

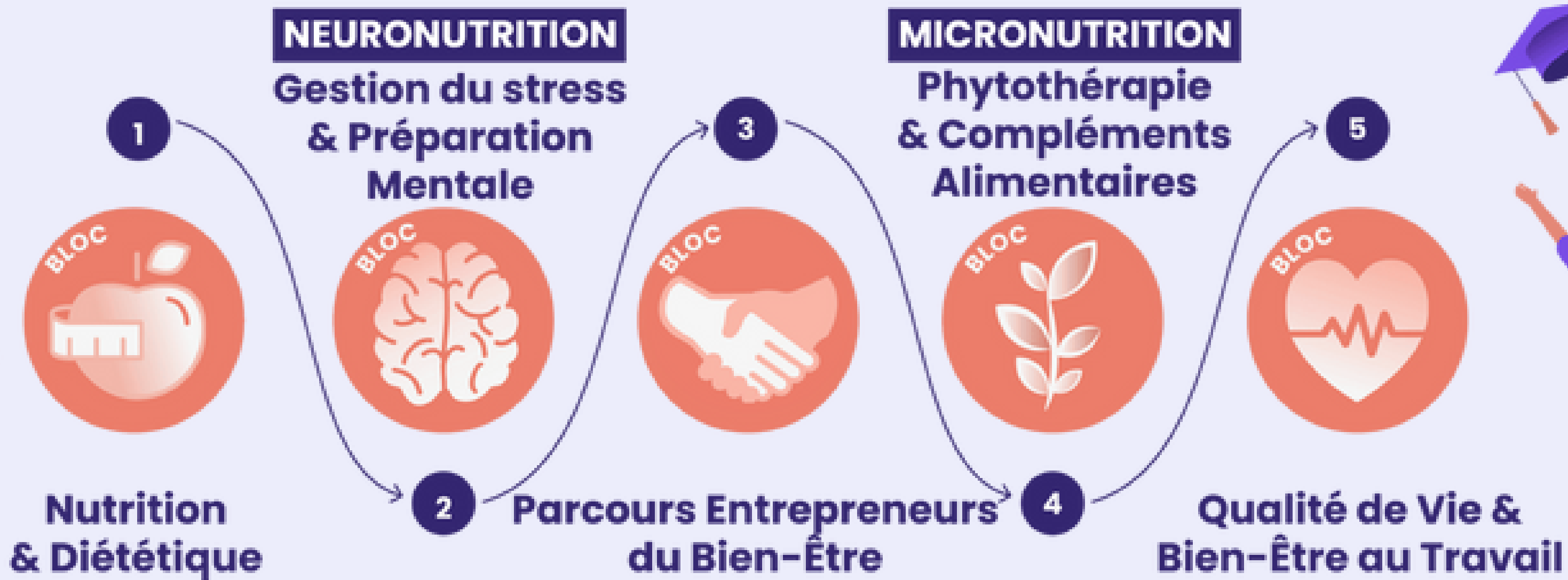
Besoins énergétiques et poids santé

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 3

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE



LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



À l'animation

Conseiller Nutrition Pleine-Santé

PASSIONNÉ DE NEUROSCIENCES (AXE CERVEAU – NERF VAGUE – INTESTINS)

- SPÉCIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE À TRAVERS LA NEURO ET PSYCHO NUTRITION AINSI QUE LA GESTION DU STRESS
- EQUILIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé
Le Pabic



À l'animation



- Diététicienne **Pleine-Santé**
- Super-Mentor 5.3
- Responsable des **Compétences et Jurys**
- Créatrice de la Spécialisation
“**Devenez Experts des Index Glycémiques**”

Mon Rôle :

vous transmettre mes compétences et mon expérience.

Claire Doray

Une équipe de **Mentors 5.3** pour vous accompagner



A vos claviers !



Qui est
votre Mentor 5.3 ?

Accompagné d'un mentor

- 1 Anciens élèves de l'Ecole
- 2 Accompagnent 10 à 50 clients par mois
- 3 Ont à cœur le développement de votre projet

Chaque mentor
est à votre écoute 🤝

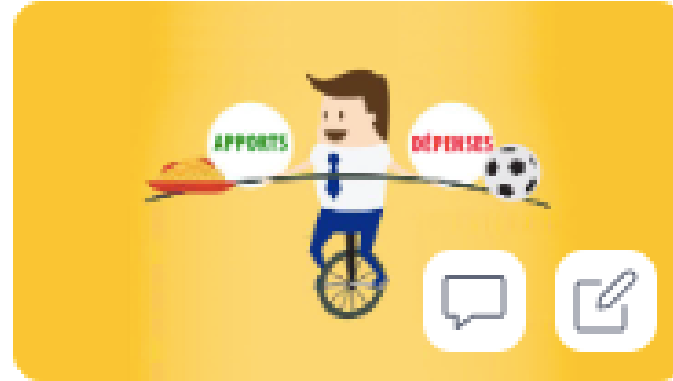


MOTIVE
DEVELOPPE
ENCADRE
TRANSMET
COACHE
INSPIRE

Atelier Compétences Nutrition



Module 3 : Besoins énergétiques et poids santé



[Module 3.1-] Balance énergétique et apports recomm...

Ce troisième module de votre formation s'intitule "Besoins énergétiques et poids santé". Il va vous permettre d'acquérir deu...



[Module 3.2-] Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme ...

L'Indice de Masse Corporelle ou IMC permet d'estimer le degré d'obésité d'une personne et de déterminer sa corpulence. Pour u...

 Email: **Bonus : votre feuille de calcul à télécharger**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



[Module 3.3-] Poids-santé et nutrition-minceur

Peut-on définir un poids santé qui convienne à tous par un simple calcul mathématique comme la formule de l'IMC ? Doit-on prendr...

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



Cas pratique



Monsieur Muguet, menuisier, 44 ans, divorcé, aimerait perdre des 3 à 4 kilos pris depuis la fin de l'hiver.

Il a l'habitude d'emporter à manger pour le midi et à tendance au grignotage depuis quelques mois.

Il court 1 à 2 fois par semaine et s'est mis à la boxe récemment, 2 fois par semaine.

Il souhaite :

- **Perdre ses 3 à 4 kilos superflux**
- **Stopper les envies de sucre**

Objectifs de Monsieur Muguet

1

Continuer de perte du poids avec un programme de rééquilibrage alimentaire adapté pour éviter les envies de sucre

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

MONSIEUR MUGUET

44 ANS



À PROPOS

1

Divorcé – 1 enfant de 15 ans

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3

1,88 m / 85 kg

OBJECTIFS

4

- Perdre ses 3 à 4 kilos superflux
- Stopper les envies de sucre

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Très actif – Educateur canin
Course à pied et boxe 2 x/semaine

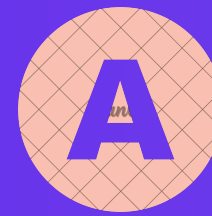
Donnés pour
l'analyse technique

SONDAGE N°1

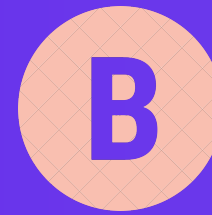


SONDAGE 1

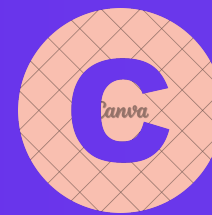
**Quelle est la formule
de l'IMC ?**



IMC = Poids (kg)/Taille² (cm)



IMC = Poids (kg)/Taille² (m)



IMC = Taille² (m)/ Poids (kg)

RÉPONSE N°1 : **B**



**Quelle est la formule
de l'IMC ?**

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

$$\text{♥ IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

Quel est l'IMC de Monsieur Montagne,?

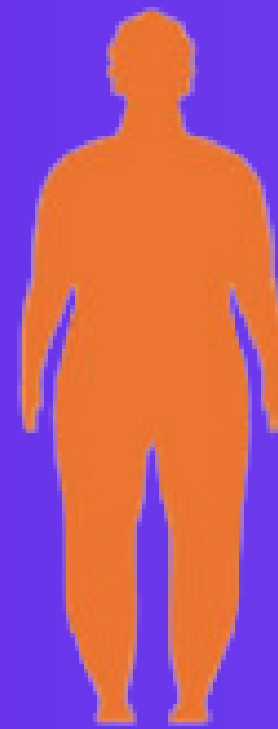
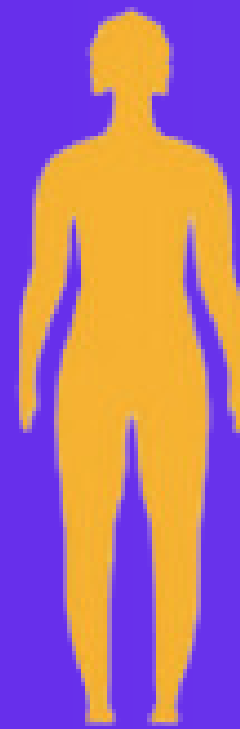
Dans quelle tranche d'IMC se situe-elle ?

Rappel : Poids : 85 kg – Taille 1,88 m



IMC

$$\text{IMC} = 24 \text{ kg/m}^2$$



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

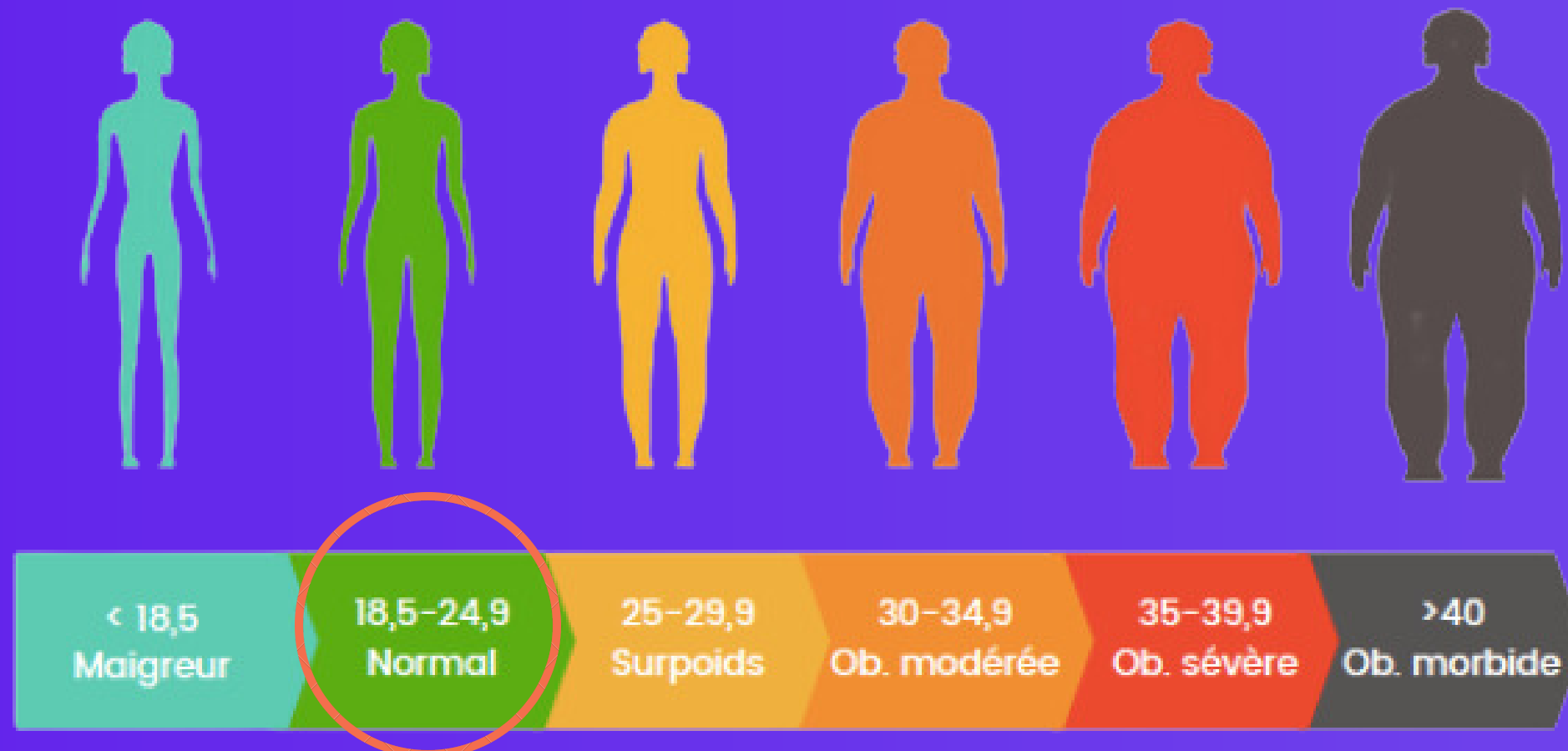
>40
Ob. morbide

IMC

SON OBJECTIF

Perte 4 kg => Poids : 81 kg

IMC = 22,9 kg/m²



Limites IMC

Un indicateur limité :

- % de muscle
- % de masse grasse
- Graisse viscérale mais sans être obèse

Utilisation de l'IMC dans un but épidémiologique : sur des larges populations.

Selon une commission : Journal The Lancet

Indicateurs

Nouveaux outils :

- Tour de taille
- Rapport taille-hanche
- Mesure adaptée à l'âge, sexe et origine ethnique

Obésité : multi-factorielle

Génétique, environnementale, psychologique, comportementale

POIDS SANTE

Formule de Lorentz

Qui tient compte de la morphologie du client

= Auto-test du poignet avec le pouce-majeur

FORMULE DE LORENTZ DÉTAILLÉ DANS VOTRE MODULE 3

Poids santé de Monsieur Muguet
selon sa **morphologie normale**

78,5 kg

La pause 5.3



5.3

ON



À vos questions !

Fin de la **pause 5.3** : on reprend !



LET'S GO!

DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

85 kg

- Son poids santé

78,5 kg

- Son objectif de
perte de poids

81 kg

SONDAGE N°2



Comment définir
l'objectif de poids
lors du rendez-vous ?

A vos claviers !

'ACCOMPAGNEMENT
PLEINE-SANTÉ

Outils pour orienter,
guider et suivre le client
dans ses objectifs.

TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier

Objectifs de Monsieur Muguet

2

Atteindre SON PROPRE OBJECTIF : 81 kg

SONDAGE N°3



Expliquez simplement les
notions de
Métabolisme de base et de
Métabolisme Total

A vos claviers !

Métabolisme de base et total

METABOLISME



MT

MÉTABOLISME TOTAL
(Métabolisme de base
X NAP)

Son MT : 3252 kcal/jour

MB

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de
Harris & Benedict)

Son MB : 1875 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,725

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES
DANS VOTRE MODULE 3

Régimes – Rééquilibrage alimentaire

Sur les réseaux, il voit beaucoup de conseils de **régimes minceur rapides et efficaces** pour perdre du poids avant l'été.

Il aimerait votre avis sur le sujet.

Quelle est votre approche ?

Objectifs de Monsieur Muguet

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet

3

Continuer son rééquilibrage alimentaire Pleine Santé
(ne pas faire de régimes)

Objectifs de Monsieur Muguet

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

1

Continuer de perte du poids avec un programme de rééquilibrage alimentaire adapté pour éviter les envies de sucre

2

Atteindre SON PROPRE OBJECTIF : 81 kg

3

Continuer son rééquilibrage alimentaire Pleine Santé

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

Introduction / objectif du jour

13h05–13H30

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

13H30–13H40

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

Debriefing



Devoir en groupe



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

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

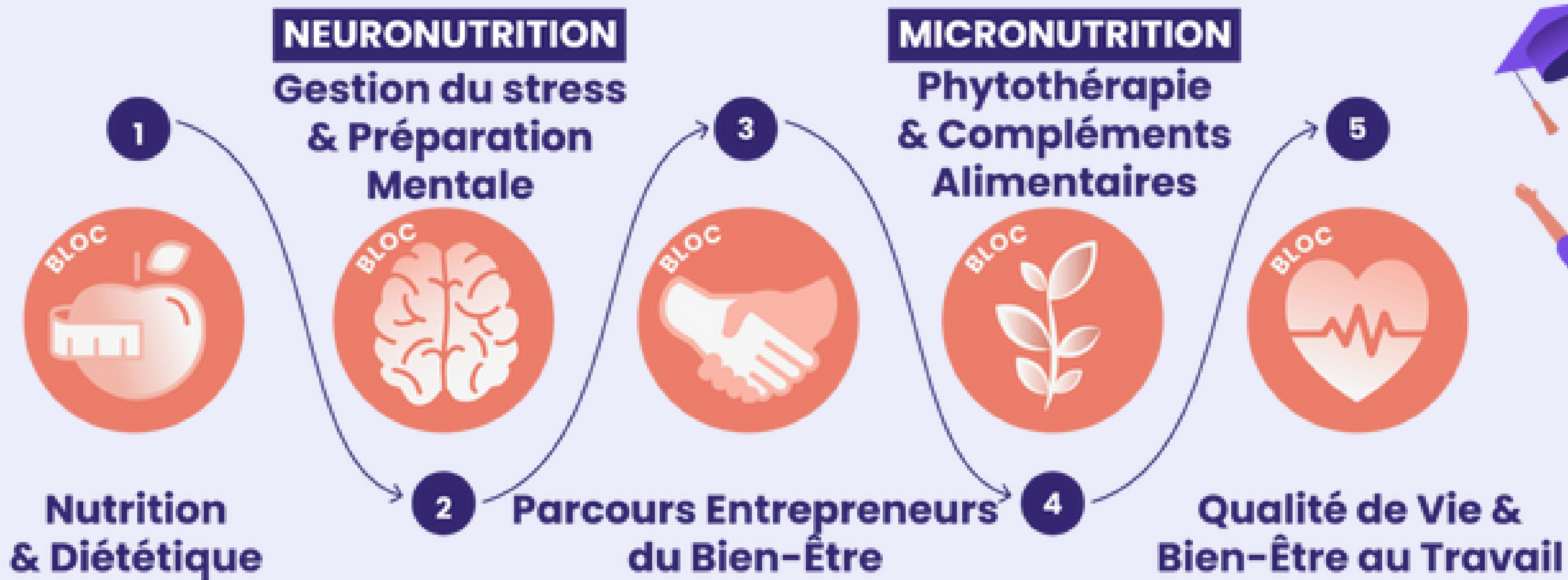
Devoir en groupe



Dans votre groupe WhatsApp :

Comment vous avez abordé avec vos Bêta-Testeurs, la nuance entre son poids actuel, son objectif et son poids santé (calculé avec la Formule de Lorentz).

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



3 spécialisations de nos experts déjà disponibles !

20% théorique - 80% pratique



Spécialisation Index Glycémiques

DEVENEZ EXPERT DES
IG
ET RÉUSSISSEZ
TOUS VOS
PROGRAMMES D'
ACCOMPAGNEMENT



Spécialisation Nutrition Performance

ACCOMPAGNER LES
SPORTIFS ET LES
ENTREPRENEURS
VERS LA
NUTRITION-
PERFORMANCE



Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE
PASSION SUR LES
RÉSEAUX
SOCIAUX ET
DÉVELOPPEZ
VOTRE ACTIVITÉ

Comment y accéder ?

ESPACE ELEVES





Merci à tous pour votre participation ! 🎉