

# Besoins énergétiques et poids santé

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 3**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

# Sébastien Bretesché

COACH-MOTIVATION ET MENTOR 5.3

- *Conseiller Culinaire & Pleine-Santé*  
- *Cuisinier*

## CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS & PRÉPARATION MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE, NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

## SPÉCIALISE DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-ETRE & LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE-MAISON

SEBASTIEN



# L'Experte



- 🥗 **Diététicienne Pleine-Santé** (Diplôme en sept. 2024)
- 👤 **Responsable de communauté & spécialiste de la reconversion**

## Mon rôle chez 5.3 🚀

J'accompagne ceux qui souhaitent se reconverter et réussir dans la diététique et la pleine santé.

Mon objectif est de vous donner des clés concrètes pour bâtir une vie pro épanouissante et impactante.

Elodie Fieschi

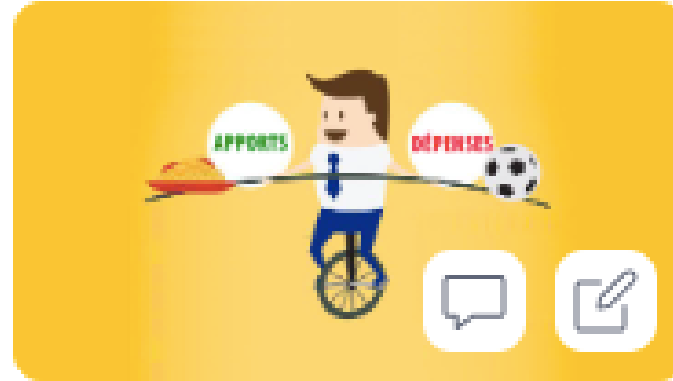
# Une équipe de **Mentors 5.3** pour vous accompagner



# 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**

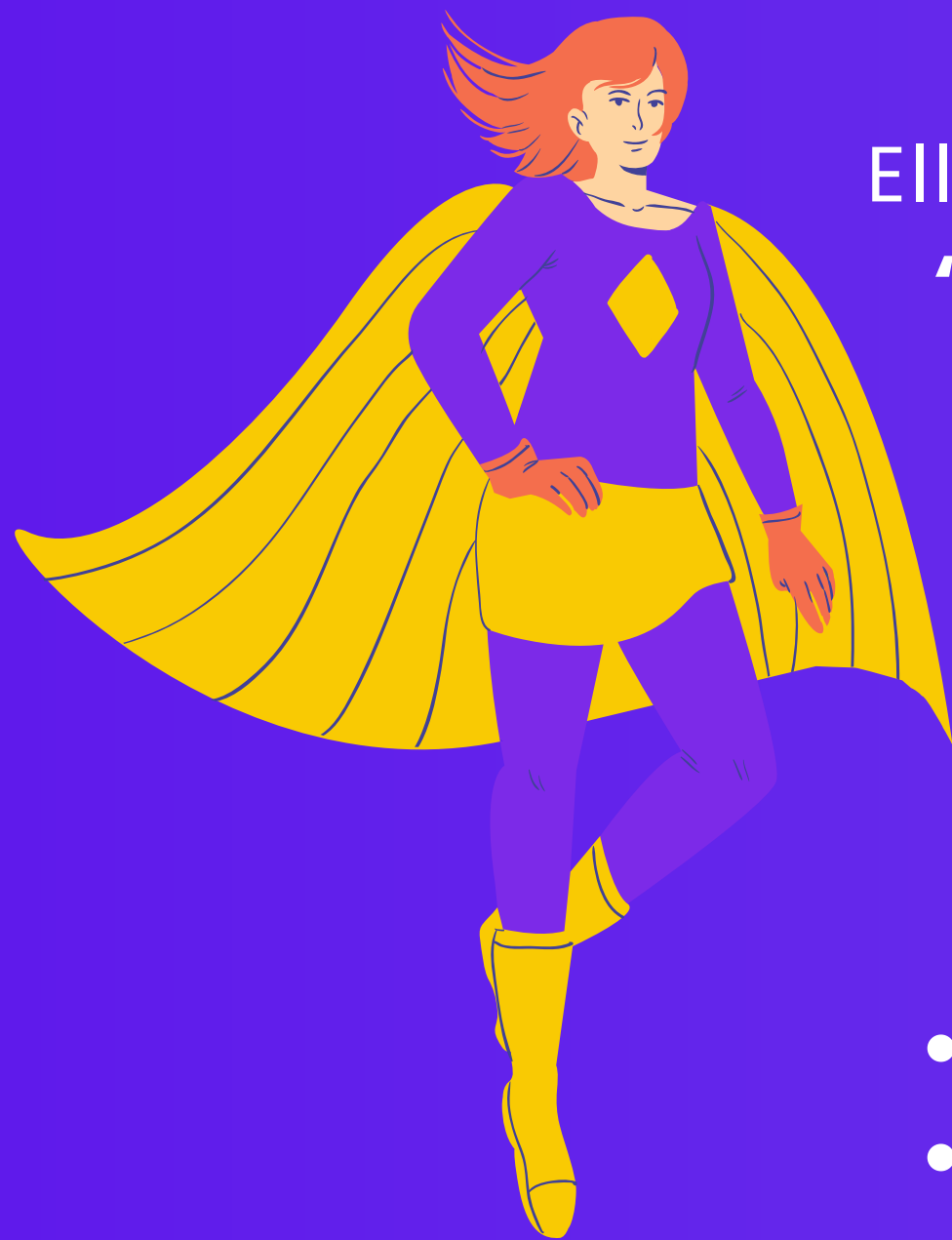
Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



## [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...

# 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**

# Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# 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

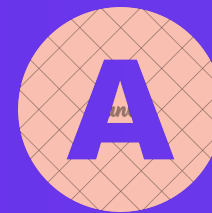
Donnés pour  
l'analyse technique

# SONDAGE N°1

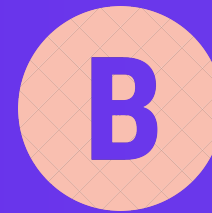


SONDAGE 1

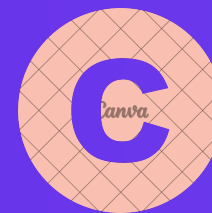
**Quelle est la formule  
de l'IMC ?**



IMC = Poids (kg)/Taille<sup>2</sup> (cm)



IMC = Poids (kg)/Taille<sup>2</sup> (m)



IMC = Taille<sup>2</sup> (m)/ Poids (kg)

**RÉPONSE N°1 :** **B**



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

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

# IMC

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

Quel est l'IMC de Madame Accappella ?

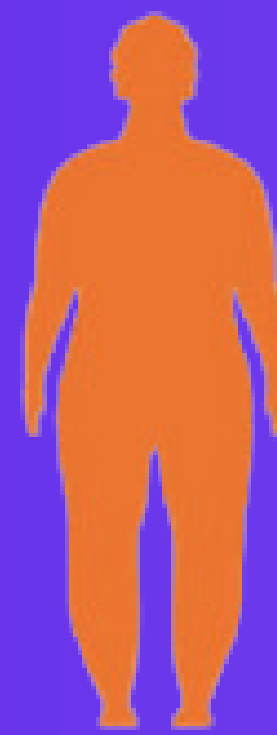
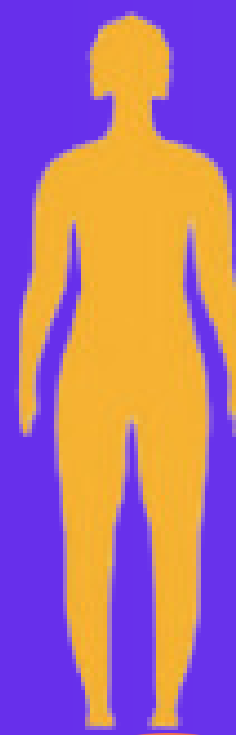
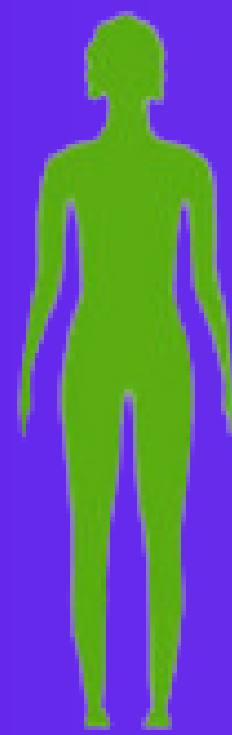
Dans quelle tranche d'IMC se situe-elle ?

Rappel : Poids : 75 kg – Taille 1,67 m



# IMC

$$\text{IMC} = 26,9 \text{ kg/m}^2$$



< 18,5  
Maigreur

18,5-24,9  
Normal

25-29,9  
Surpoids

30-34,9  
Ob. modérée

35-39,9  
Ob. sévère

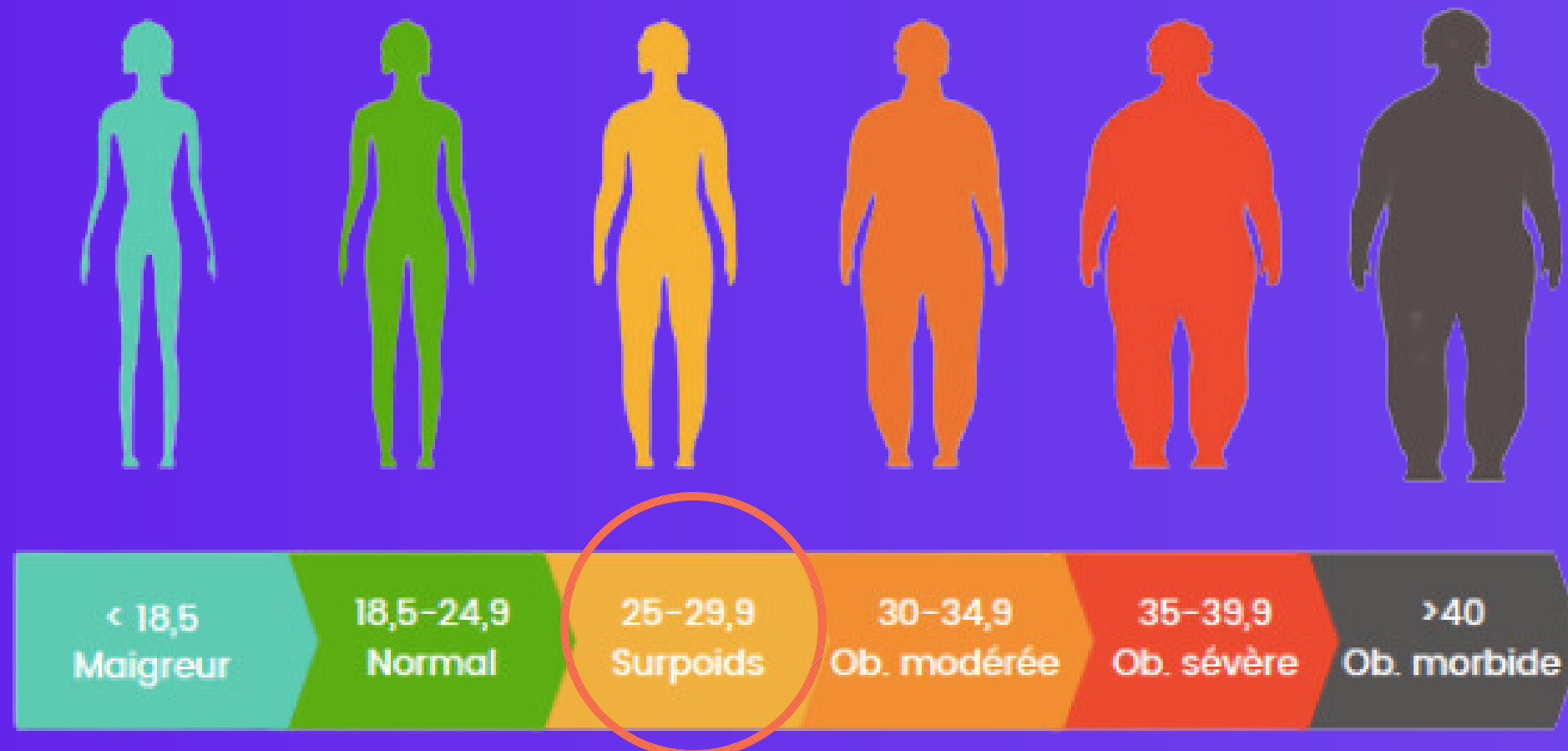
>40  
Ob. morbide

# IMC

## SON OBJECTIF

Perte 5 kg => Poids : 70 kg

$$\text{IMC} = 25,1 \text{ kg/m}^2$$



# 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 Madame Accappella  
selon sa **morphologie large**

66,2kg

# DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

**75 kg**

- Son poids santé

**66,2 kg**

- IMC 24,9

**69,4 kg**

- Son objectif de  
perte de poids

**70 kg**

# SONDAGE N°2



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

A vos claviers !

# Objectifs de Madame Acappella

Objectif de perte de poids Madame Acappella :

Atteindre **SON poids de forme : 70 kg (-5 kg)**  
**qui est SON PROPRE OBJECTIF**

# Métabolisme de base et total

## METABOLISME



**MT**

MÉTABOLISME TOTAL  
(Métabolisme de base  
X NAP)

Son MT : 2357 kcal/jour

**MB**

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de  
Harris & Benedict)

Son MB : 1520 kcal/jour

**5-10%**

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**NAP**

Activité physique

Son NAP : 1,55

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES  
DANS VOTRE MODULE 3

# SONDAGE N°3



Quelle est votre approche des  
résultats de ces calculs  
(MT MB NAP)  
l'accompagnement  
Pleine-Santé ?

A vos claviers !

# ACCOMPAGNEMENT PLEINE-SANTÉ

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

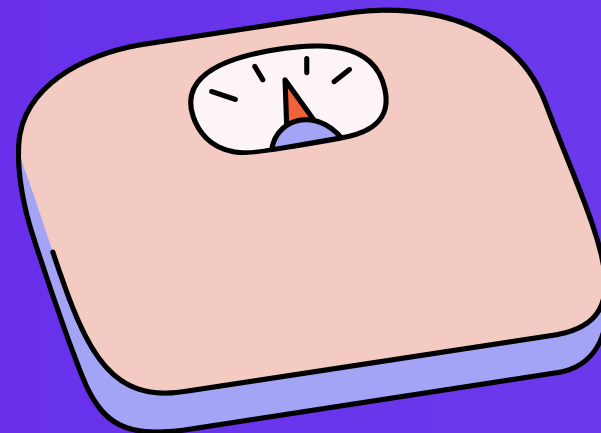
**Outils pour orienter,  
guider et suivre le client  
dans ses objectifs.**



# Suivi du poids

Elle se **pèse tous les jours** pour contrôler que son poids diminue.

Qu'en pensez vous ?  
Quelle est votre approche ?



# Objectifs de Madame Accappella

## Objectifs prioritaires de Madame Accappella

1

Prendre du recul avec son pèse personne  
(ne pas se peser tous les jours)

# Objectifs de Madame Accappella

Nouvel objectif prioritaire de Madame Accappella :

1

Prendre du recul avec son pèse personne  
(Se peser 2 fois par semaine max : mardi et vendredi par exemple)



**À vos questions !**

# 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 :

Calculez l'IMC de vos  
Béta-Testeurs et leur poids  
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></p> <p>🍎 Nutrition Mardi 13h<br/>Atelier Compétences</p> <p><b>18h30 - 19h15</b></p> <p>🍎 Nutrition &amp; Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p><b>20h00 - 20h45</b></p> <p>🍎 Nutrition Mardi 20h<br/>Atelier Compétences</p> |          |       | <p><b>9h00 - 12h00</b></p> <p>🎉 Happy Pink Friday</p> <p>📸 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p><b>13h00 - 13h30</b></p> <p>🍎 Exercices 100% Pratique Nutrition</p> <p><b>13h30 - 14h00</b></p> <p>🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p> |        |          |



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