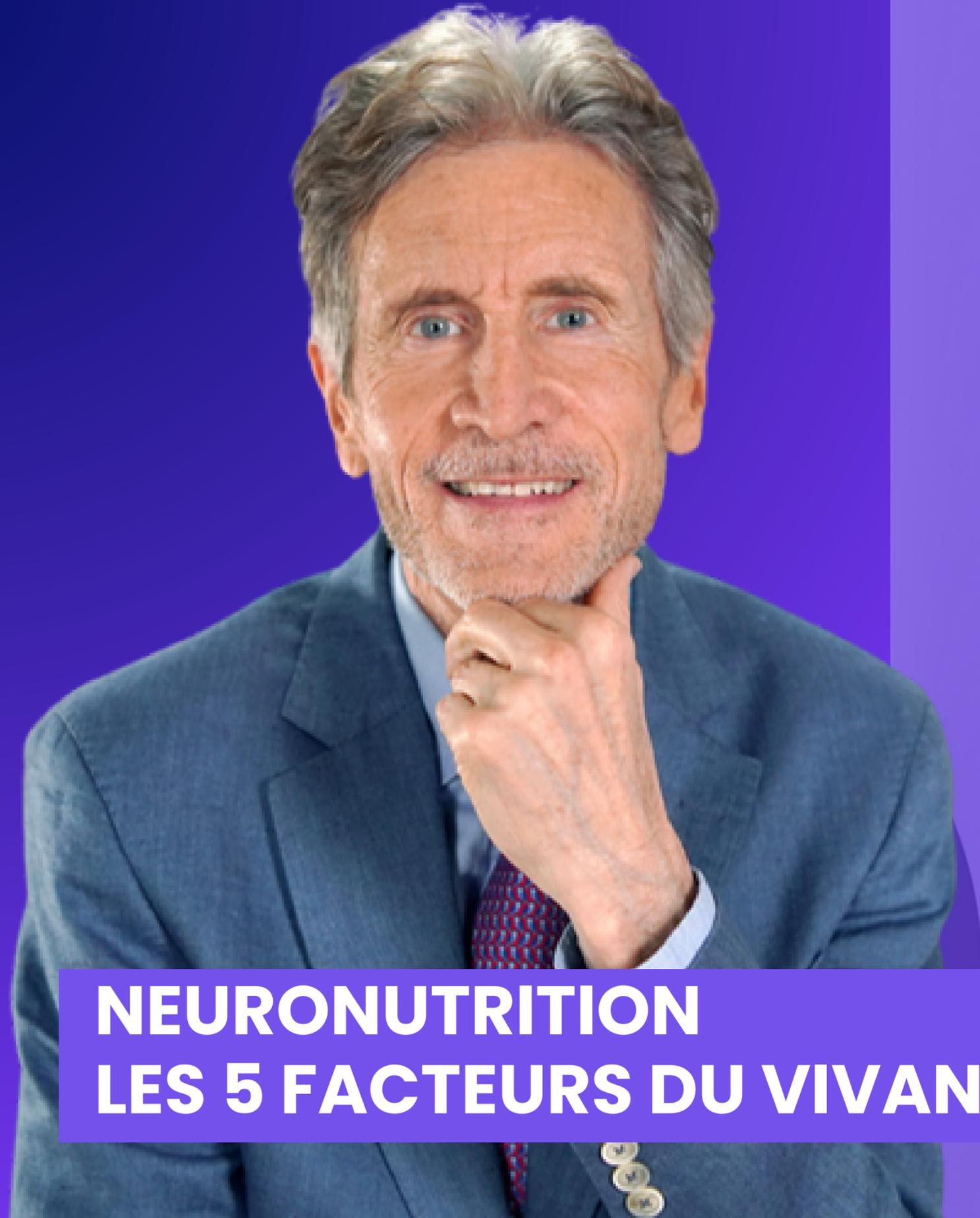
- 12h45 : Conférence
- 18h30 Atelier accompagner

**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





**NEURONUTRITION  
LES 5 FACTEURS DU VIVANT**

**TOUT CE QUI EST VIVANT  
ET HUMAIN...**



Dr. Yann Rougier

SONDAGE

## QUELLE FORMATION ALLEZ-VOUS SUIVRE APRÈS LA FORMATION NUTRITION ?

Neuro-Nutrition et Gestion du Stress  
Parcours Entrepreneur du Bien-Être  
Phytothérapie et Micro-Nutrition

**QUE VOUS MANQUE-T-IL POUR  
ACCÉLÉRER VOTRE ACTIVITÉ ?**

Réponse dans le tchat

# PÉDAGOGIE 5.3 : CRÉER DU SENS

## LA MÉTHODE DES 5.3



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# FABRICE BOUTAIN

FABRICE BOUTAIN, ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ  
DANS LA NUTRITION PLEINE SANTÉ ET ANCIEN SPORTIF DE HAUT NIVEAU.



5.3



# LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE 5.3



- ✓ Définis ton offre
- ✓ Crée ton entreprise
- ✓ Développe ton activité

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

SONDAGE

## **AVEZ-VOUS COMMENCÉ VOTRE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE ?**

Oui

Non

Non : je souhaite des informations



# 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°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

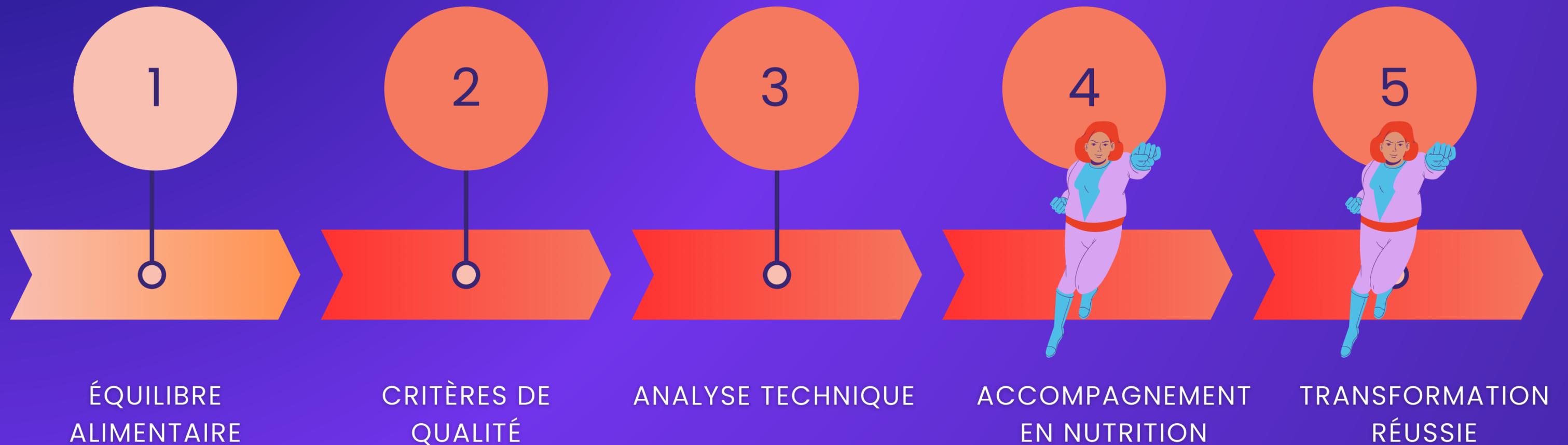
**BIEN ACCOMPAGNER POUR  
MIEUX CONSEILLER**

**ET DÉVELOPPER SON  
ACTIVITÉ  
D'ACCOMPAGNEMENT**



# CAS PRATIQUE

## MADAME GIRLBOSS



# Madame Girlboss

35 ANS



## À PROPOS

1

En couple - Mère de 3 enfants

## PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

3

1,68 m / 70 kg

## OBJECTIF

4

Reprendre son alimentation en main  
Apprendre à faire des repas équilibrés et rapides

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif  
Natation 1h 2 fois/semaine

# LES 5 ÉTAPES DE LA PRISE EN CHARGE

1

DÉCOUVERTE  
ACTIVE

2

ANALYSE  
TECHNIQUE

3

ANALYSE  
NUTRITIONNELLE

4

SOLUTION  
NUTRITIONNELLE

5

SOLUTION  
PLEINE SANTÉ

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage :

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



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

## 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



## 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



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage :

Quelles sont les données à noter dans le carnet alimentaire ?



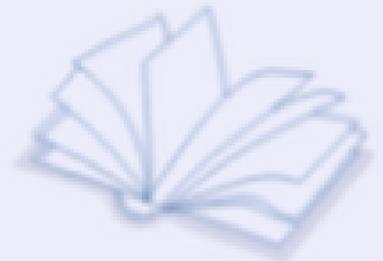
## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### 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



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage :

Mme Girlboss vous indique qu'elle a faim après sa séance de natation mais qu'elle n'ose pas manger entre les repas.

**Qu'est-ce que vous lui conseillez comme Solutions Nutritionnelles ?**

**A vos réponses dans le Tchat**



## SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

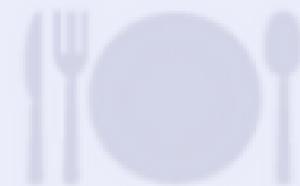
### ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

- Attention à ne pas donner tous les outils !
- Fixer 2 ou 3 objectifs pour la prochaine consultation

Votre client doit se sentir unique



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage :

Comment développer le bien-être et la qualité de vie de votre cliente qui souhaite se sentir en meilleure vitalité ?



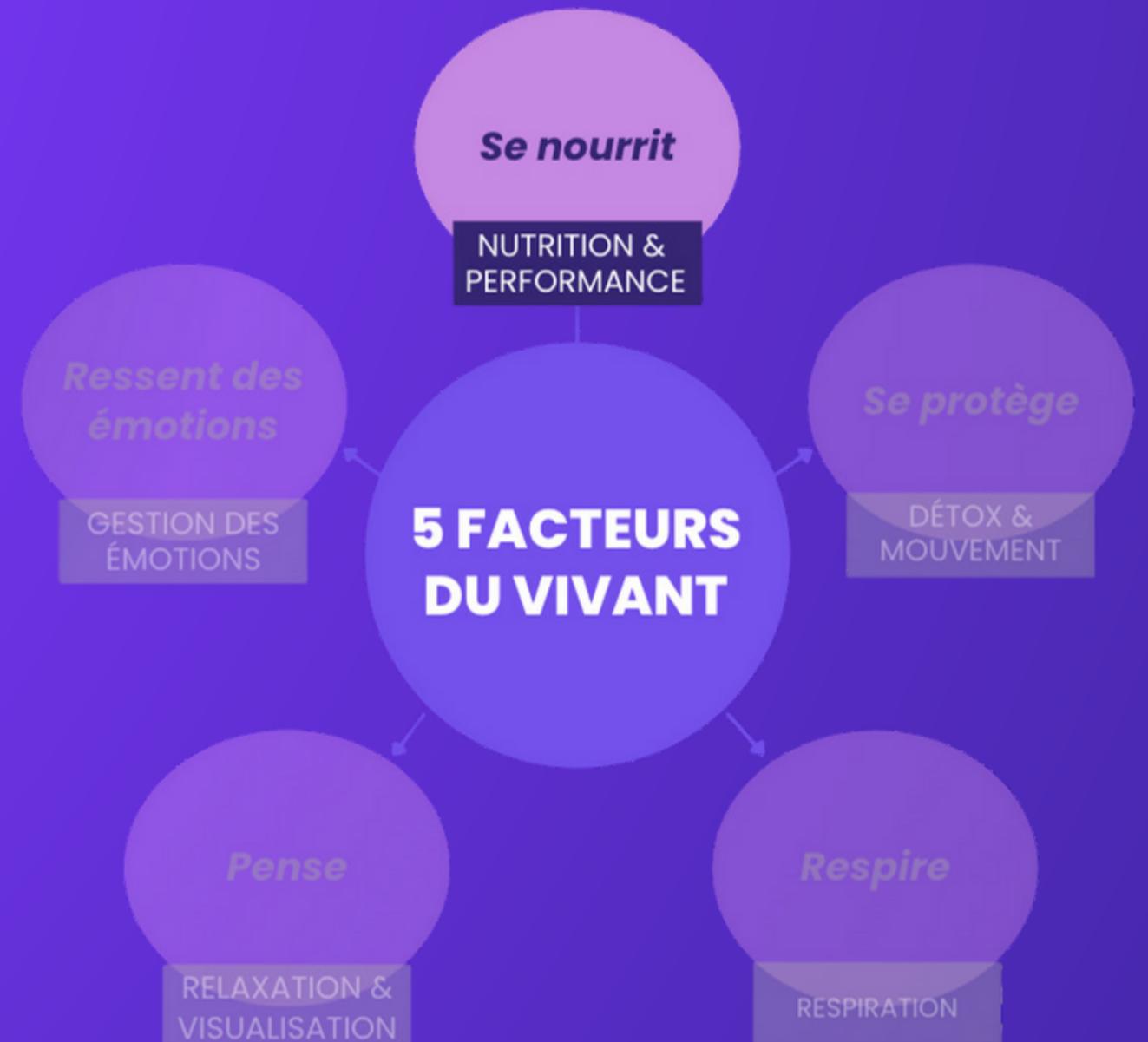
## SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

### ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT DU CONSEILLER EN NUTRITION

# 5

Objectif : développer le bien-être et la qualité de vie.

- Inscrire l'objectif de votre client dans une dimension de Pleine-santé
- S'appuyer sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition ne représente qu'1/5ème de l'équilibre de vie
- Aborder la question du sommeil, du stress et de l'activité physique



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage

**Si au cours de votre accompagnement,**

Mme Girlboss fait des analyses médicales qui révèlent que son cholestérol est trop élevé.

**Comment allez-vous continuer votre accompagnement ?**

**A vos réponses dans le Tchat**

# 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) diétécien(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.



**Diétécien(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.

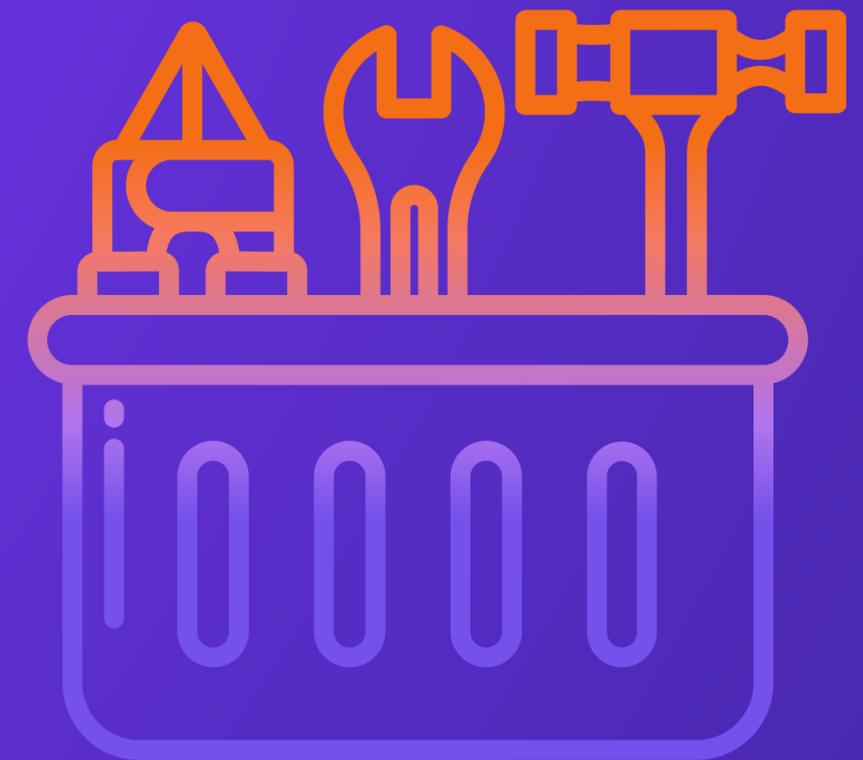
→ Accompagne et conseille ses patients dans la limite de ses compétences.

# Les 20 outils d'accompagnement

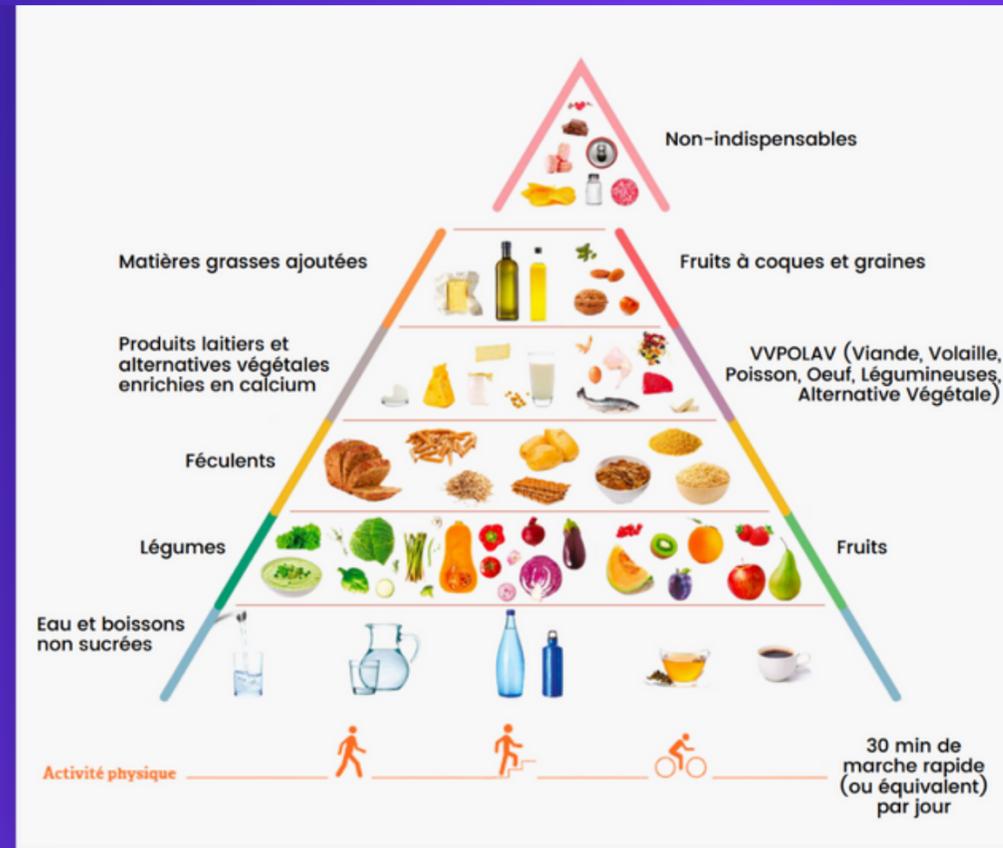
# LES OUTILS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Sondage :

Combien d'outils allez-vous donner à votre client pour ce premier rendez-vous ?



# LES OUTILS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



LÉGUMES & FRUITS  
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES & PRODUITS LAITIERS  
1/4 ASSIETTE

FÉCULENTS (dont pain)  
1/4 ASSIETTE

MATIÈRES GRASSES  
10-15 G

EAU  
1 verre par repas



# LES OUTILS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

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



# ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE Mme Girlboss



## 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**

# ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE Mme Girlboss



## 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)

# RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULES 4 ET 5

**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

Faites une liste des professionnels de la santé que vous estimez devoir absolument avoir dans votre réseau et faites un exercice de présentation à l'oral avec votre trio, comme si vous vous présentiez à un futur partenaire