

L'Alphabet de la Nutrition

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 1

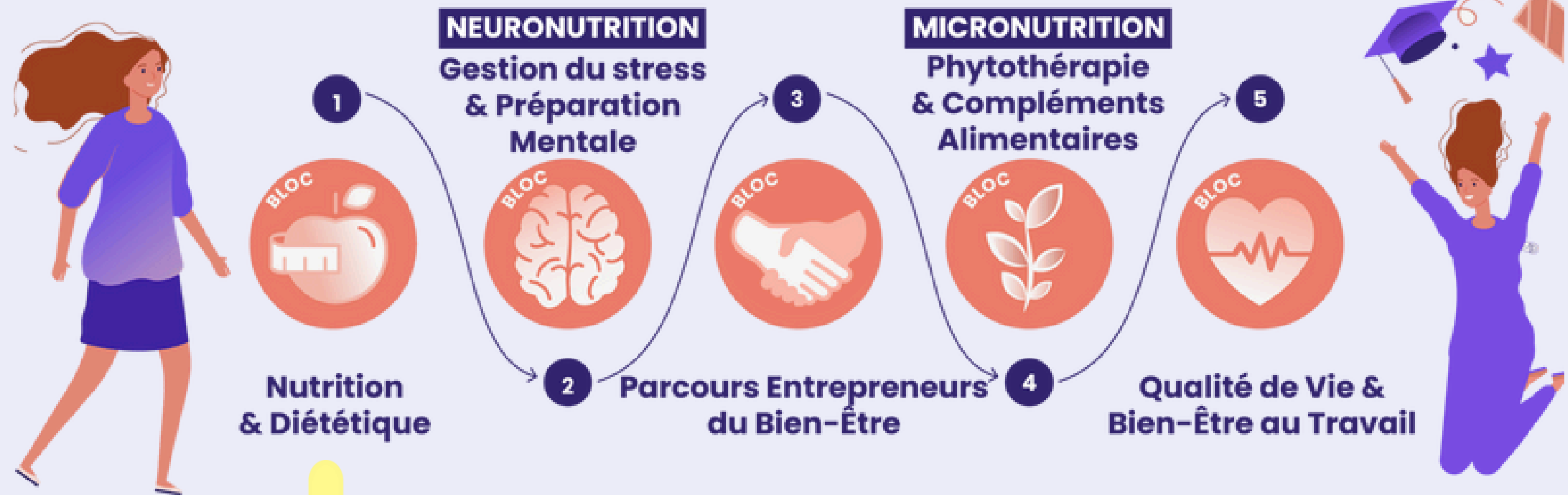
NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

Notre Mission :

**Accompagner les passionnés de nutrition, sport et santé
à donner du sens à leur vie professionnelle,
et/ou à développer leur entreprise dans le bien-être.**

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

Les 3 objectifs de la formation

- **Maîtriser les fondamentaux de la Nutrition**
- **Accompagner 3 Bêta-Testeurs pour savoir transmettre les 3 outils-clés** de la Nutrition (*pyramide alimentaire, assiette-santé, portions avec les mains*)
- **Mener un Bilan Nutrition** pour accompagner avec **un programme alimentaire 100% personnalisé**

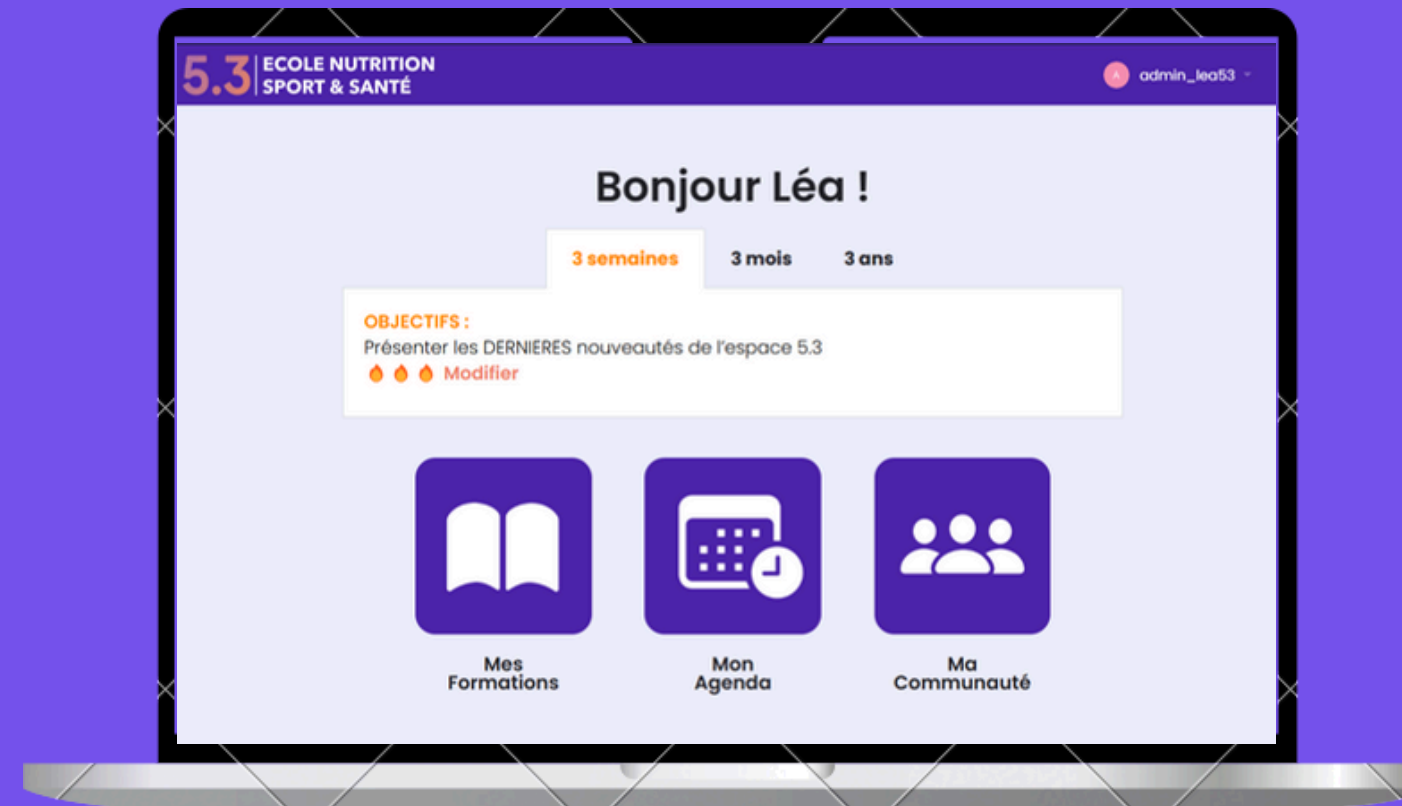


Les fondamentaux



1

Ateliers de groupe



2

Espace 5.3



3

Groupe de 3 à 5 élèves

📌 **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



- Enseignante APA-S
- Créatrice de **GymWaouw**
- Animation & Motivation
- Responsable des **élèves 5.3** qui **passent à l'Action** 🚀

Mon Rôle : vous offrir une expérience inoubliable.

Léa GymWaouw

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 !



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

C'EST QUOI UN BÊTA-TESTEUR ?



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

BÊTA-TESTEUR



Un Bêta-Testeur :

**Est une personne proche de vous ou
volontaire pour :**

- Vous permettre d'apprendre en vous exerçant
- Mettre en pratique les outils acquis dans la formation Nutrition.
- Tester votre programme



Delta-Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book de formation



Carnet de suivi Bêta-Testeurs Nutrition

J'imprime le carnet de suivi de mes Bêta-Testeurs



Révisions Nutrition

Je m'exerce au travers d'exercices et de QCM



Boîte à outils Nutrition

Je télécharge des supports pédagogiques à transmettre à mes clients et des fiches mémo pour m'accompagner dans ma pratique de conseiller en nutrition pleine santé.



Bilans Pleine-Santé

Je visionne des cas pratiques d'accompagnement



L'Encyclopédie de la Pleine-Santé

Je découvre toutes les réponses du Dr Y. Rougier à vos questions

Atelier Compétences Nutrition



Module 1 : L'alphabet de la Nutrition



[Module 1.1-] Comment sont classés les aliments ?

Ce premier module de la formation est intitulé "L'Alphabet de la nutrition". À partir de maintenant, quand vous rencontrerez des...

Email: Bravo pour ce démarrage en trombe !

Envoyer aux apprenants Juste après l'étape précédente



[Module 1.2-] Quel est le rôle des macronutriments ?

Dans cette seconde partie du module 1, nous faisons connaissance avec les trois macronutriments essentiels au bon fonctionnemen...

✉ Email: Nous avons une petite surprise pour vous...

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



[Module 1.3-] Qu'apportent les aliments à l'organisme ?

Maintenant que vous connaissez les 7 familles d'aliments et la totalité des macronutriments, il est temps de découvrir ce...

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

Introduction / Missions du Conseiller Pleine-Santé

13h05–13H20

Cas pratique d'accompagnement en Nutrition / Outils

13H20–13H30

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

13H30–13H40

Cas pratique /Outils

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

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



Cas pratique

Monsieur Farniente plombier 44 ans, en couple,
aimerait perdre ses 5 kilos
pour la fête des 18 ans de son fils
qui aura lieu dans 3 mois.

Il court 1 fois par semaine avec son voisin coach sportif,
pour retrouver sa Pleine-Vitalité et se sentir en meilleure
forme physique

Il souhaite :

- **Perdre +/- 5 kg pour les 18 ans de son fils**
- **Retrouver sa forme olympique !**



MONSIEUR FARNIENTE

44 ANS



À PROPOS

1

Couple - 1 enfant de 17 ans

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3

1,88 m / 85 kg

OBJECTIFS

4

- Perdre +/- 5 kg pour les 18 ans de son fils
- Retrouver sa forme olympique !

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif - Plombier
Course à pied 1 fois/sem

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE
ALIMENTAIRE

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

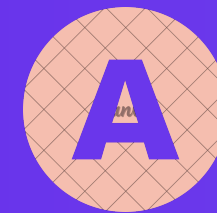
Pour amorcer sa perte de poids en autonomie,
il a pris l'initiative
de **supprimer son petit-déjeuner** depuis 2 mois
et ainsi de pratiquer un jeûne de 16h .

SONDAGE N°1

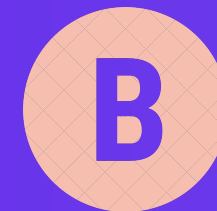


SONDAGE 1

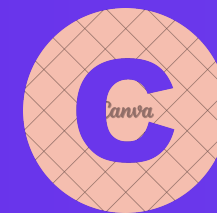
Quelle est votre approche ?



Je lui confirme que c'est une très bonne idée pour diminuer les apports caloriques et ainsi induire une perte de poids.



Je lui explique l'importance de bien prendre 3 repas par jour et de bien répartir les aliments dans la journée.



Je lui demande comment elle se sent depuis la suppression de son petit-déjeuner et les bénéfices qu'elle en tire.

RÉPONSE N°1 :

B

C



Quelle est votre approche ?

B

Je lui explique l'importance de bien prendre 3 repas par jour et de bien répartir les aliments dans la journée.

C

Je lui demande comment elle se sent depuis la suppression de son petit-déjeuner et les bénéfices qu'elle en tire.

L'équilibre alimentaire

Il vous explique que depuis la suppression de son petit-déjeuner, il se sent **un peu plus fatiguée** dans la matinée et a **davantage envie de sucre** après le déjeuner.

Le petit-déjeuner était **un moment précieux** de partage avec son fils.

Il essaie de s'occuper pour ne pas ressentir l'envie de s'attabler avec lui.

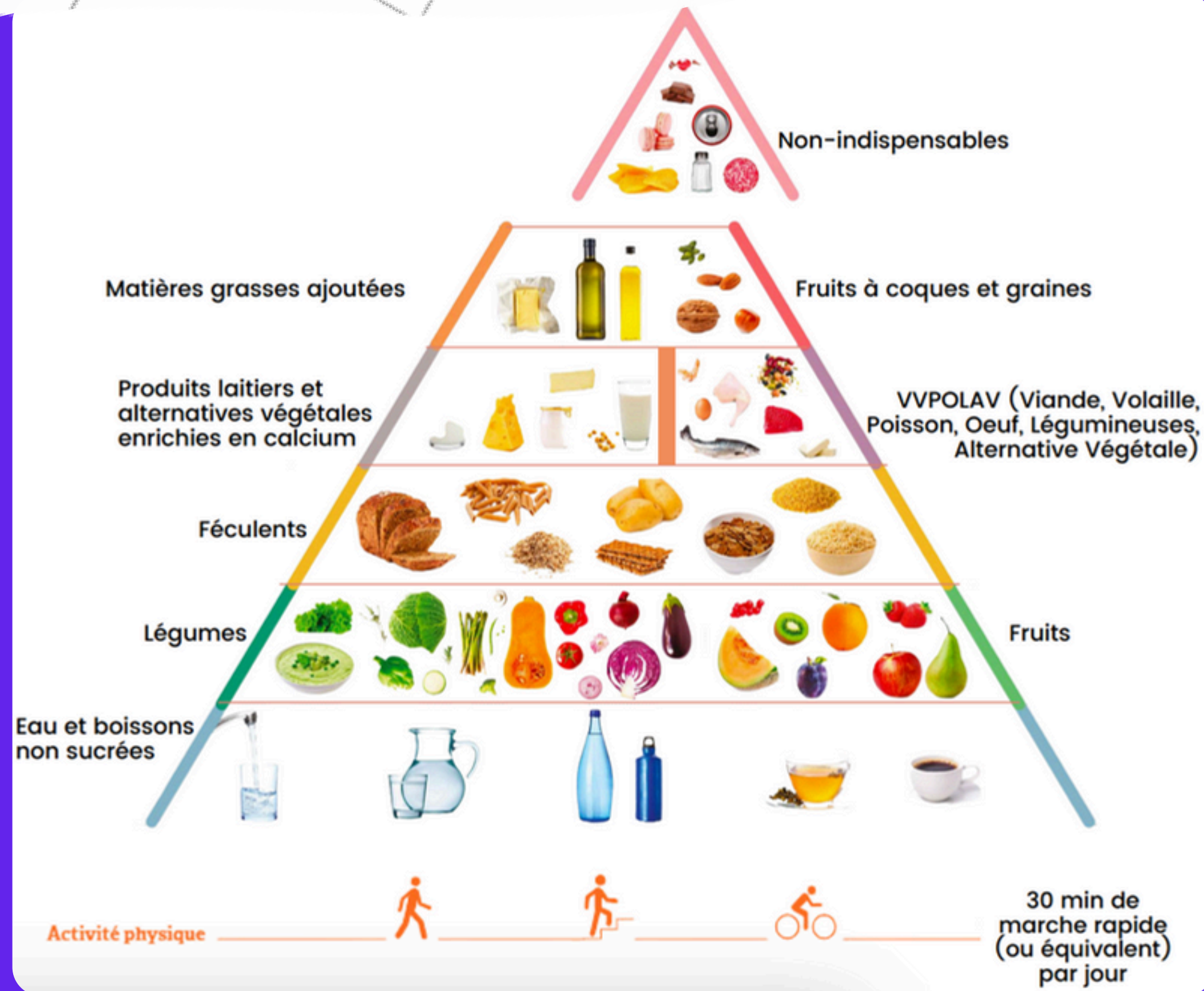
L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

1

Ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré

La pyramide alimentaire



L'importance et la place des protéines

Son voisin coach sportif, lui a conseillé de prendre **un petit-déjeuner salé** le matin et d'**augmenter sa consommation de protéines**.

Ceci afin de favoriser la perte de poids et maintenir sa masse musculaire.

SONDAGE N°2



SONDAGE 2

Quelles sont les rôles des protéines ?

A

Construction, entretien du corps, muscles, peau (briques du corps)

B

Rôles dans le système immunitaire et digestif

C

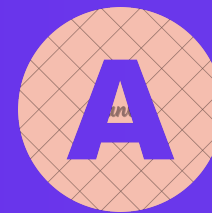
Transport de l'oxygène

RÉPONSE N°2 :

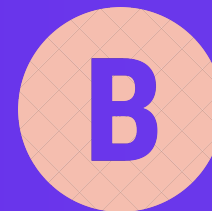


SONDAGE 2

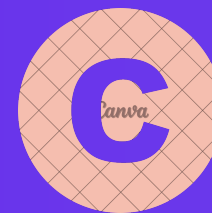
Quelles sont les rôles des protéines ?



Construction, entretien du corps, muscles, peau (briques du corps)



Rôles dans le système immunitaire et digestif



Transport de l'oxygène

SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**Un petit-déjeuner doit-il
être nécessairement salé
pour être rassasiant et
équilibré ?**

A

Non : un petit-déjeuner
non salé peut être
équilibré et rassasiant

B

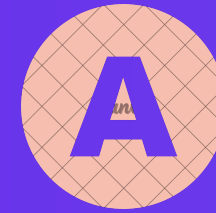
Oui : impossible d'être rassasié
jusqu'au midi sans petit-
déjeuner salé !

RÉPONSE N°3



SONDAGE 3

**Un petit-déjeuner doit-il
être nécessairement salé
pour être rassasiant et
équilibré ?**



Non : un petit-déjeuner
non salé peut être
équilibré et rassasiant

L'importance et la place des protéines

Dans le chat :

Listez
**les aliments qui
contiennent des
protéines.**



ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Protéines animales / protéines végétales :

Protéines animales	Protéines végétales
• Viande (blanche et rouge) • Charcuteries (maigres : jambon, bacon, bresaola, viande des grisons, etc.) • Poisson • Oeufs • Fruits de mer (coquillages, crustacés) Mais aussi... • Lait et produits laitiers (dont fromage) • Insectes !	Très grande teneur en Acides Aminés Essentiels { • Légumineuses • Céréales et produits céréaliers • Quinoa • Sarrasin • Soja (tofu, steak de soja) • Seitan • Fruits à coque (amandes en particulier) • Graines oléagineuses (graines de chia en particulier) • Algues marines + "Yaourts" végétaux + Boissons végétales (enrichies en calcium) : soja, amandes, avoine, épeautre, etc.

→ Contiennent tous les AAE

Ne contiennent pas tous les AAE et doivent donc être associés entre eux.

D'où l'intérêt d'associer les légumineuses à des céréales :



Les légumineuses compensent la faible teneur en lysine des protéines des céréales. Les céréales compensent la faible teneur en méthionine des protéines des légumineuses

1 protéine animale = 100 g de céréales + 50 g de légumineuses

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

2

Veiller à consommer une source de protéines à chaque repas (matin, midi et soir), sans consommation excessive

Exemples :

- Viande, poisson, oeufs
- Protéines "faciles" : Jambon(2 tranches), saumon fumé (2 tranches), sardines, thon, maquereaux
- Yaourt, fromage blanc, faisselle, morceau de fromage
- Amandes

La pause 5.3



5.3

ON



À vos questions !

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



L'équilibre alimentaire

Il a pris la décision de ne consommer aucune glace, charcuterie, chocolat ainsi que le fromage et refuse la plupart des invitations chez ses amis pour optimiser les résultats de sa perte de poids.

SONDAGE N°4



Où situez-vous ces aliments
dans la
pyramide alimentaire ?

A vos claviers !

SONDAGE N°4



Comment expliquez-vous le rôle de ces aliments dans un programme de rééquilibrage alimentaire ?

A vos



L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

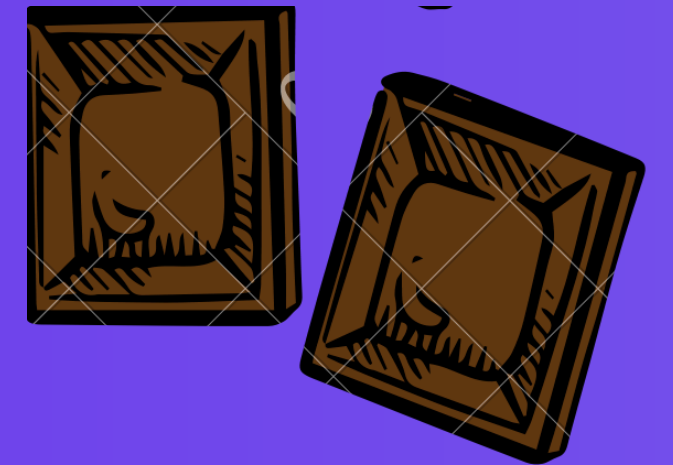
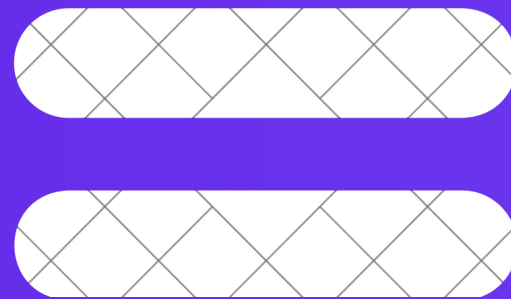
3

Intégrer ponctuellement des aliments plaisir dans une dynamique de convivialité et de partage, sans culpabilité.

Les bons repères



1 fruit



Objectifs de Monsieur Farniente

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

1

Ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré

2

Veiller à consommer une source de protéines à chaque repas (matin, midi et soir), sans consommation excessive

3

Intégrer ponctuellement des aliments plaisir dans une dynamique de convivialité et de partage, sans culpabilité.

Debriefing



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 :

Elaborez la structure d'un
petit-déjeuner équilibré
avec le choix de divers
aliments pour chaque
famille alimentaire.



Utilisez votre assistant IA 5.3

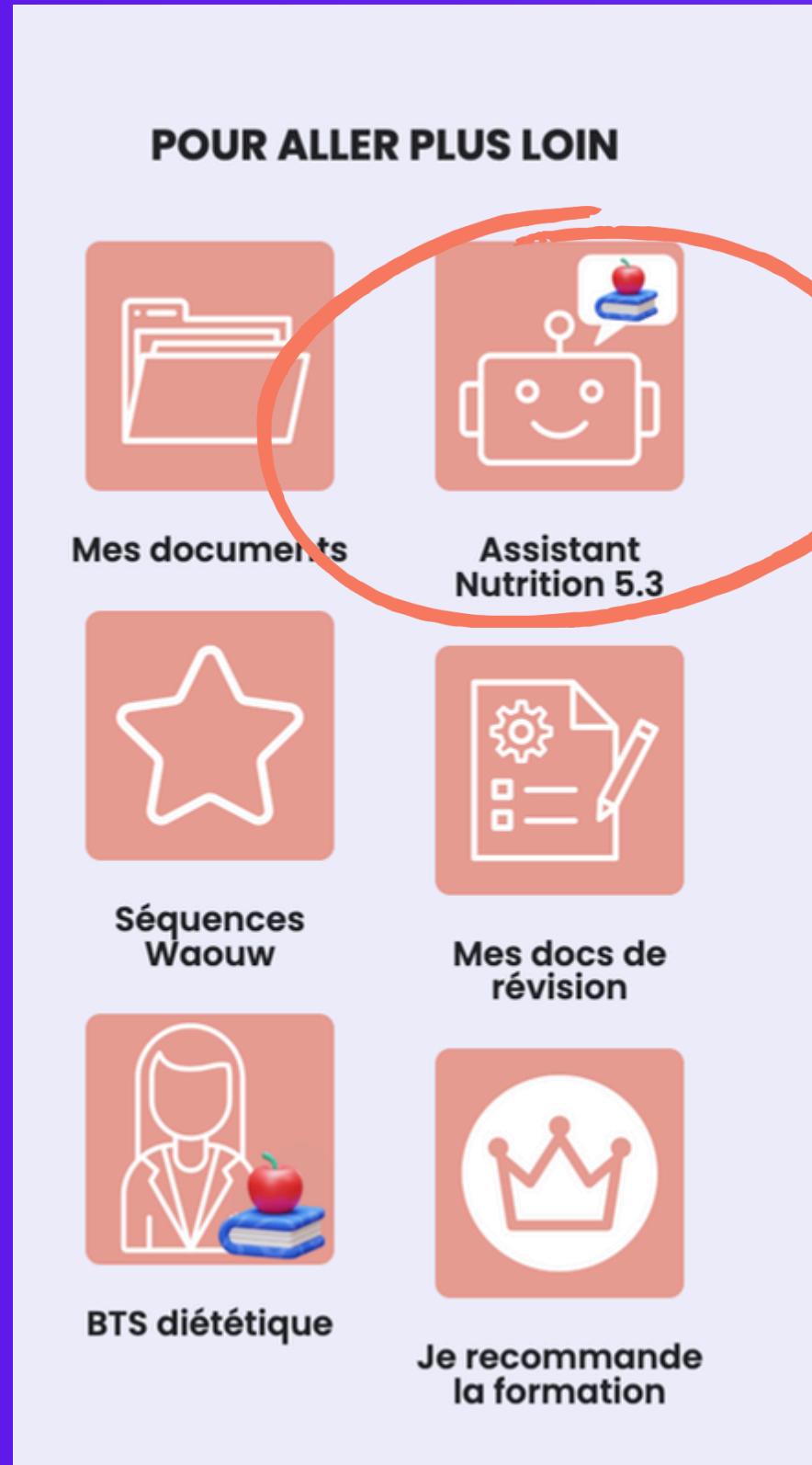
LE PROMPT À UTILISER ET CHALLENGER :

En tant que Conseiller·e en Nutrition certifié·e par l'École 5.3, je conçois actuellement mes propres outils d'accompagnement destinés à mes Bêta-Testeurs.

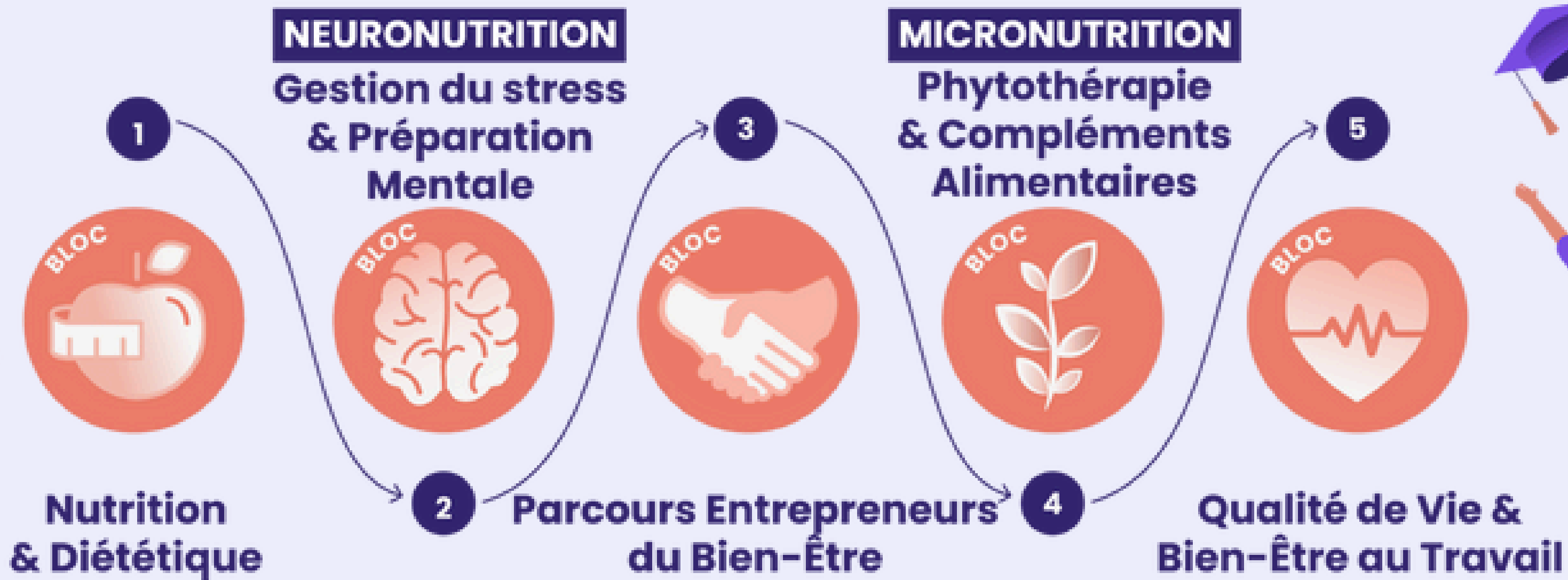
Pour répondre aux standards de la formation "Nutrition & Diététique" (Bloc 1), je souhaite élaborer une structure alimentaire de petit-déjeuner équilibré, en respectant l'ordre des familles de la pyramide alimentaire, tout en tenant compte des saisons et des profils variés de mes clients (petit-déjeuner sucré ou salé).

Peux-tu me proposer une structure-type de petit-déjeuner équilibré version été, avec pour chaque famille alimentaire plusieurs options d'aliments, afin d'offrir des choix personnalisés, adaptés aux préférences de chacun ?

L'objectif est de disposer d'une structure alimentaire-type ancrée dans la logique de Pleine-Santé, à la fois complète, personnalisable et pratique .



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 ! 🎉