

L'Équilibre alimentaire

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 2

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE



Hervé Le Pablic

- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- TUTEUR AUPRES DES ELEVES

Conseiller PLeine Santé

PASSION POUR LES NEUROSCIENCES (CERVEAU-NERF VAGUE-INTESTINS)

- SPÉCIALISÉE DANS LA SANTÉ MENTALE A TRAVERS LA NEURO ET PSYCHONUTRITION – GESTION DU STRESS
- EQUILIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Lucie



Lucie COSTIL

EXPERTE COMPÉTENCES
& JURY

Diététicienne Pleine-Santé

SPÉCIALISÉE DANS

- L'ACCOMPAGNEMENT DES TROUBLES MÉTABOLIQUES (DIABÈTE, CHOLESTÉROL, ...)
- LA PERTE DE POIDS
- L'ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN CABINET ET EN VISIO
- LA PLANIFICATION DES REPAS
- L'ANIMATION DE CONFÉRENCES EN ENTREPRISE
- L'ANIMATION D'UN BLOG ET CRÉATRICE DE RESSOURCES PLEINE SANTÉ

SONDAGE

Qui a son premier Bêta-Testeur ?



UN BÊTA-TESTEUR

✓ C'est quoi ?



1 personne que vous allez accompagner vers sa démarche de transformation



Exercer votre pédagogie avec les 5 facteurs du Vivant et les outils de Nutrition



A qui vous allez faire vivre une expérience unique

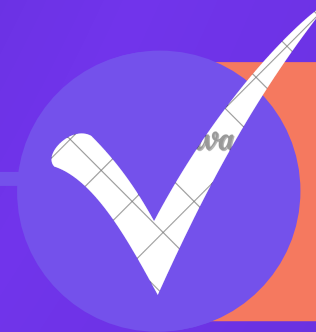
Bêta-Testeur Reconv



MAJEUR



SANS PATHOLOGIE
(Diabète, cancer, intolérance alimentaire, maladie de Crohn, colopathie, anorexie/boulimie, obésité morbide, insuffisance cardiaque ou rénale, fibromyalgie, etc.)



PROCHE DE SOI



DISPONIBLE



MOTIVÉ

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

3 volontaires

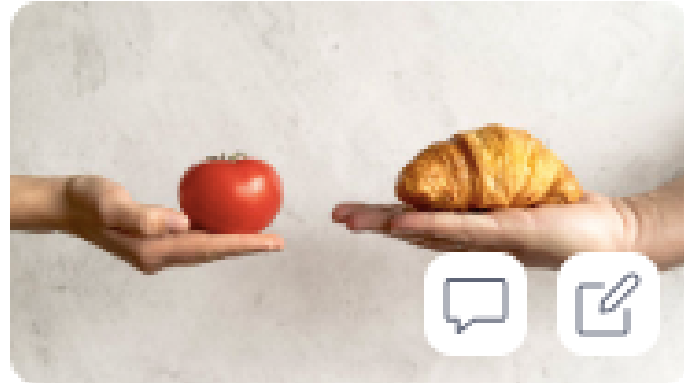
Pour débriefer l'atelier du jour !



Atelier Compétences Nutrition

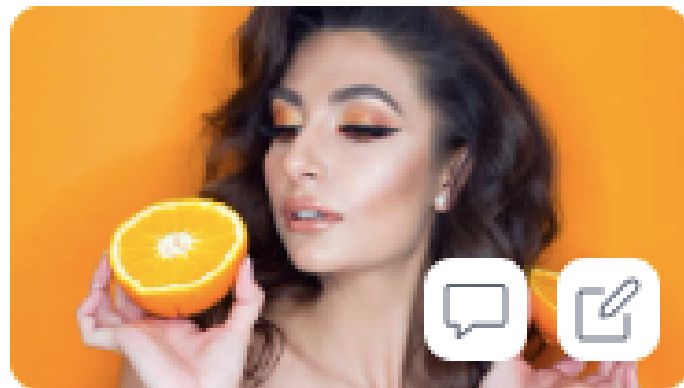


Module 2 : L'équilibre alimentaire



[Module 2.1-] Comment composer un repas équilibré ?

Le second module de votre formation est intitulé "L'Équilibre alimentaire". Dans ce module, vous allez : Apprendre les règles à...



[Module 2.2] Quels sont les critères de qualité d'un ali...

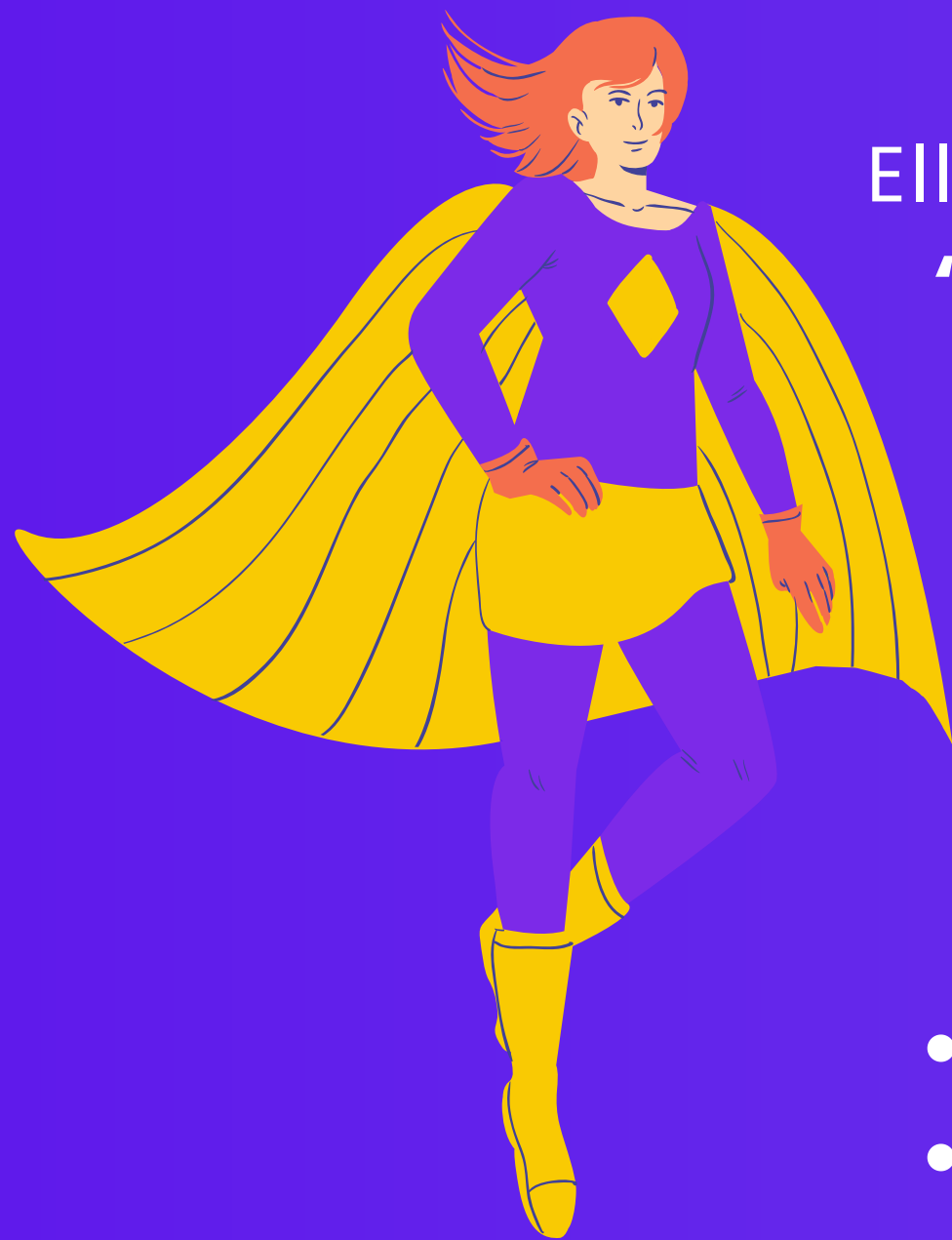
On pourrait croire que consommer des produits de qualité est devenu une obsession des consommateurs français. Mais, devan...



[Module 2.3-] Comment décrypter les étiquettes alime...

Le premier intérêt de l'étiquetage nutritionnel, c'est qu'il permet aux consommateurs de comparer les aliments. Mais décrypter u...

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."

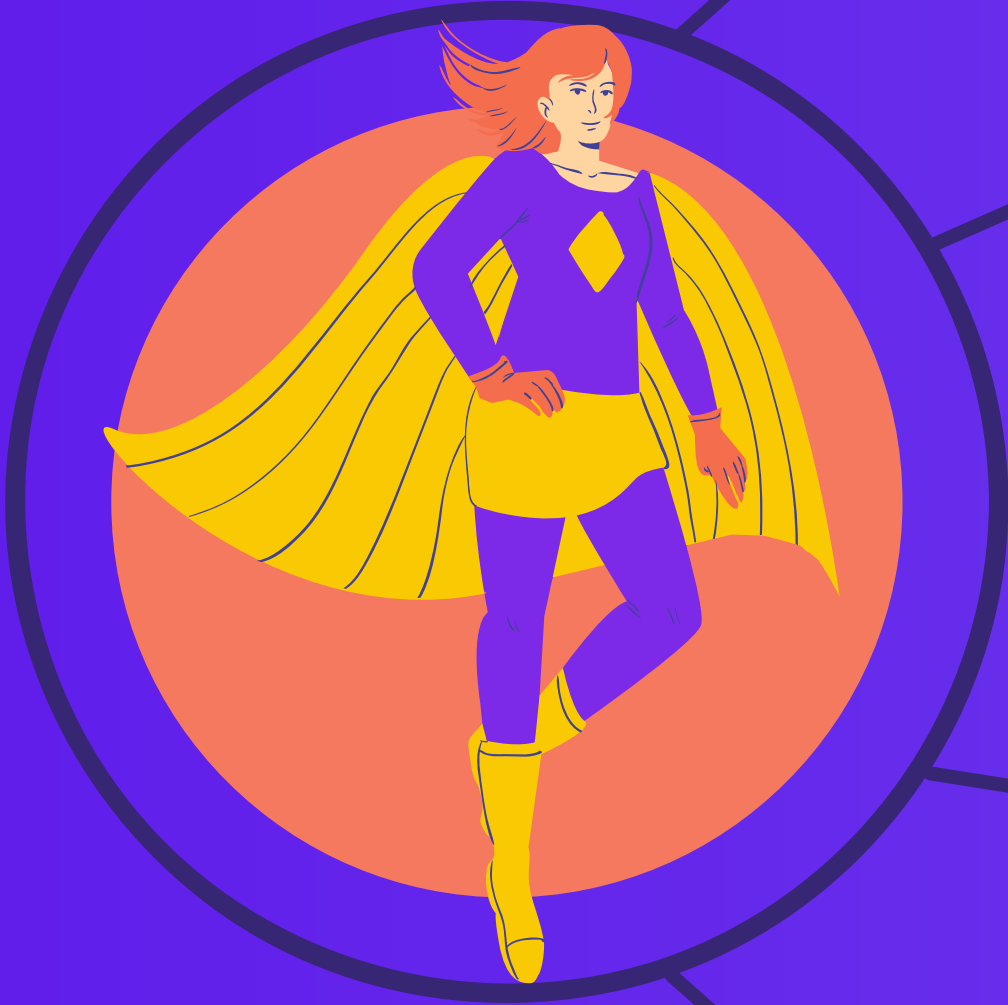
Depuis janvier, **elle saute souvent le petit déjeuner** par
manque de temps
et **se sent constamment fatiguée dans la matinée**.

Elle souhaite :

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

MADAME ACAPPELLA

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

Objectifs de Madame Acappella

Objectifs du bilan précédent de Madame Acappella :

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

Déroulé du rendez-vous de suivi

Faire le suivi et valider les objectifs fixés la semaine dernière
Découper les objectifs non atteints

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE
ALIMENTAIRE

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

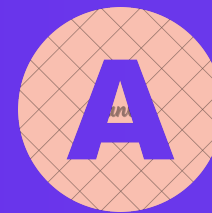
Pour guider Madame Acappella dans ses objectifs,
vous allez lui expliquer
comment équilibrer chacun de ses repas
pour mieux visualiser comment composer ses propres repas.

SONDAGE N°1

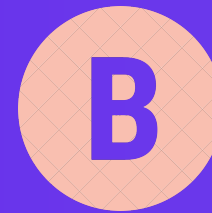


SONDAGE 1

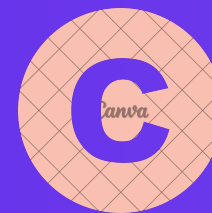
**Quel est l'outil qui
représente un repas
équilibré ?**



La pyramide alimentaire



L'assiette santé



La chrono-hydratation

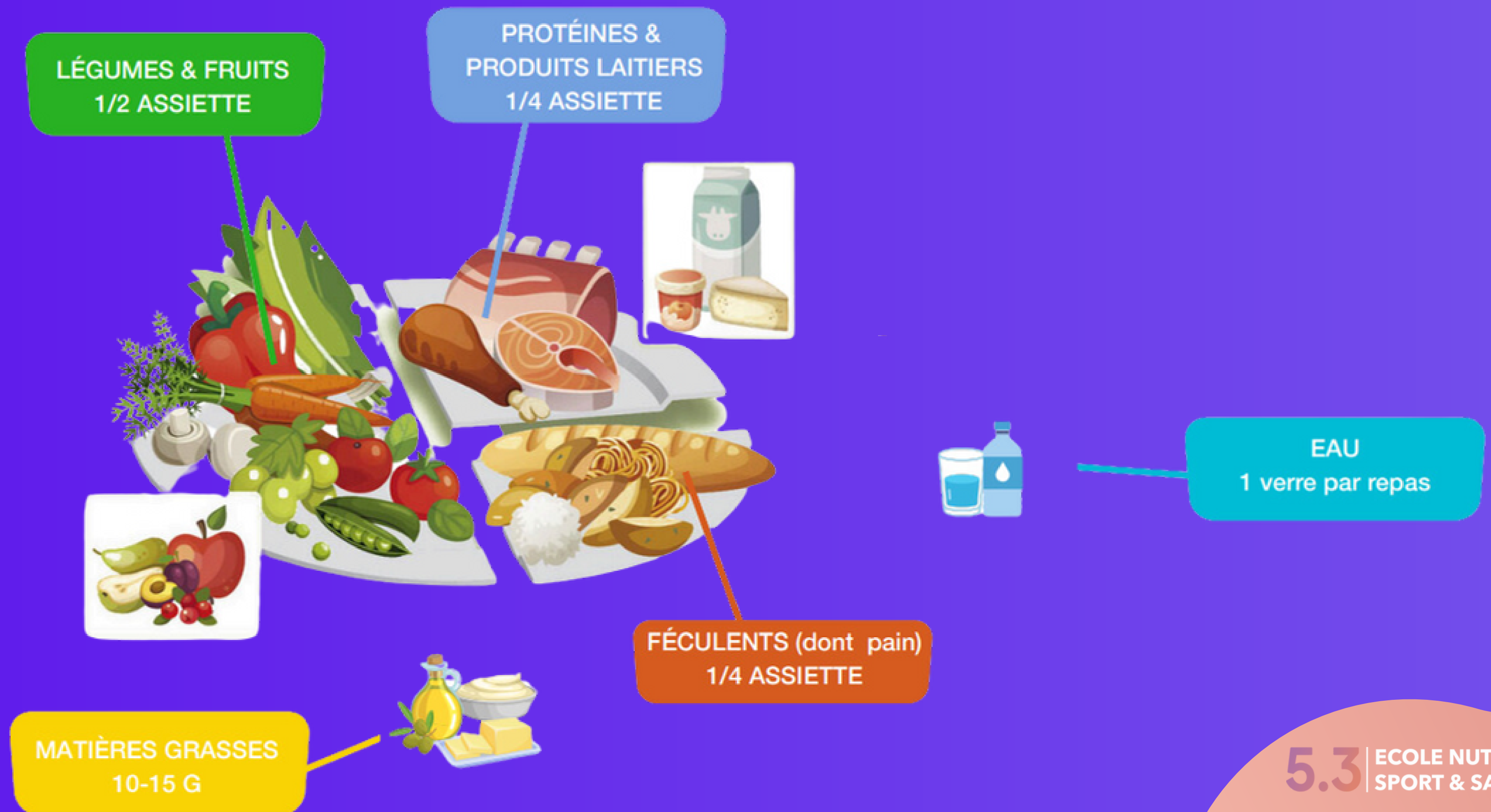
RÉPONSE N°1 : **B**



**Quel est l'outil qui
représente un repas
équilibré ?**

L'assiette santé

L'assiette santé



L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

1

Composer une assiette santé à chaque repas

Savoir lire une étiquette alimentaire

Quand elle achète des produits industriels, elle ne sait pas quelles informations importantes à lire sur l'étiquette alimentaire.

Vous allez la conseiller sur la lecture des étiquettes alimentaires.

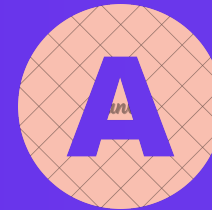


SONDAGE N°2

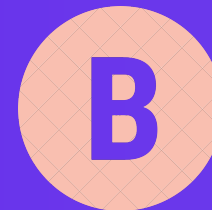


SONDAGE 2

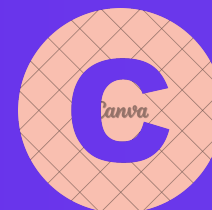
**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**



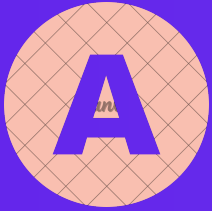
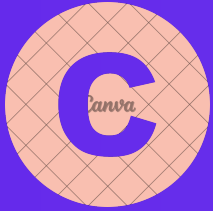
La liste des ingrédients



Le NutriScore



Le tableau des valeurs
nutritionnelles

RÉPONSE N°2:  



SONDAGE 2

**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**

La liste des ingrédients

Le tableau des valeurs
nutritionnelles

Décrypter une étiquette alimentaire

La liste des ingrédients :

Analyse des quantités & de la qualité des ingrédients :

Leur position – ordre des ingrédients

Présence d'additifs

Longueur de la liste

Qualité des ingrédients cités



Décrypter une étiquette alimentaire

Le tableau des valeurs nutritionnelles :

Analyse des quantités & de la qualité des nutriments :

Matières grasses dont acides gras saturés

Glucides dont sucres (attention à faire le lien avec la liste des ingrédients !)

Protéines

Fibres

Sel ou sodium

Valeur énergétique : à analyser avec du recul

La pause 5.3



5.3

ON



À vos questions !

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



LET'S GO!

Décrypter une étiquette alimentaire

Elle a acheté ce muesli
pour sa collation de 10h.

Elle aimerait votre avis
sur sa composition nutritionnelle.



Décrypter une étiquette alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

2

Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

Décrypter une étiquette alimentaire

Tableau de Valeurs Nutritionnelles pour 100g

Liste des Ingrédients

Flocons d'avoine* complète, flocons de blé* complet, raisins* 8% (raisins*, huile de tournesol*), figues* séchées 8% (figues*, farine de riz*), flocons d'épeautre* complet (blé), pétales de maïs*, dattes* 4% (dattes*, farine de riz*), abricots* secs 3% (abricots*, farine de riz*), graines de tournesol*, pétales d'épeautre* complet (blé), graines de lin*, graines de courge*. *Ingrédients biologiques. / Peut contenir des traces de LAIT, de FRUITS A COQUE, de graines de SESAME et de SOJA..

valeur énergétique (kJ)	1485 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	352 kcal / 100 g
matières grasses	5.8 g / 100 g
acides gras saturés	0.9 g / 100 g
glucides	59 g / 100 g
sucres	14 g / 100 g
fibres alimentaires	10 g / 100 g
protéines	11 g / 100 g
sel	0.03 g / 100 g

Décrypter une étiquette alimentaire

Madame Acappella souhaite réduire sa consommation de produits carnés.

Elle se demande si elle doit manger du tofu tous les jours ?
Son alimentation tend vers le flexitarisme

24% des français se considèrent flexitariens
(selon un rapport de FranceAgirMer de 2020).

SONDAGE N°3



Quelles sont les alternatives
aux produits carnés et au
poisson ?

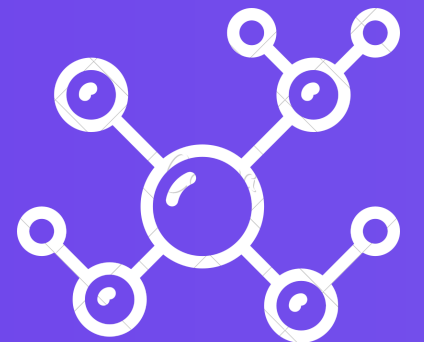
A vos claviers !

Décrypter une étiquette alimentaire

Elle constate **19 g de Protéines** dans son tofu fumé

Vous lui expliquez alors la complémentarité protéique dans les protéines végétales.

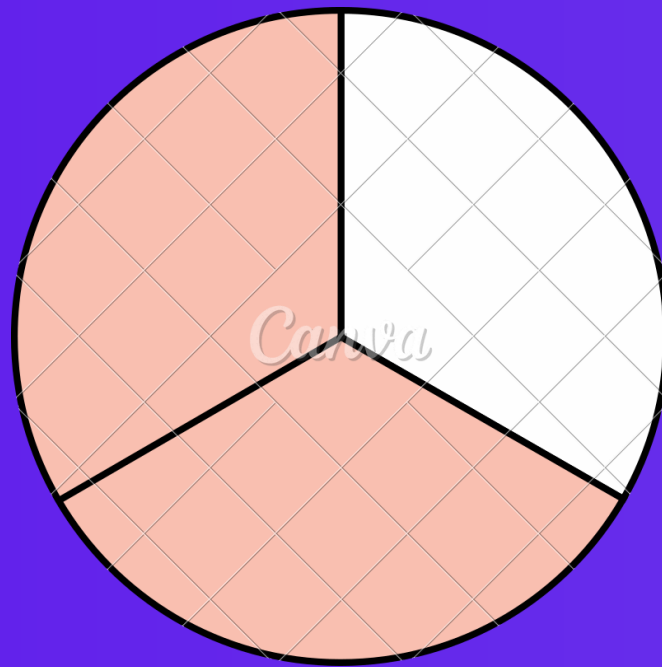
Qu'est ce que cela signifie ?



La complémentarité protéique

1 protéine complète :

2/3 céréales



1/3 légumineuses



L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

3

Introduire la complémentarité protéique à son alimentation
Objectif : au moins 3 fois par semaine

Objectifs de Madame Acappella

Objectifs prioritaires de Madame Acappella:

1

Composer une assiette santé à chaque repas

2

Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

3

Introduire la complémentarité protéique à son alimentation
Objectif : au moins 3 fois par semaine

Debriefing



POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

#1

Passer à l'action

#2

Gagner en légitimité

#3

Collecter vos premiers avis clients

PÉDAGOGIE 5.3 : LA COURBE DE L'OUBLI

Vous oubliez :

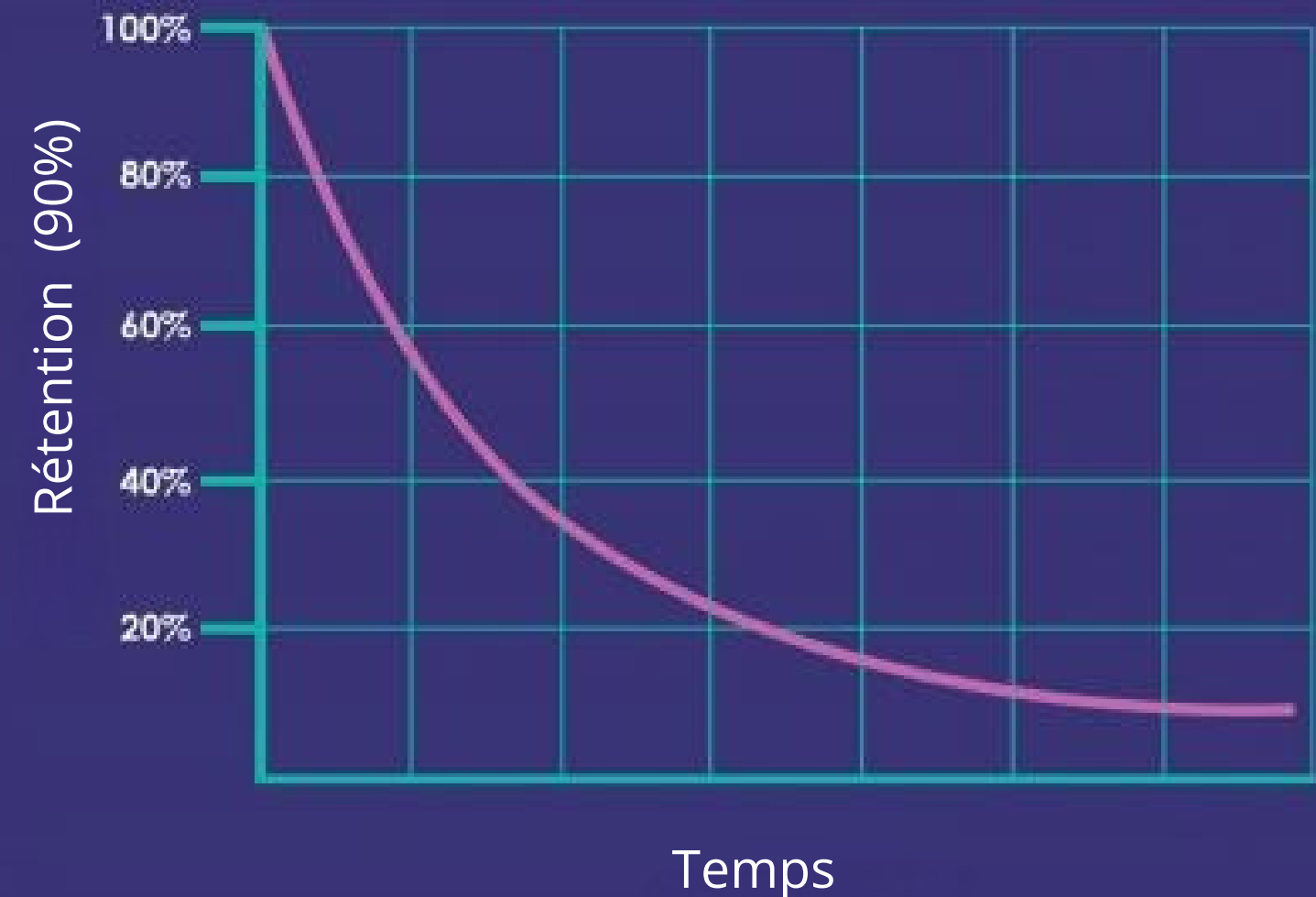
- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

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



PÉDAGOGIE 5.3 : POURQUOI AVOIR DES BÊTA-TESTEURS ?



80%

**C'est ce qu'on retient
en transmettant à autrui**

C'est "l'implication active de l'apprentissage"

Devoir en groupe



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

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

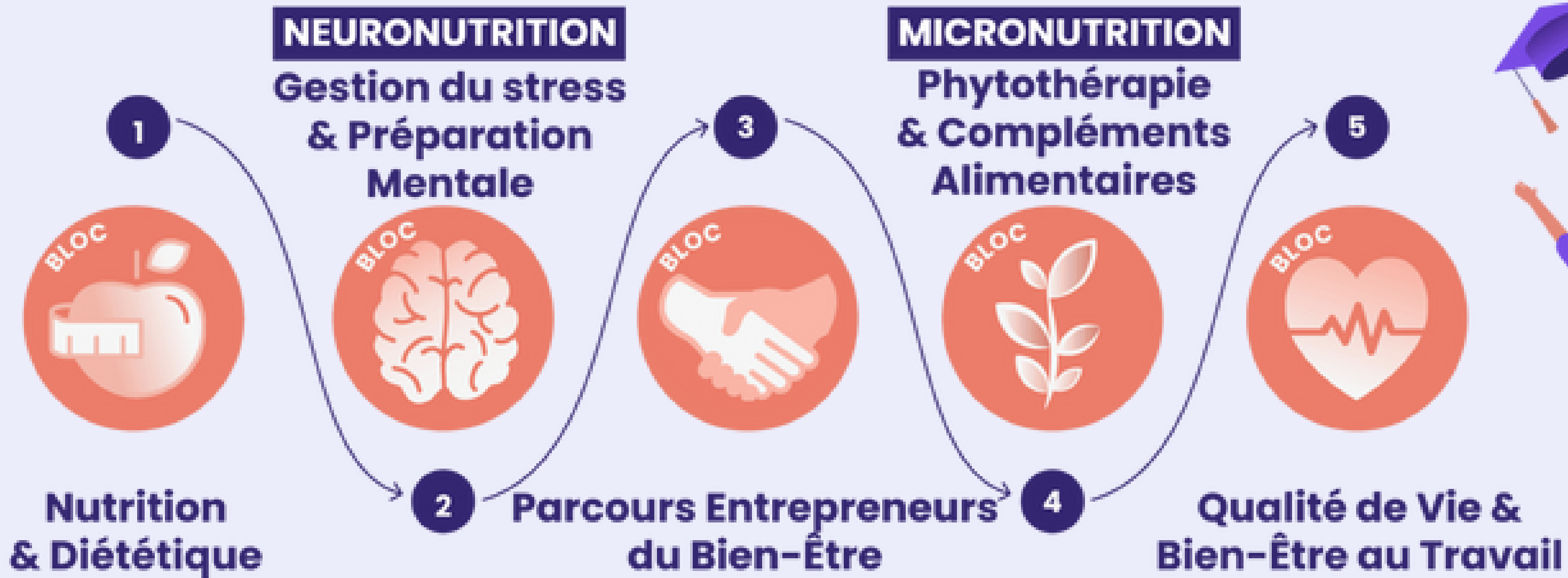
Devoir en groupe



Dans votre groupe WhatsApp :

- envoyer une étiquette alimentaire
- analyser en détail votre étiquette alimentaire

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



4 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 Minceur Slim-Data

LA MÉTHODE SLIM-
DATA, LA MÉTHODE
NOVATRICE ET
PROFONDÉMENT
TRANSFORMATRICE
SCIENTIFIQUEMENT
VALIDÉE PAR DR Y.
ROUGIER



Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE
PASSION SUR LES
RÉSEAUX
SOCIAUX ET
DÉVELOPPEZ
VOTRE ACTIVITÉ

Comment y accéder ?

ESPACE ELEVES



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
	12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences 18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ? 20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences			9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📸 Participez au Challenge photo 5.3 ! 13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratique Nutrition 13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3		



Merci à tous pour votre participation ! 🎉