

Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION





Le rôle du Mentor

MMOTIVE
DEV**E**LOPPE
ENCADRE
TRANSMET
COACHE
INSPIRE

L'équipe



Dr Y. Rougier

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



Claire Doray

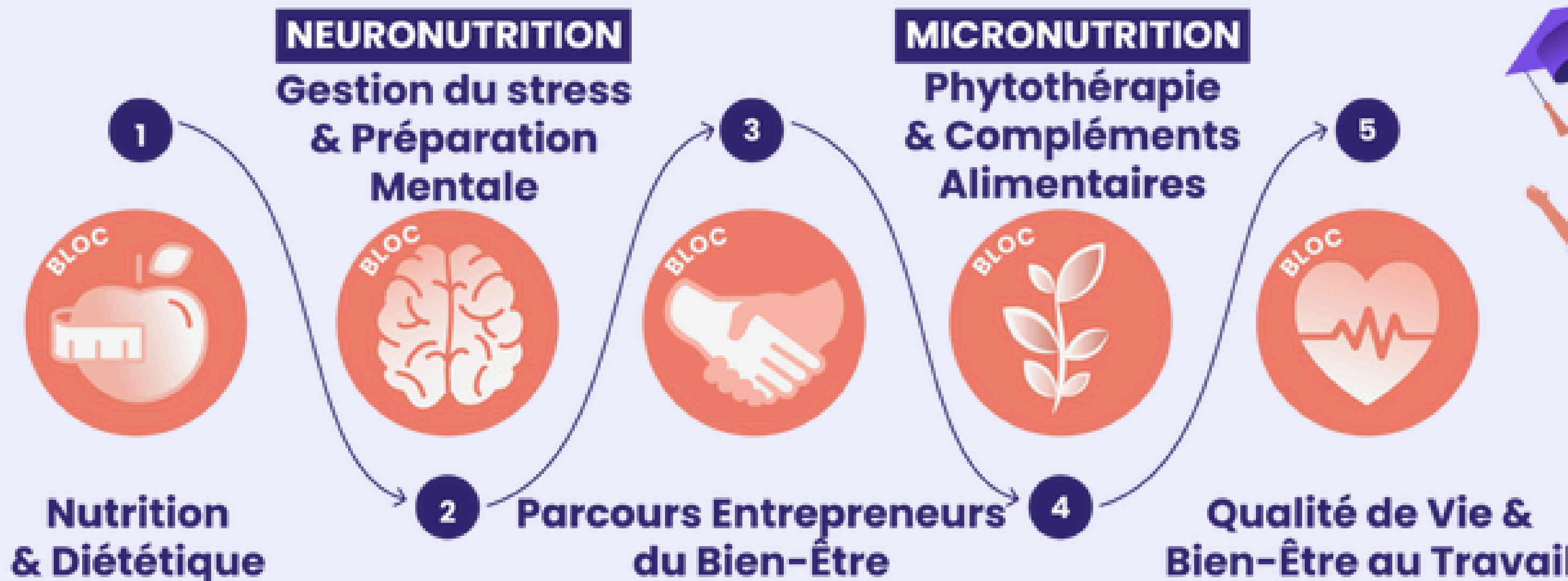
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



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

Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	<p>12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p>18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p>20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p>9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p>13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p>13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		



90%

**des transformations
commencent avec des
résultats autour de la minceur.**

Les 5 compétences du Bloc 1 Nutrition



#1 Élaborer des menus Nutrition-Santé pour assurer un bon équilibre alimentaire

Comment sont classés les aliments ? Quel est le rôle des macronutriments ? Qu'apportent les aliments à l'organisme ? Comment composer un repas équilibré ?



#2 Calculer l'IMC, déterminer le poids-santé et évaluer les besoins énergétiques quotidiens

Balance énergétique et apports recommandés. Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme d'un individu. Poids-santé et nutrition-minceur



#3 Décrypter les étiquettes alimentaires pour mieux choisir les produits industriels

Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?



#4 Sélectionner des aliments de qualité pour garantir la pertinence des apports nutritionnels

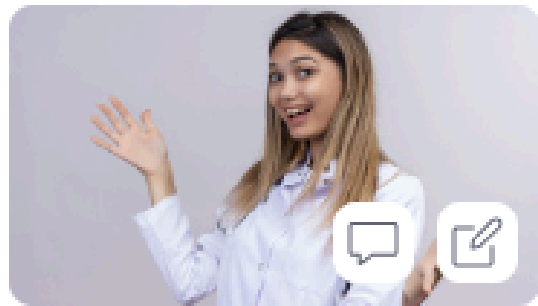
Quels sont les critères de qualité d'un aliment ?



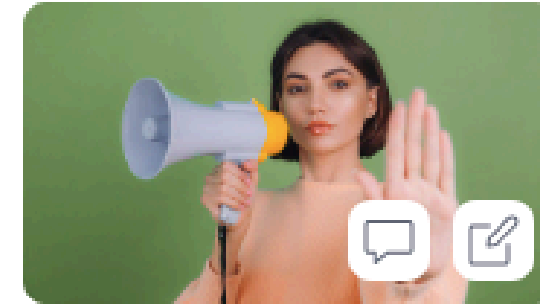
#5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé

Comment aider une personne à manger mieux ? Le déroulé de la consultation. Poser un diagnostic de conseil pour nourrir la discussion.

Module 4 et 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



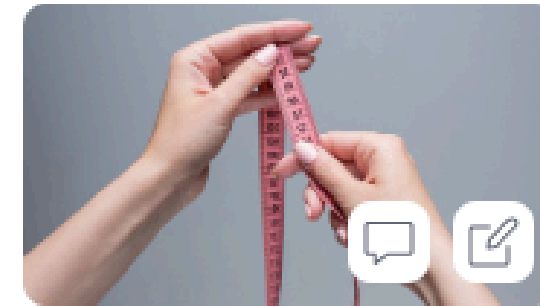
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



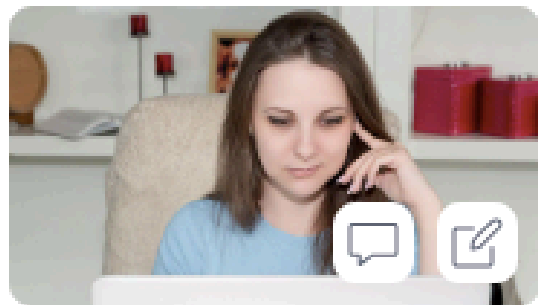
[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien
Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



[module 5.2] - Les outils-clés de l'accompagnement
Dans ce nouveau cours, vous allez approfondir votre méthode d'accompagnement des clients. Vous allez passer en revue tous l...



[Module 4.3-] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...
Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population
Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

CAS PRATIQUE

MADAME CHATAIGNE



Madame Chataigne voudrait **retrouver son poids** de forme pour se sentir bien lors de sa fête d'anniversaire de ses 50 ans, dans 6 mois. Elle souhaite être conseillée pour **préserver sa vitalité, souvent entachée durant la période automnale/hivernale** : fatigue, manque d'entrain. Elle ne pratique pas ou peu d'activité physique à cette période de l'année

Objectifs :

- Perdre 10 kg et passer sous la barre symbolique des 60 kg
- Conserver un bon niveau d'énergie en automne/hiver

CAS PRATIQUE



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

MADAME CHATAIGNE

49 ANS



À PROPOS

1

Mariée - 2 enfants

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,62 m / 69 kg

OBJECTIFS

4

Perdre 10 kilos
Garder un bon niveau de vitalité/énergie

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active au printemps/été -
Peu active en automne/hiver

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Dans quel lieu allez vous accueillir votre cliente ?

Comment créer de la confiance avec elle ?



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

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



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

1

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

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 de forme



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Elle n'a pas toujours son carnet alimentaire avec elle.

Elle vous demande si elle peut vous
envoyer des photos à la place de son carnet.

Quelle est votre réponse - approche ?

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

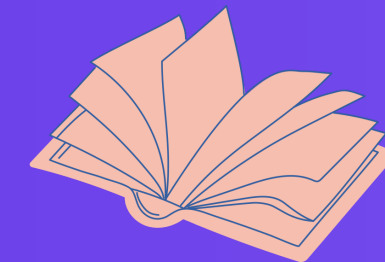
ANALYSE NUTRITIONNELLE

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



Pour rappel, elle souhaite :
Perdre 10 kilos
Garder un bon niveau de vitalité/énergie

Lors des **Solutions Nutritionnelles**,
quels outils pouvez vous lui proposer
pour ce premier rendez-vous ?

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

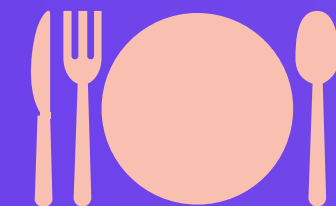
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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

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



TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



LES LIMITES DE COMPETENCES

La fille de Madame Chataigne qui enceinte de 5 mois voudrait être accompagnée par vous dans le cadre de sa grossesse ?

Quelle est votre approche ?

LES LIMITES DE COMPETENCES



TRAVAILLER – DÉLÉGUER AU SEIN D'UNE EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

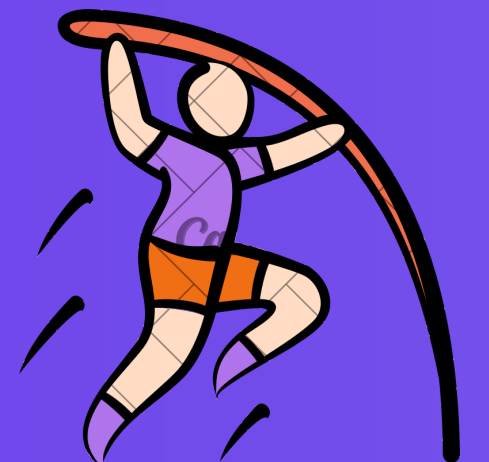
dans le cas des pathologies, des traitements,
des TCA et des 5 profils spécifiques

La santé des personnes que vous accueillez doit toujours rester au cœur de vos préoccupations.
Votre lucidité et votre sens de la responsabilité sont les gages de votre éthique personnelle
et de vos compétences professionnelles.

LES LIMITES DE COMPETENCES

LES 5 PROFILS SPÉCIFIQUES

- Les enfants - adolescents
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes
- Les femmes ménopausées
- Les sportifs



AGENDA

- 12h45 • Echanges sur vos Projets
- 13h00 • Introduction
- 13h05 • Outils & Cas pratique
- 13h30 • Réponses à vos questions
- 13h45 • Le devoir de la semaine avec votre groupe

RÉVISIONS EN GROUPE



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

DEVOIR EN GROUPE



Faites une liste des professionnels de la santé que vous estimez devoir absolument avoir dans votre réseau / équipe pluri-disciplinaire.

Partagez la dans votre groupe Whatsapp et compléter selon les retours des autres élèves