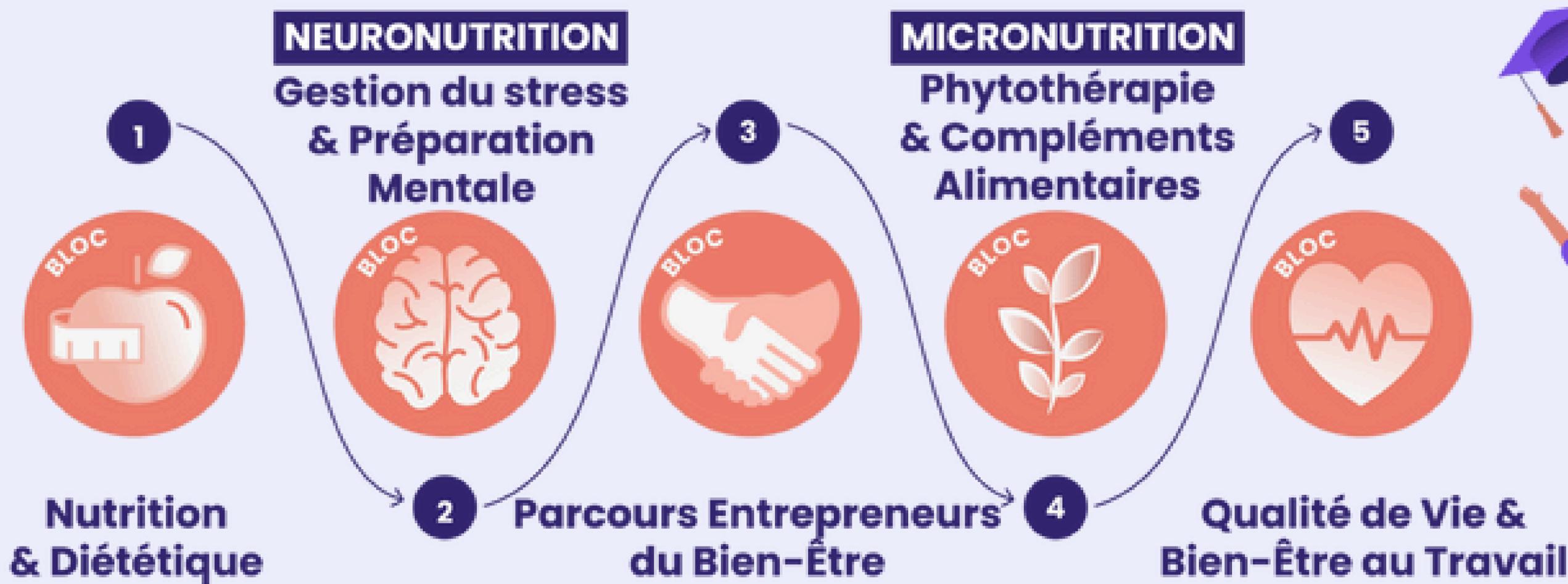


# L'Alphabet de la Nutrition

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 1**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



📌 **Notre mission** : vous transmettre savoir & outils pour exceller en nutrition, sport et bien-être !



## Dr Y. Rougier

- 🧠 Expert en neurosciences et médecine spécialisée
- 🏆 Préparateur d'athlètes de haut niveau
- 📖 Créateur des formations 5.3



## Claire Doray

- 🥗 Diététicienne Pleine-Santé
- 🎓 Spécialiste de l'alimentation IG bas et autrice



## Fabrice Boutain

- 🚀 Fondateur de l'École 5.3 & entrepreneur
- 🏆 Athlète de haut niveau, passionné de sport et santé

# À l'animation

## Conseillère Nutrition Pleine-Santé

Responsable de session - Nutrition / Responsable ambassadeur  
Actinutrition

- Maman de 2 enfants
- Ancienne **commerçante à mon compte** durant 6 ans
- Formée à la **Gestion du Stress** et préparation mentale
- **Reconversion professionnelle** : j'aide et accompagne les personnes dans leurs démarches de changement et de perte de poids

Spécialisée dans

- L'accompagnement motivationnel

Mon Rôle :

Vous accompagner dans le démarrage de votre formation Nutrition

Raphaëlle



Solane

# Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS  
DE LA PLEINE-SANTÉ

*Diététicienne*

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET  
ALIMENTATION ANTI-  
INFLAMMATOIRE

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE  
RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS  
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

# A vos claviers !



Quel est **votre objectif**  
**de montée en compétences**  
en vous formant à l'Ecole 5.3 ?

3

# Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
- Accompagner vers une **TRANSFORMATION**
  - Guider vers la **PLEINE-SANTÉ**
  - Faire vivre une **EXPÉRIENCE UNIQUE**

# Atelier Compétences Nutrition





# L'ALPHABET DE LA NUTRITION



✓ La pyramide alimentaire

✓ Le rôle des nutriments

✓ Les intérêts nutritionnels des aliments

# AGENDA DU JOUR

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

13h05–13H20

13H20–13H30

13H30–13H40

Introduction / Missions du Conseiller Pleine-Santé

Cas pratique d'accompagnement en Nutrition / Outils

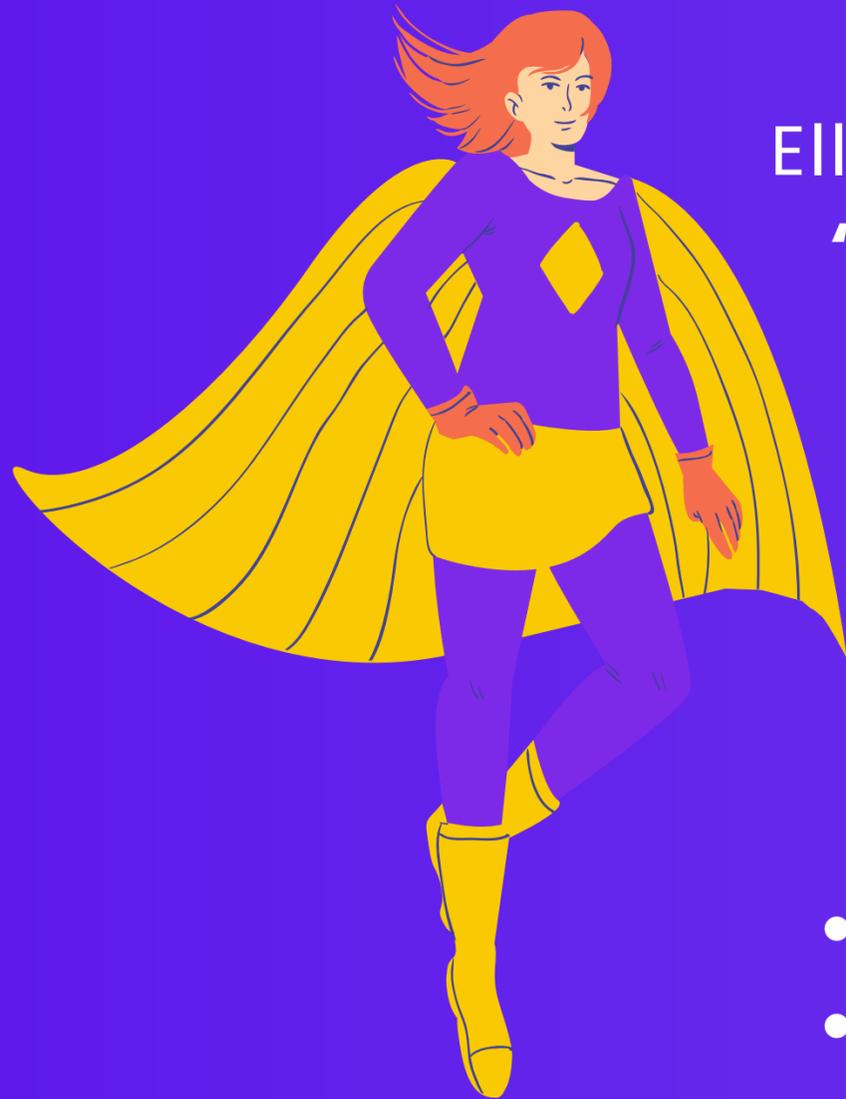
Pause 5.3 : vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

Cas pratique /Outils

**13h40–13h45**

**Débrief en 5 min et Exercice de la semaine**

# Cas pratique



**Madame Acappella** experte comptable, en couple et maman d'une petite fille d'1 an et demi, aimerait **se sentir plus à l'aise dans ses vêtements**. Elle n'a **pas d'objectif précis de perte de poids** : elle souhaite **"simplement [se] sentir moins serrée et moins gonflée."**

Depuis janvier, **elle saute souvent le petit déjeuner** par manque de temps et **se sent constamment fatiguée dans la matinée**.

Elle souhaite :

- **Se sentir moins serrée dans ses vêtements**
- **Stopper les coups de fatigue dans la matinée**

# MADAME ACCAPELLA

35 ANS



## À PROPOS

**1** En couple - 1 fille de 1 an et demi

## PATHOLOGIES

**2** Pas de pathologie  
Pas d'antécédent familial

## ANAMNÈSE

**3** 1,67 m / 75 kg

## OBJECTIFS

- 4**
- Perdre ses 5 derniers kilos de grossesses
  - Introduire une collation équilibrée dans la matinée

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**5** Active  
Marche 1h/jour + travail souvent debout

# Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# L'équilibre alimentaire

Pour s'hydrater et "bien démarrer" sa journée elle prend systématiquement en guise de petit-déjeuner

2 verres de smoothie (en brique)  
banane fruits rouges,  
sans sucres ajoutés.

Cela la rassasie bien.



# SONDAGE N°1



SONDAGE 1

**Où placez-vous ces deux verres de smoothie dans la pyramide alimentaire ?**

**A**

C'est l'équivalent de deux fruits car riche en vitamines et fibres

**B**

C'est l'équivalent d'une boisson car riche en eau

**C**

Le smoothie n'a pas de réel intérêt nutritionnel : c'est un produit plaisir

# SONDAGE N°1



*SONDAGE 1*

**Où placez-vous ces deux verres de smoothie dans la pyramide alimentaire ?**

Le smoothie n'a pas de réel intérêt nutritionnel : c'est un produit plaisir

# La pyramide alimentaire



# L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

1

Bien considérer le smoothie comme un produit plaisir et le remplacer par un verre d'eau à chaque repas pour bien s'hydrater (+ jus de citron par exemple)  
Et consommer 6 à 7 verres d'eau par jour

# L'équilibre alimentaire

Depuis Janvier, **elle saute souvent le petit déjeuner**, par manque de temps le matin.

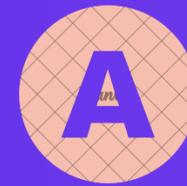
Elle ressent souvent un coup de **fatigue vers 10h** et prend souvent à ce moment-là **un café et deux biscuits "spécial petit-déjeuner"** pour tenir jusqu'à 12h30.

# SONDAGE N°2

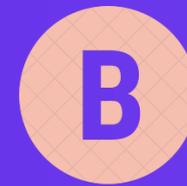


SONDAGE 2

**Quelle est votre approche ?**



Je l'invite à prendre de nouveau un petit déjeuner le matin, de préférence salé



Je lui conseille de mettre en place une collation équilibrée à 10h pour remplacer le petit-déjeuner



Je lui transmets des astuces – idées rapides et équilibrées pour sa collation

# SONDAGE N°2



*SONDAGE 2*

**Quelle est votre approche ?**

Je lui conseille de  
mettre en place une collation  
équilibrée à 10h pour remplacer  
le petit-déjeuner

Je lui transmets des astuces – idées  
rapides et équilibrées pour sa  
collation

# L'équilibre alimentaire

## Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

Faire une collation systématique à 10h qui se rapproche au maximum de l'assiette-santé :

2

- un fruit
- un féculent
- une source de protéines et/ou produit laitier
- une source de matières grasses

ou une recette "complète" type bowl cake, banana bread, pancakes, crêpes + fruit

# L'importance et la place des matières grasses

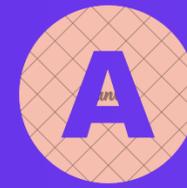
Elle **s'étonne de devoir ajouter un peu de matières grasses** à chacun des repas car selon elle "c'est très calorique".

# SONDAGE N°3

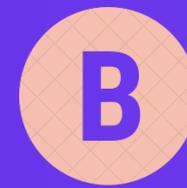


SONDAGE 3

**Les matières grasses...**



Sont riches en calories et doivent être supprimées pour maigrir



Sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.



Ont tout à fait leur place dans un programme de rééquilibrage alimentaire

RÉPONSE N°3 : **B** **C**



*SONDAGE 3*

**Les matières grasses**

Sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Ont tout à fait leur place dans un programme de rééquilibrage alimentaire

# L'importance et la place des matières grasses

Dans le tchat :

Listez  
**des exemples de matières grasses d'ajout** qu'elle va pouvoir réintroduire dans ses repas pour évoluer vers une alimentation-santé.



# L'équilibre alimentaire



## Huiles végétales :

olive, colza, amande, avocat, chanvre, etc.

## Graines oléagineuses :

graines de lin, de courges, de chia, de sésame, pignons de pin, etc.

## Fruits oléagineux :

avocat, olives, noix, noisettes, noix de Madacamia, amandes, etc.



**Beurre, crème**  
**Graisse de canard**

# L'équilibre alimentaire

## Acides gras saturés À modérer

Produit d'origine animale, sauf poisson, canard et oie

- ✓ Viandes (sauf le canard et l'oie)
- ✓ Charcuteries
- ✓ Lait et produits laitiers : yaourt, fromage blanc, faisselle, petits-suisses, fromages
- ✓ Crème, beurre
- ✓ Huile de coco et de palme

## Acides gras insaturés À privilégier

Produit d'origine végétale, sauf coco et huile de palme

- ✓ Fruits oléagineux : avocat, olive, noix, noisette, amande, macadamia, cajou, pistache
- ✓ Graines oléagineuses : graines de lin, de courge, de tournesol, de chia, pignons de pin...
  - toutes les huiles végétales issues de ces produits : huile d'olive, de noisette, de tournesol...
- ✓ Tous les poissons et les fruits de mer
  - en particulier les poissons gras : saumon, sardines, anguille, truite
  - certaines viandes : canard et oie

# L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

3

Réintégrer les (bonnes) matières grasses :  
Huiles  
Graines oléagineuses / Fruits oléagineux  
Poissons gras

# Objectifs de Madame Acappella

Objectifs prioritaires de Madame Musique :

1

Mieux s'hydrater en consommant 6 à 7 verres d'eau par jour

2

Faire une collation équilibrée systématique à 10h

3

Réintégrer les (bonnes) matières grasses

# Devoir en groupe



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

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

# POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

**1** Intelligence collective

**2** Travail collaboratif

**3** Mémorisation & restitution



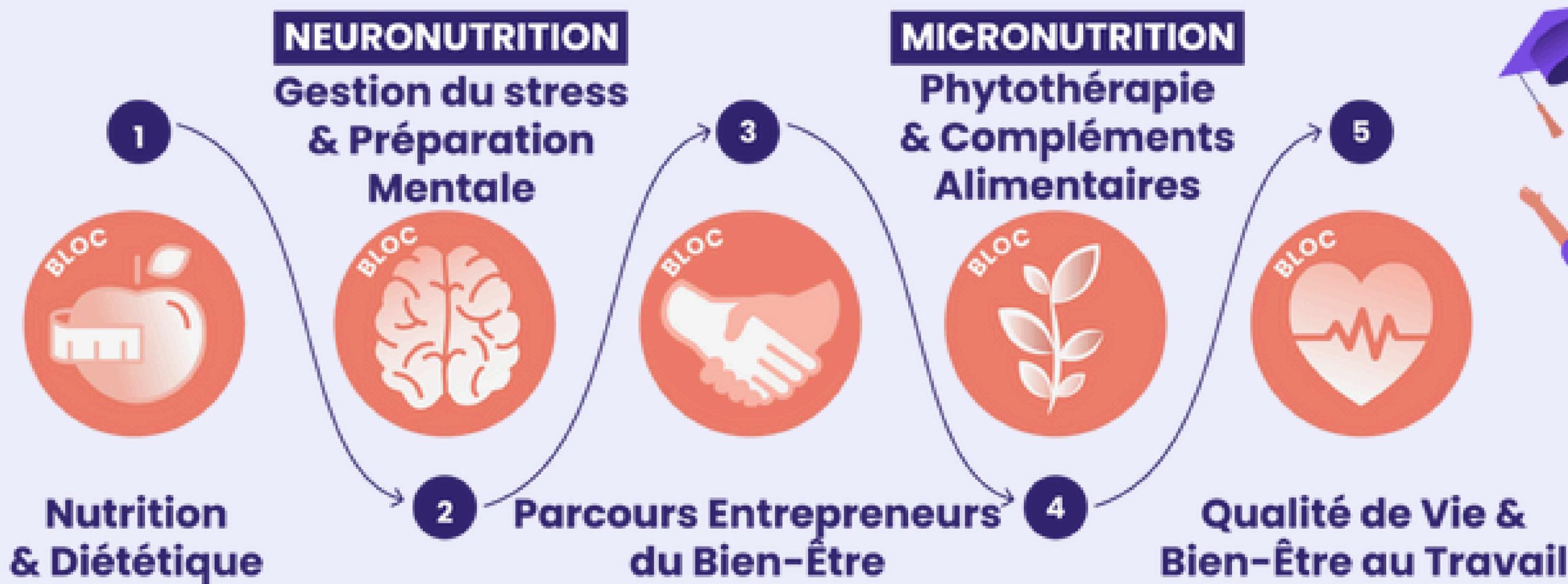
# Devoir en groupe

Dans votre groupe  
WhatsApp :

Listez les arguments pour expliquer **pourquoi les smoothies et les jus de fruits ne sont pas l'équivalent d'un fruit, même s'ils sont sans sucres ajoutés.**



# 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><b>12h45 - 13h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p><b>18h30 - 19h15</b> 🍎 Nutrition &amp; Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p><b>20h00 - 20h45</b> 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p><b>9h00 - 12h00</b> 🎉 Happy Pink Friday 📷 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p><b>13h00 - 13h30</b> 🍎 Exercices 100% Pratiquer Nutrition</p> <p><b>13h30 - 14h00</b> 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		



**Merci à tous pour votre participation ! 🎉**