

# Besoins énergétiques et poids santé

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 3**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

Morgane



# Morgane BOURDON

ANIMATRICE  
EXPERTE ENTREPRENEUR

*Conseillère Pleine-Santé*

SPÉCIALISÉE DANS

- L'ACCOMPAGNEMENT DES TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL
- L'ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN VISIO
- ORGANISATION DE COURS DE FITNESS EN LIVE

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

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



# A vos claviers !



Qui est  
**votre Mentor 5.3 ?**

# Accompagné d'un mentor

- 1 Anciens élèves de l'Ecole
- 2 Accompagnent 10 à 50 clients par mois
- 3 Ont à cœur le développement de votre projet

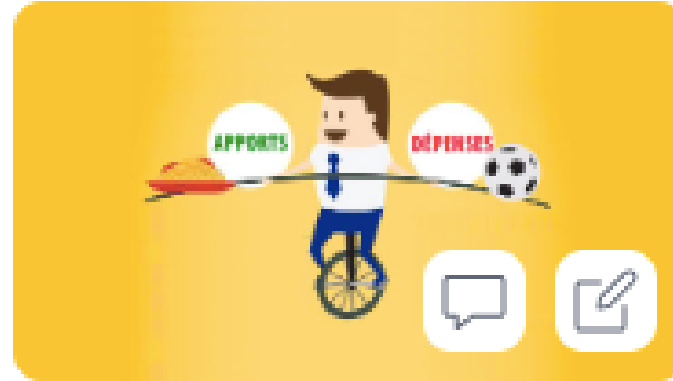
Chaque mentor  
est à votre écoute 🤝



# 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

**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.

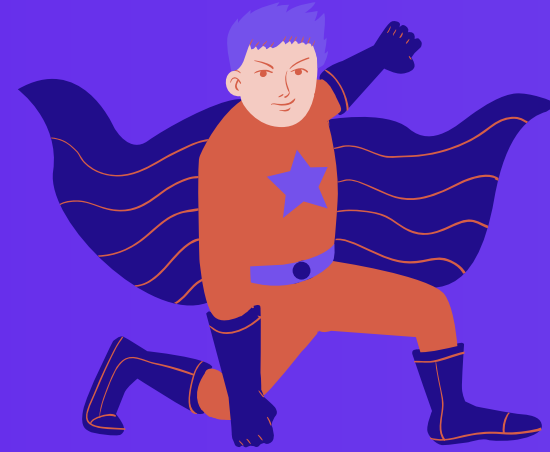
Il court 1 fois par semaine avec son voisin coach sportif,  
pour retrouver sa Pleine-Vitalité et se sentir en meilleure  
forme physique

Il souhaite :

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



# Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE  
ALIMENTAIRE

ANALYSE  
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT  
EN NUTRITION

TRANSFORMATION  
RÉUSSIE

# 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**

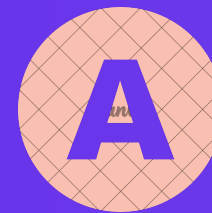
**Donnés pour  
l'analyse technique**

# SONDAGE N°1

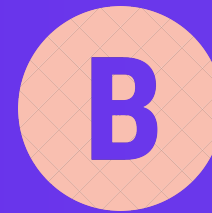


SONDAGE 1

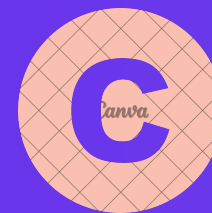
**Quelle est la formule  
de l'IMC ?**



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 ?**

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

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

Quel est l'IMC de Monsieur Farniente ?

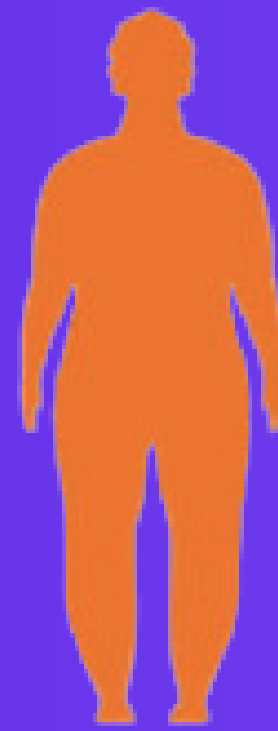
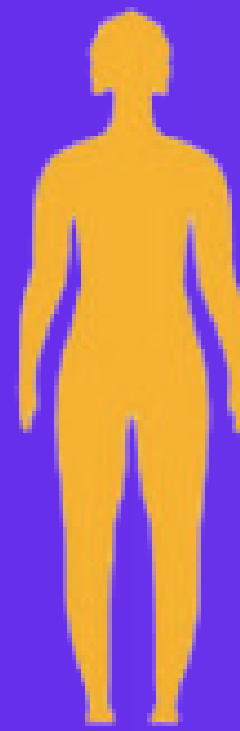
Dans quelle tranche d'IMC se situe-elle ?

Rappel : Poids : 85 kg – Taille 1,88 m



# IMC

$$\text{IMC} = 24 \text{ kg/m}^2$$



< 18,5  
Maigreur

18,5-24,9  
Normal

25-29,9  
Surpoids

30-34,9  
Ob. modérée

35-39,9  
Ob. sévère

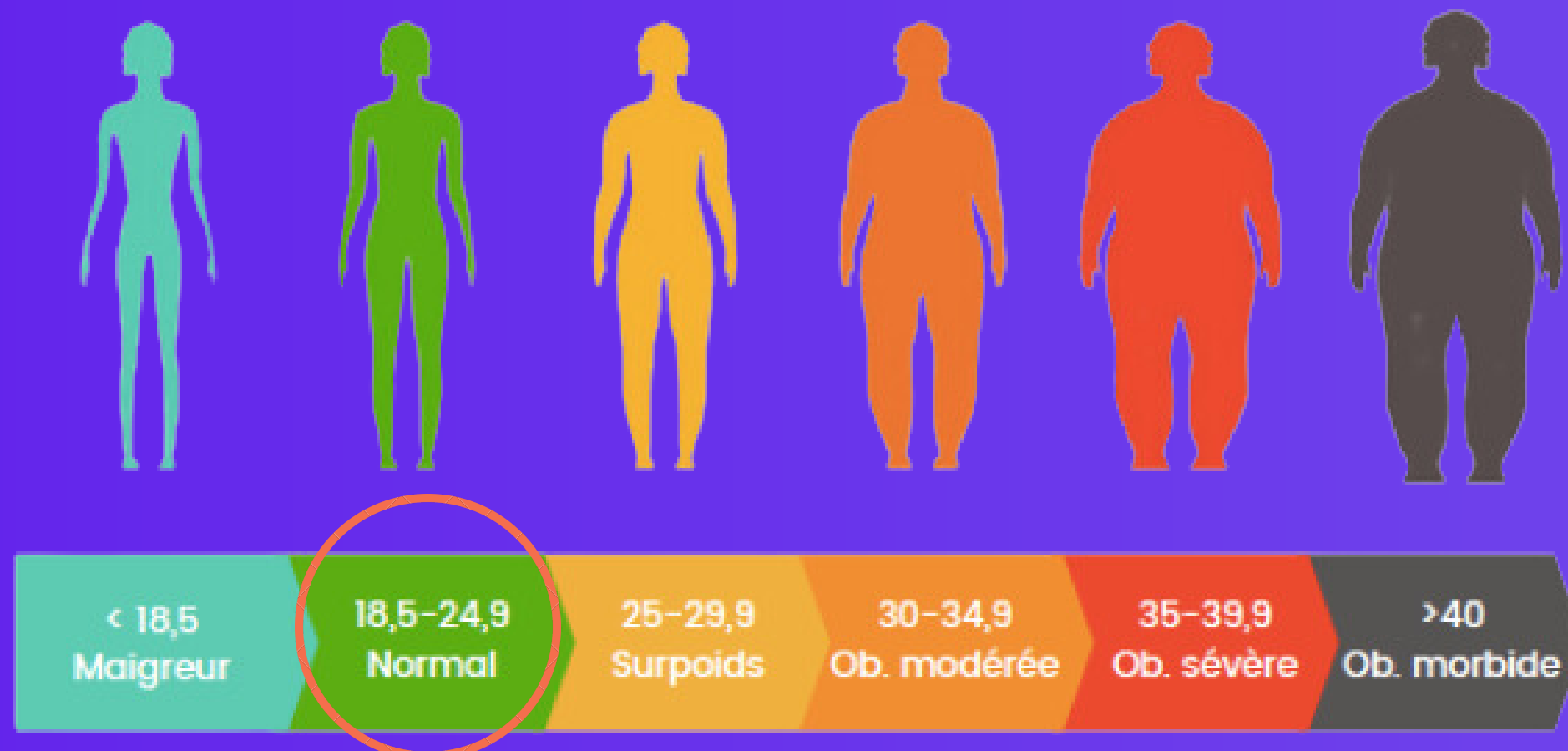
>40  
Ob. morbide

# IMC

## SON OBJECTIF

Perte 5 kg => Poids : 80 kg

$$\text{IMC} = 22,6 \text{ kg/m}^2$$



# Limites IMC

## Un indicateur limité :

- % de muscle
- % de masse grasse
- Graisse viscérale mais sans être obèse

Utilisation de l'IMC dans un but épidémiologique : sur des larges populations.

Selon une commission : Journal The Lancet

# Indicateurs

## Nouveaux outils :

- Tour de taille
- Rapport taille-hanche
- Mesure adaptée à l'âge, sexe et origine ethnique

## Obésité : multi-factorielle

Génétique, environnementale, psychologique, comportementale

# 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 Monsieur Farniente  
selon sa **morphologie normale**

78,5 kg

# DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

**85 kg**

- Son poids santé

**78,5 kg**

- Son objectif de  
perte de poids

**80 kg**

# SONDAGE N°2



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

A vos claviers !

# Objectifs Monsieur Farniente

Objectif de perte de poids Monsieur Farniente :

Atteindre **SON poids de forme : 80 kg (-5 kg)**  
**qui est SON PROPRE OBJECTIF**

# SONDAGE N°3



Expliquez simplement les  
notions de  
Métabolisme de base et de  
Métabolisme Total

A vos claviers !

# Métabolisme de base et total

## METABOLISME



**MT**

MÉTABOLISME TOTAL  
(Métabolisme de base  
X NAP)

Son MT : 3252 kcal/jour

**MB**

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de  
Harris & Benedict)

Son MB : 1875 kcal/jour

**5-10%**

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**NAP**

Activité physique

Son NAP : 1,725

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES  
DANS VOTRE MODULE 3

# Poids – Pèse personne



Il se pèse tous les jours.  
Cela la décourage certains matins  
car il n'a pas perdu 1 gramme voir pire car  
il prend parfois 400 g à 600 g.

Quelle est votre approche / Quels sont vos conseils ?

# Objectifs de Monsieur Farniente

Nouvel objectif prioritaire de Monsieur Farniente :

1

Prendre du recul avec son pèse personne : se peser maximum une fois par semaine\*

\*Objectif à adapter selon la personne accompagnée :  
découper si besoin cet objectif avec  
"se peser 2 fois par semaine maximum"



**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**

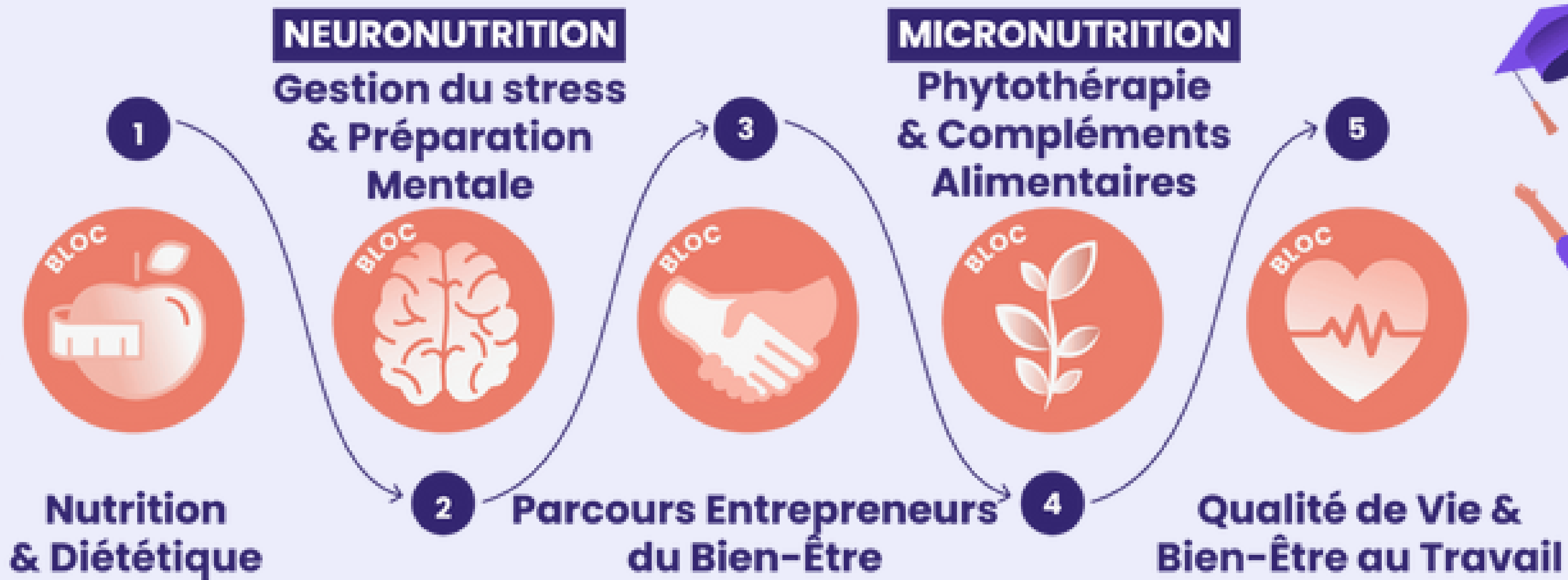
# Devoir en groupe



Dans votre groupe WhatsApp :

Comment vous avez abordé avec vos Bêta-Testeurs, la nuance entre son poids actuel, son objectif et son poids santé (calculé avec la Formule de Lorentz).

# 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       |
|       | <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 ! 🎉**