

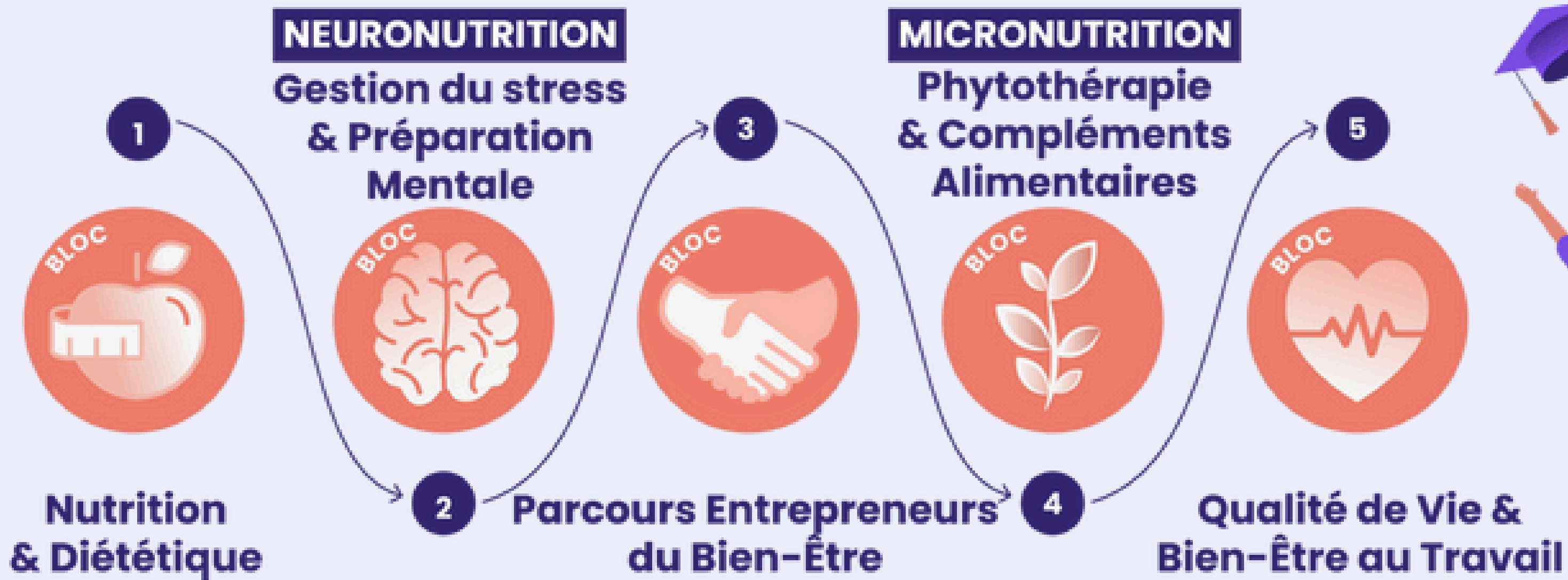
Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 4 ET 5

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE



LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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



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.

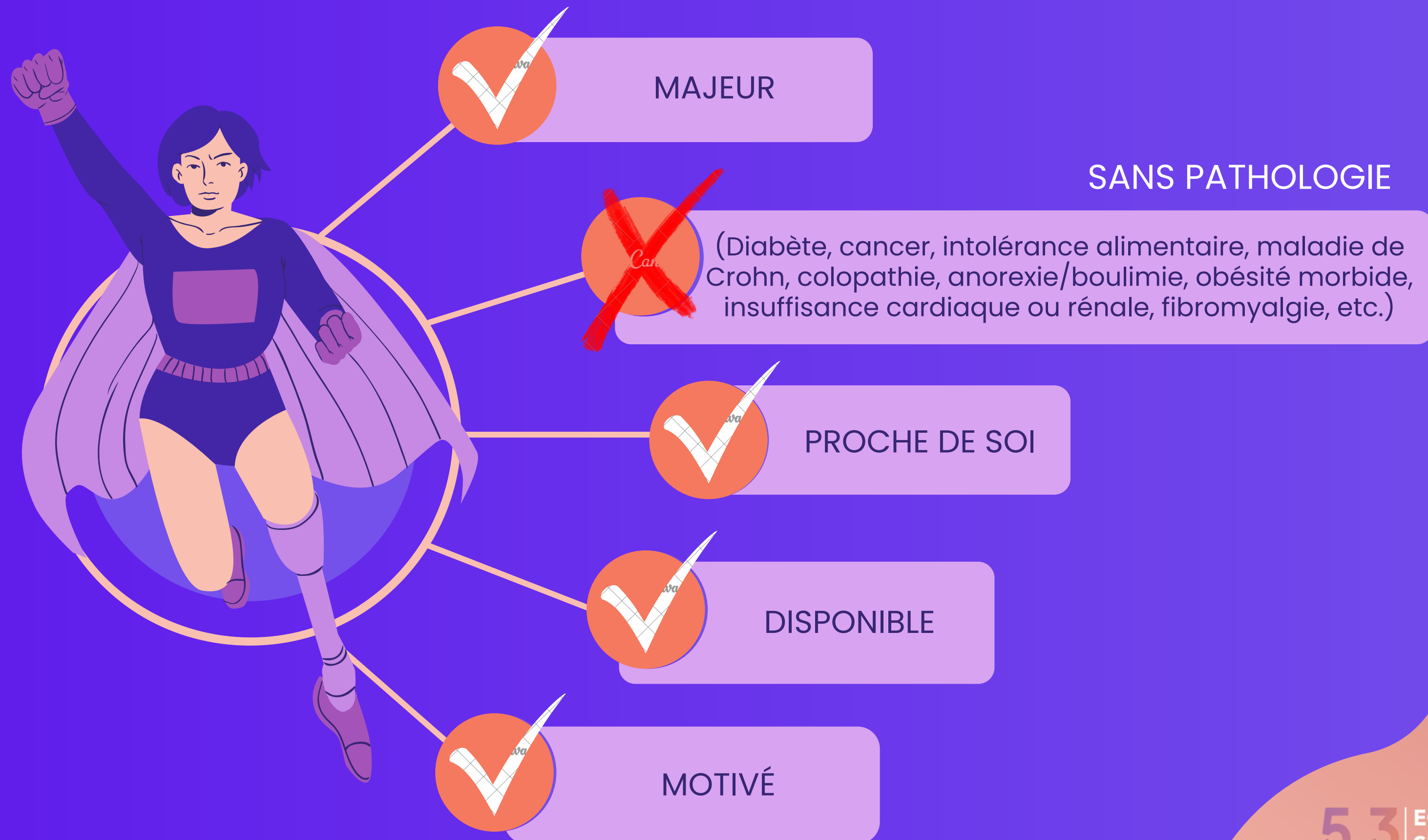
Claire Doray

A vos claviers !



Qu'est-ce qu'un **Bêta-Testeur** ?

C'EST QUOI UN "BÊTA-TESTEUR" ?



Atelier Compétences Nutrition



Modules 4 et 5

- Bien accompagner pour mieux conseiller
- et développer son activité d'accompagnement



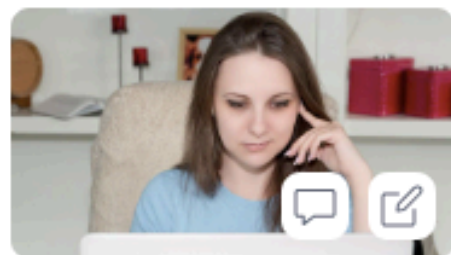
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...

Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



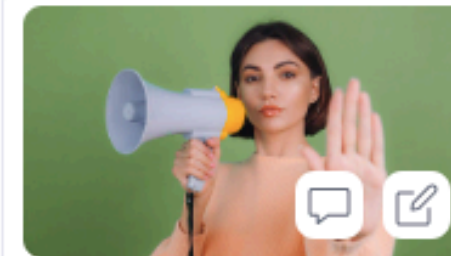
[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien

Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



[Module 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 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...

Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[module 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 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...

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

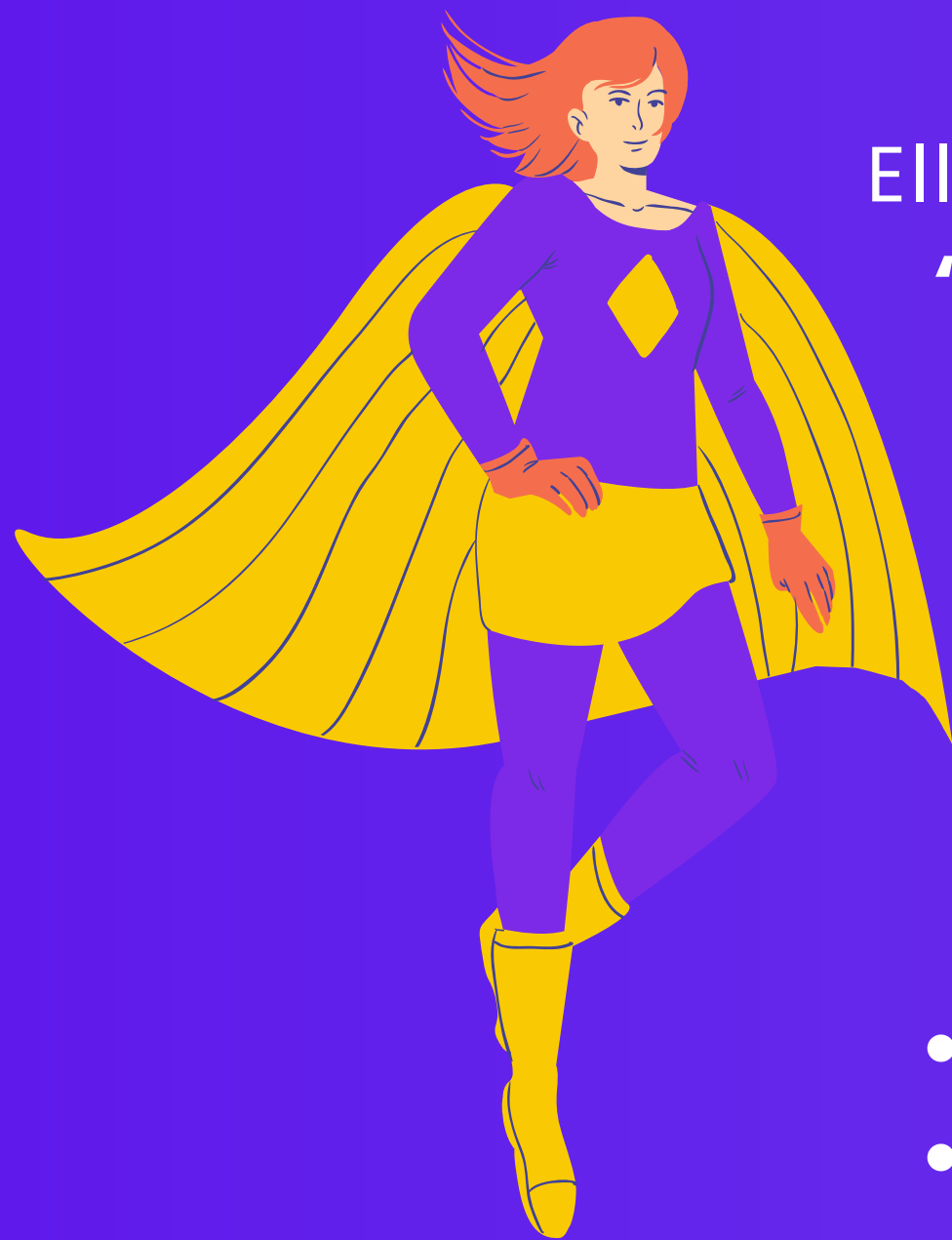
Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



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."

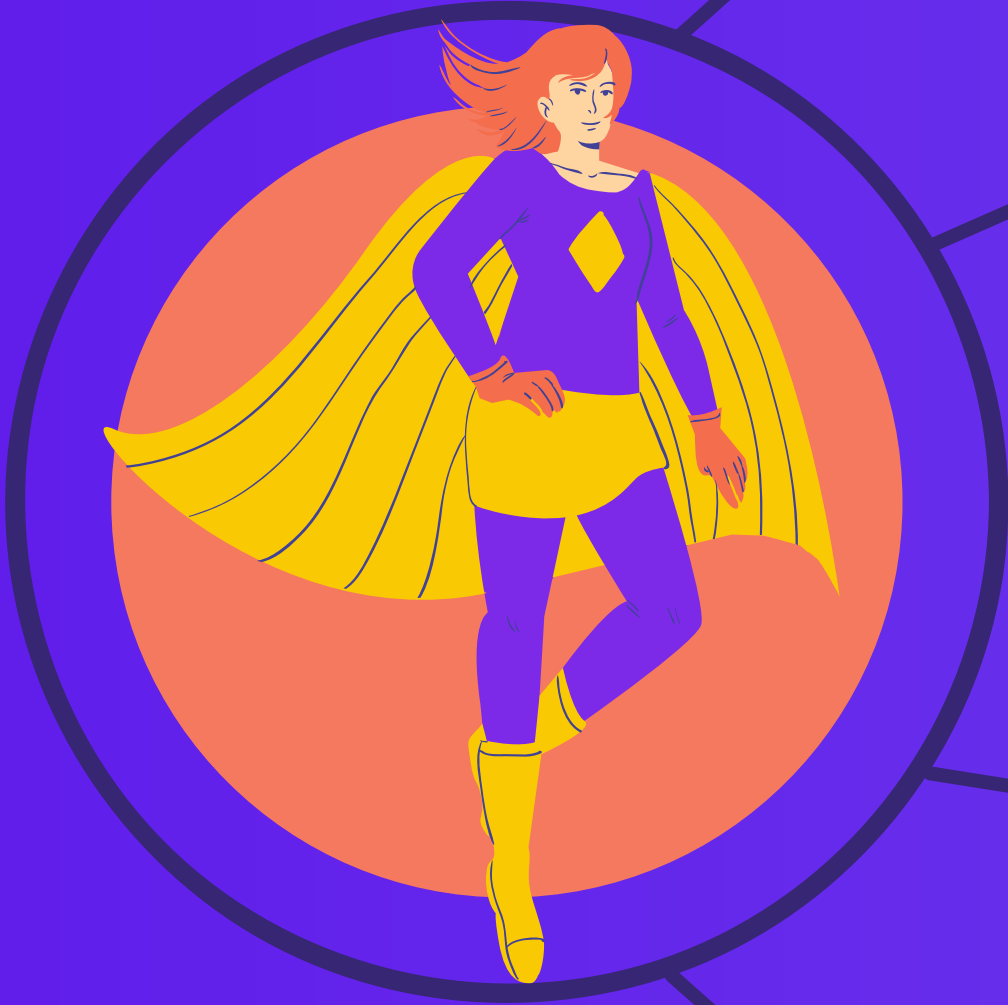
Depuis janvier, **elle saute souvent le petit déjeuner** par
manque de temps
et **se sent constamment fatiguée dans la matinée**.

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

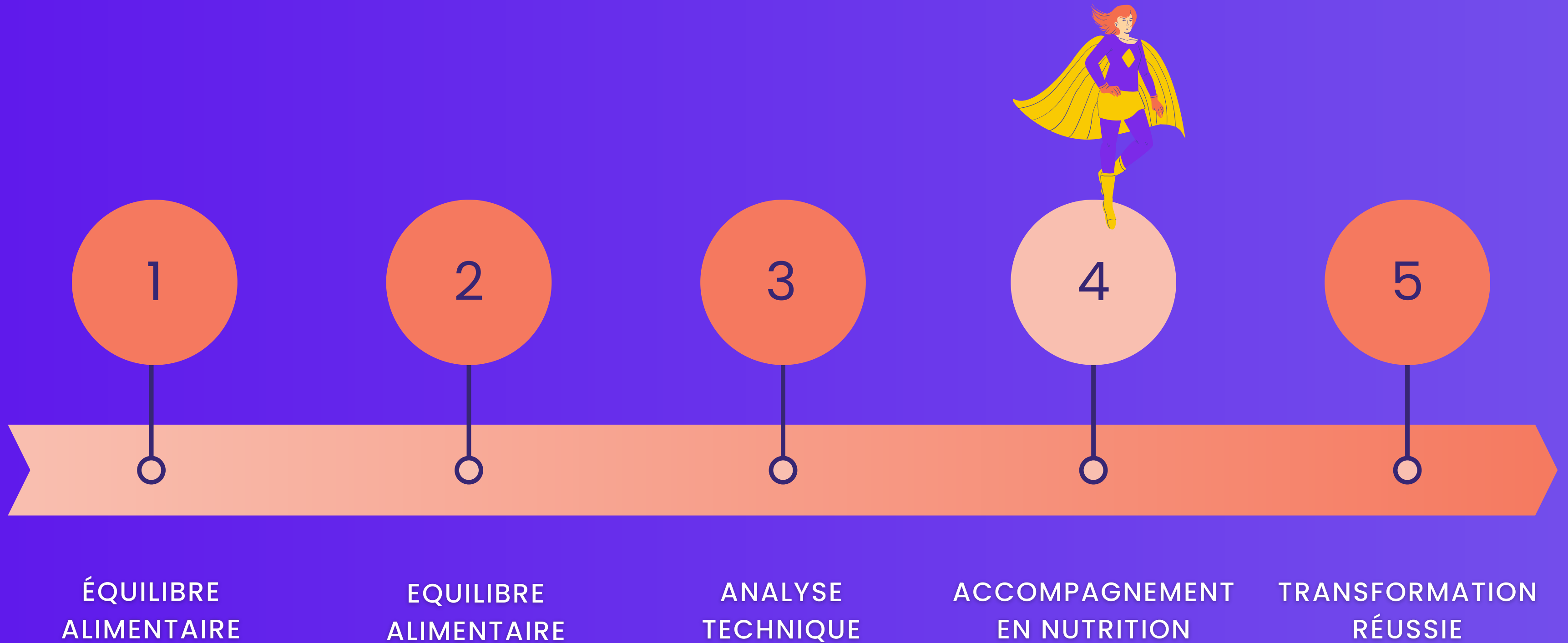
- Perdre ses 5 derniers kilos de grossesses
- Introduire une collation équilibrée dans la matinée

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active
Marche 1h/jour + travail souvent debout

Cas pratique



Les 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,
vous allez créer une
relation de confiance avec Madame Acappella.



COMMENT RECOLTER LES INFORMATIONS DE LA RENCONTRE HUMAINE ?

- 1 – Par un formulaire envoyé avant le rendez vous
- 2 – Par des questions fermées pour aller vite
- 3 – Par des questions ouvertes pour ouvrir le dialogue
- 4 – Par un formulaire à remplir lors du rendez vous
- 5 – Par des questions lors de la prise du rendez vous
- 6 – Par un QCM

COMMENT RECOLTER LES INFORMATIONS DE LA RENCONTRE HUMAINE ?

- 1 – Par un formulaire envoyé avant le rendez vous
- 2 – Par des questions fermées pour aller vite
- 3 – **Par des questions ouvertes pour ouvrir le dialogue**
- 4 – Par un formulaire à remplir lors du rendez vous
- 5 – Par des questions lors de la prise du rendez vous
- 6 – Par un QCM

Les 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

1

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



QUIZZ

ETAPE 2 : ANALYSE TECHNIQUE

**LORS DE L'ANALYSE TECHNIQUE, QUELLES SONT
LES DONNÉES DONT VOUS ALLEZ AVOIR BESOIN ?**

- 1 – Taille
- 2 – Âge
- 3 – Poids actuel
- 4 – Taille de vêtements
- 5 – Morphologie (tour du poignet)

- 6 – Tour de taille, hanches, cuisses, bras
- 7 – Taille de pointure
- 8 – Objectif de poids – Stabilisation
- 9 – Activités physiques
- 10 – Tour de tête

BÊTA-TESTEUR

Page 30 du carnet de suivi

Vous pouvez noter les informations de votre Bêta-Testeurs

ACCOMPAGNER MON TROISIÈME BÊTA-TESTEUR – ETAPE 3 – MODULES 4 ET 5	
Pratique : Analyse technique Voici les informations à récolter auprès de ton Bêta-Testeur : • Son sexe : _____ • Son poids : _____ Kg • Sa taille : _____ cm • Son âge : _____ ans • Son activité physique (type et fréquence) : _____ • NAP : _____ • Son poids de forme idéal : _____ Kg C'est maintenant le moment d'ouvrir votre tableau calculateur [lien] En rentrant les informations recueillies, déterminez pour votre Bêta-Testeur : • Son IMC : _____ Kg/m² Comment interprétez-vous cet IMC ? Mon Bêta-Testeur se situe dans la tranche : Pour rappel, les tranches de l'IMC sont : < 18,5 Maigre 18,5-24,9 Normal 25-29,9 Surpoids 30-34,9 Ob. modérée 35-39,9 Ob. sévère >40 Ob. morbide	• Son Poids santé : _____ Kg Morphologie de votre Bêta-Testeur : Fine Normale Large Poids santé adapté à la morphologie du Bêta-Testeur : _____ Kg • Son tour de taille : _____ cm • Son tour de hanche : _____ cm • Son tour de cuisse droite : _____ cm • Son tour de biceps droit : _____ cm Piste de réflexions • Tour de taille = au niveau du nombril • Tour de hanches = à l'endroit le plus fort • Tour de cuisses = haut des cuisses • Tour de biceps = à l'endroit le plus fort ou repère

Les 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

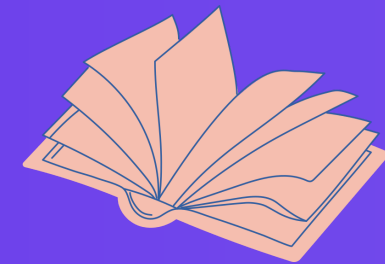
ANALYSE NUTRITIONNELLE

ENCOURAGER – APPROCHE POSITIVE

Objectif : analyser le comportement, les préférences et les habitudes alimentaires ainsi que les émotions et les sensations autour des repas.

3

- 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

Vous conseillez à Madame Acappella
de tenir un carnet alimentaire.



QUIZZ

ETAPE 3 : ANALYSE NUTRITIONNELLE

**QUELLES SONT LES INFORMATIONS QUE VOTRE BÊTA-TESTEUR DOIT
NOTER DANS SON CARNET ALIMENTAIRE ?**

- 1 – Repas principaux
- 2 – Activités physiques
- 3 – Stress – émotions – ressentis – sommeil
- 4 – Collations – Grignotages
- 5 – Nombre de calories de sa journée
- 6 – Hydratation

BÊTA-TESTEUR

À VOUS DE JOUER

Créer votre propre carnet alimentaire

Le noter page 34 de votre carnet de suivi

Carnet alimentaire Ecole 5.3 page 108 de votre Delta-Book

ACCOMPAGNER MON TROISIÈME BÊTA-TESTEUR – ETAPE 3 – MODULES 4 ET 5

Pratique : Analyse nutritionnelle

Présentez et créez votre carnet alimentaire

MON CARNET ALIMENTAIRE

Semaine du ____/____/____ au ____/____/____

Indiquez TOUS les aliments consommés, en précisant au mieux les portions (Réz-vous à vos mains !)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-Déjeuner							
Déjeuner							
Dîner							
Collations Grignotages							
Hydratation							
Activités physiques							

34

Voici la journée de Lundi de Madame Acapella,

Que pensez vous de cette journée ?

5.3 ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ	LUNDI
Petit- Déjeuner	Émotions : Thé + miel
Déjeuner	Émotions : Pâtes bolognaise Glace Verre d'eau
Dîner	Émotions : Carottes - saumon Pain - fromage Verre d'eau

Collations Grignotages	Émotions : Thé + miel 2 biscuits 1 verre de jus de pomme Chocolat au lait
Hydratation	1L d'eau + 2 thés
Activités physiques	45 min de marche

La pause 5.3



5.3

ON



À vos questions !

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



LET'S GO!

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

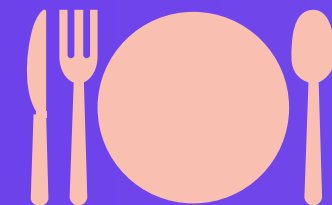
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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



QUIZZ

ETAPE 4 : SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

QUE PROPOSEZ-VOUS A VOTRE BÊTA-TESTEUR ?

- 1 – Un régime hypocalorique
- 2 – Un rééquilibrage alimentaire
- 3 – Transmettre tous les documents de l'équilibre alimentaire
- 4 – Transmettre en premier assiette santé – pyramide alimentaire
– quantité avec les mains
- 5 – Transmettre les 5 facteurs du vivant

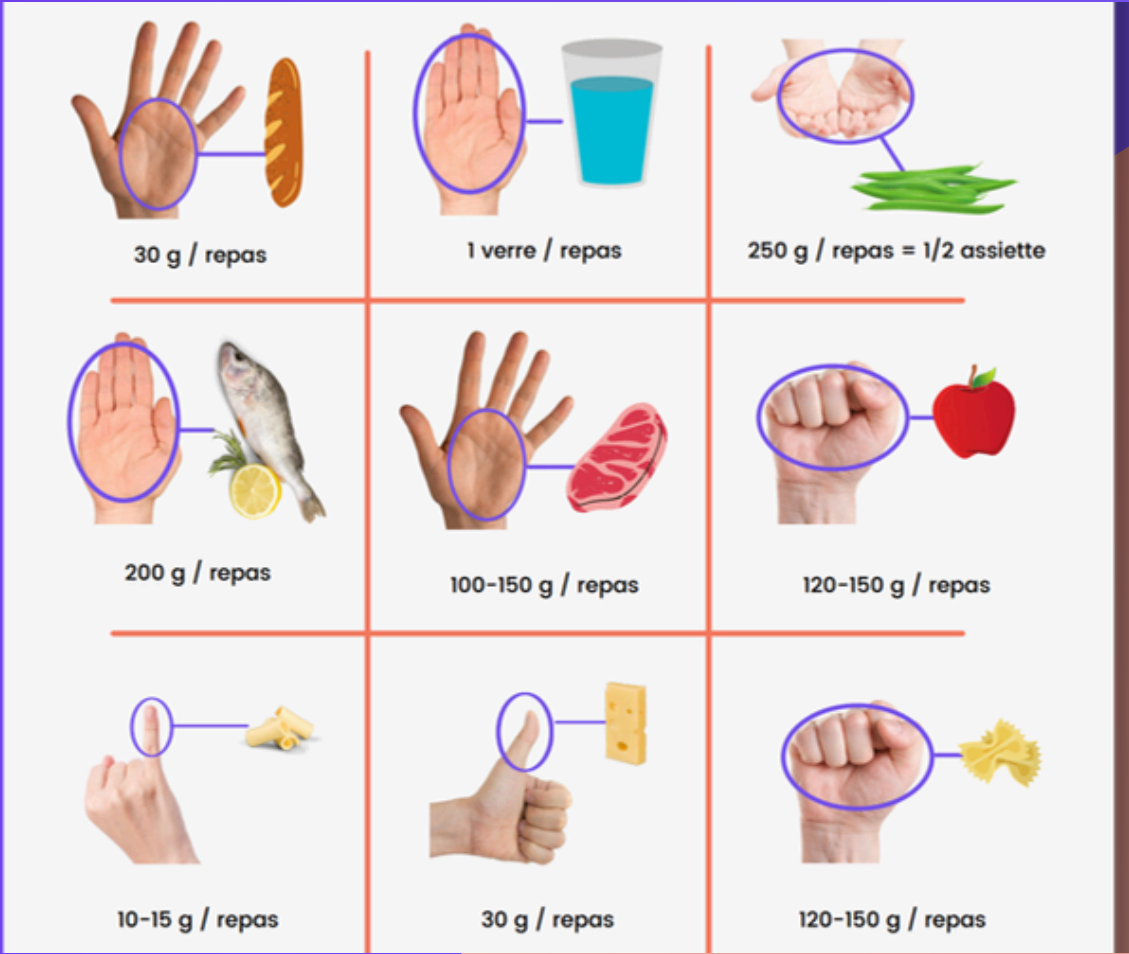
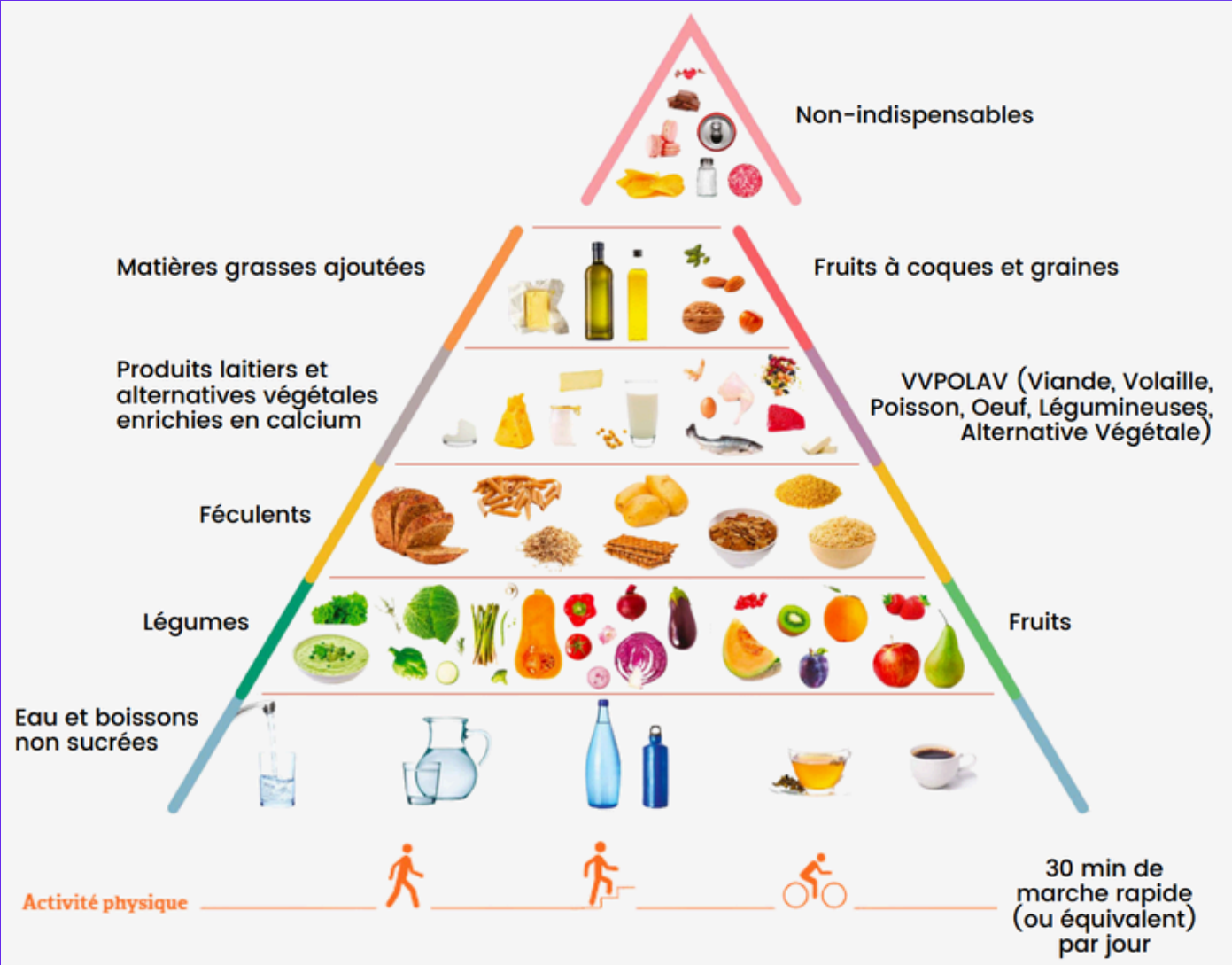
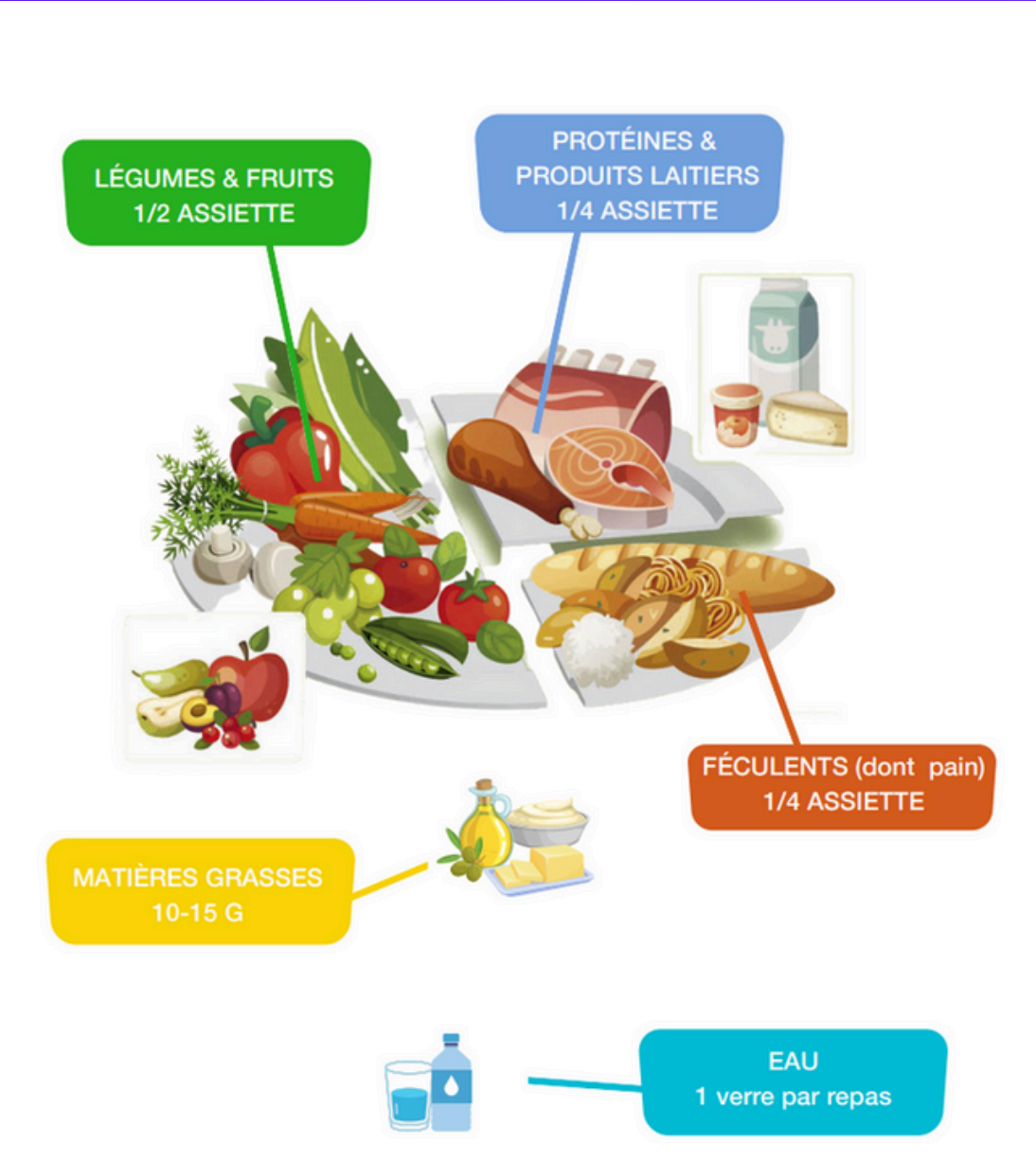
QUIZZ

ETAPE 4 : SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

QUE PROPOSEZ-VOUS A VOTRE BÊTA-TESTEUR ?

- 1 – Un régime hypocalorique
- 2 – **Un rééquilibrage alimentaire**
- 3 – Transmettre tous les documents de l'équilibre alimentaire
- 4 – **Transmettre en premier assiette santé – pyramide alimentaire – quantité avec les mains**
- 5 – Transmettre les 5 facteurs du vivant

LES OUTILS DE NUTRITION



Objectifs de Madame Acappella

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

- 1 Remettre en place **un petit-déjeuner équilibré** pour éviter les grignotages
- 2 Se rapprocher de l'**assiette santé midi et soir** en commençant par se servir **la moitié de l'assiette de légumes + 1 protéine** et revenir à **¼ d'assiette de féculents**

SONDAGE



SONDAGE 3

**Lors de votre rendez-vous,
vous parlez **QUE de Nutrition**
avec votre cliente ?**

A

Oui : elle veut retrouver
son poids de forme

B

Non : on englobe la Nutrition
dans la notion
de Pleine Santé

C

Oui : elle veut reprendre
en main son alimentation

RÉPONSE : **B**



SONDAGE 3

**Lors de votre rendez-vous,
vous parlez **QUE de Nutrition**
avec votre client ?**

Non : on englobe la Nutrition
dans la notion
de Pleine Santé

QUIZZ

ETAPE 5 : SOLUTIONS PLEINE – SANTÉ

QUELS SUJETS ÉVOQUER LORS DE CETTE ETAPE ?

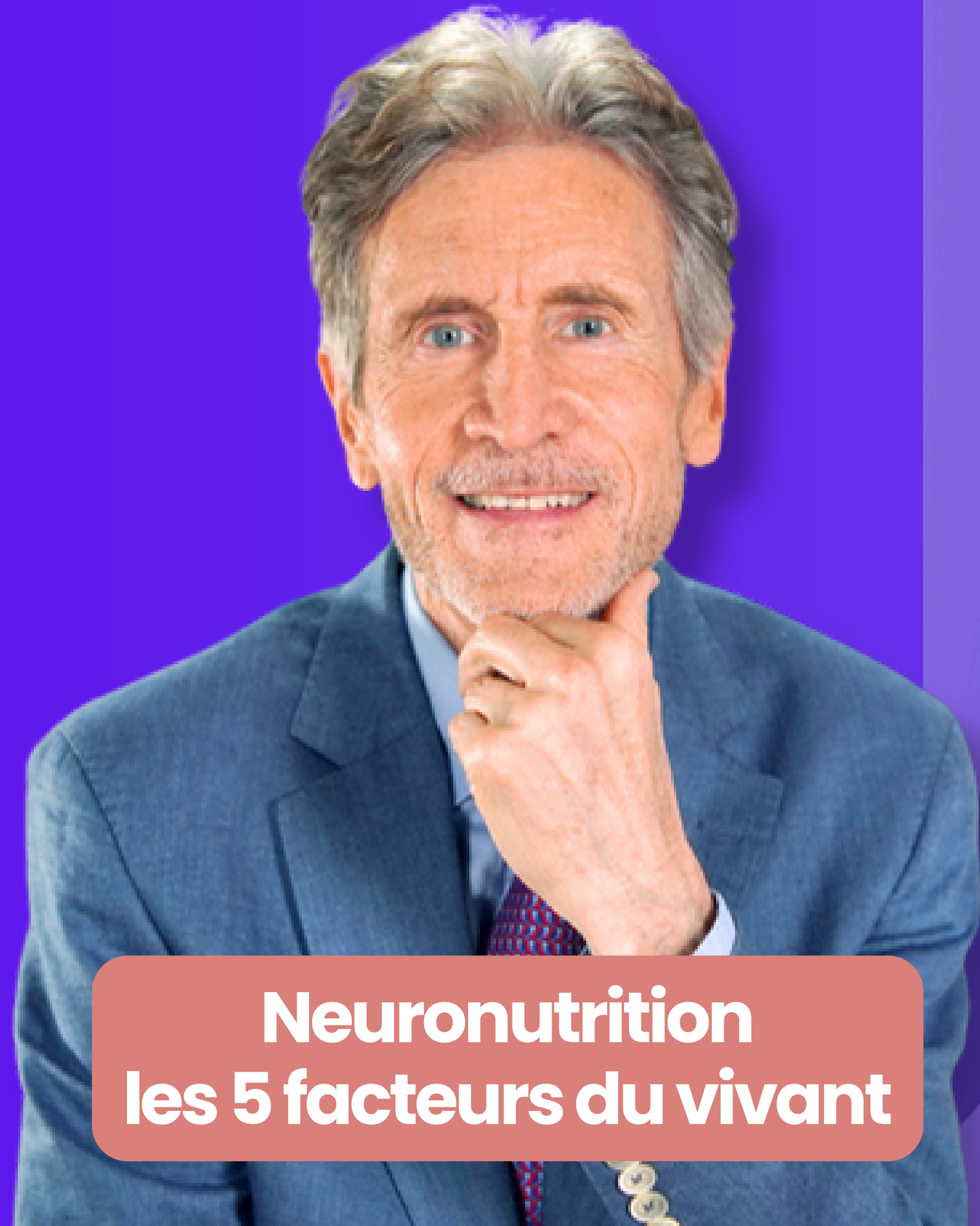
- 1 – Stress – Emotions
- 2 – Respiration avec des exercices
- 3 – Nutrition avec des outils principaux
- 4 – Détox avec la notion du mouvement
- 5 – Relaxation – Pensée
- 6 – Les 5 facteurs du vivant du Dr Yann Rougier 🌟

QUIZZ

ETAPE 5 : SOLUTIONS PLEINE – SANTÉ

QUELS SUJETS ÉVOQUER LORS DE CETTE ETAPE ?

- 1 – Stress – Emotions
- 2 – Respiration avec des exercices
- 3 – Nutrition avec des outils principaux
- 4 – Détox avec la notion du mouvement
- 5 – Relaxation – Pensée
- 6 – Les 5 facteurs du vivant du Dr Yann Rougier 🌟**



Neuronutrition les 5 facteurs du vivant

TOUT CE QUI EST VIVANT
ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier

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



Les 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Depuis deux semaines, elle se sent **plus stressée** au travail.

Elle ajoute plus souvent du chocolat au lait avec des noisettes dans sa collation.

Et en rentrant, elle a moins envie d'aller se balader avec sa fille et son chien.

BÊTA-TESTEUR

À VOUS DE JOUER

Préparer votre présentation des 5 facteurs du Vivant
La noter page 39 de votre carnet de suivi

ACCOMPAGNER MON TROISIÈME BÊTA-TESTEUR - ETAPE 3 - MODULES 4 ET 5	
Transmission pratique Ecrivez un texte de présentation des 5 facteurs du vivant : ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	 Quelles sont les questions que vous allez poser à votre Bêta-Testeur ? ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- N'hésitez pas à vous inspirer de votre Delta-Book et des bilans pleine santé présents dans votre espace élève.

Objectifs de Madame Acappella

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

3

Mettre en place un **rituel de respiration matin et soir** avec
3 à 5 min de Cohérence Cardiaque + Mantra

“Plus j’inspire, plus je me détends, plus j’expire, plus je me sens détendue”

Objectifs de Madame Acappella

Objectifs prioritaires de Madame Acappella :

1

Remettre en place **un petit-déjeuner équilibré**

2

Se rapprocher de l'**assiette santé midi et soir** en commençant par se servir **la moitié de l'assiette de légumes + 1 protéine** et revenir à **¼ d'assiette de féculents**

3

Mettre en place un rituel de respiration matin et soir avec 3 à 5 min de Cohérence Cardiaque + Mantra

Les outils 5.3 du Conseiller Nutrition Pleine-Santé



- 1 Delta-Book
- 2 Livret du Bêta-Testeur
- 3 L'encyclopédie du Dr Y. Rougier
- 4 Les rencontres 5.3
- 5 Boîte à outils de l'accompagnement

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 :

Partagez votre expérience sur
l'introduction-explication
des 5 facteurs du vivant
lors de l'accompagnement de
vos Bêta-Testeurs

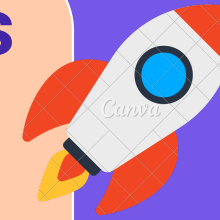
Présentation du Parcours Entrepreneur 5.3



Parcours entrepreneur du Bien-Être

De la pose des fondations à
l'acquisition de vos premiers clients

Recruter vos
premiers
clients !!!



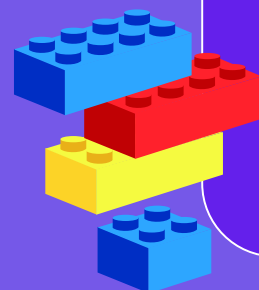
Communiquer avec
clarté et stratégie

Passer à l'action

Créer votre entreprise en étant
aidé.e et accompagné.e de A à Z

Connaître votre **client de coeur** et ses besoins
Construire une **offre puissante** et sur mesure
Prendre votre place sur le marché

Poser votre **VISION** et votre **POURQUOI**
Vous **autoriser** vos **ambitions**
Construire un **plan limpide** pour les atteindre



La mise en place d'un partenariat avec une Diététicienne

Légitimité

Confiance

Service



Des bonus exclusifs inclus dans votre Parcours Entrepreneur du Bien-Être 🌟😊



Tuto et outils
concrets pour
fixer et suivre
des objectifs 🎯



Premiers
templates pour
vos réseaux
sociaux



Brochure de
présentation et
courrier de
partenariat



Tableur pour
valider **votre**
business
model



Merci à tous pour votre participation ! 🎉