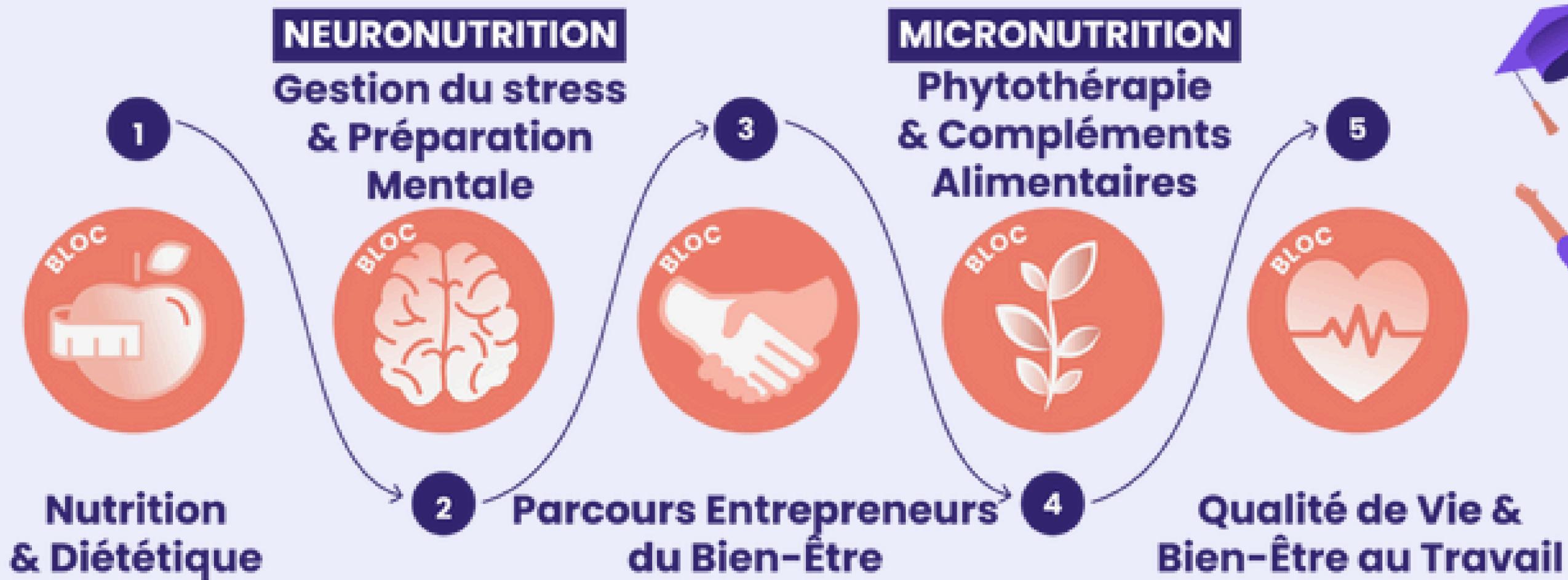


Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 4 ET 5

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



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

♥ Diététicienne Pleine Santé



- **Accompagnement nutritionnel personnalisé**
- **Spécialisée en troubles métaboliques & perte de poids**
- **Créatrice de ressources pédagogiques**
- **Conférencière & formatrice en entreprise**

**Mon Rôle : t'aider à mieux accompagner...
pour mieux conseiller 🌿**

Lucie Costil

Modules 4 et 5

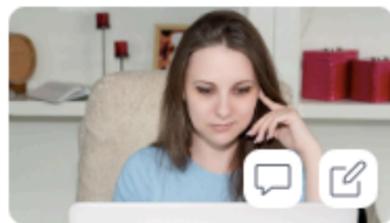
- Bien accompagner pour mieux conseiller
- et développer son activité d'accompagnement



[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 acquis...



[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...

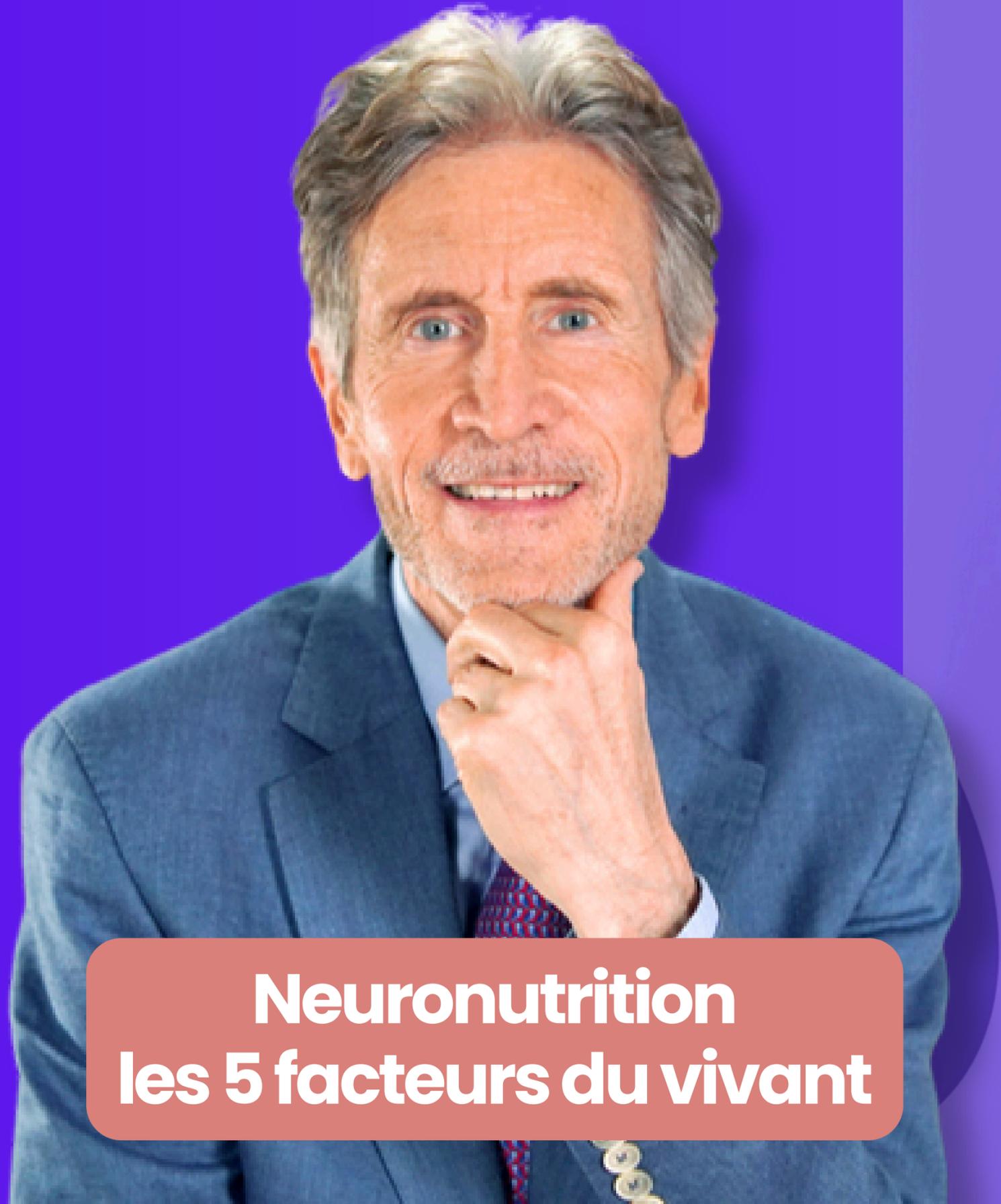


[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population
Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

A vos claviers !



Quel est
votre élément différenciant
en tant que Conseiller Nutrition Pleine-Santé ?



TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



**Neuronutrition
les 5 facteurs du vivant**

Dr. Yann Rougier

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

13h30 on en reparle

3

Accompagner vers
une TRANSFORMATION

Guider vers la
PLEINE-SANTÉ

Faire vivre une
EXPÉRIENCE UNIQUE

Atelier Compétences Nutrition



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

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

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,
vous allez accueillir Monsieur Farniente dans votre cabinet.

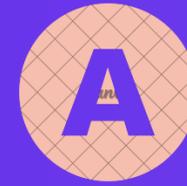


SONDAGE N°1

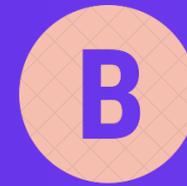


SONDAGE 1

**Comment doit être votre lieu
d'accueil ?**



Calme, sans parasite



Décoration sobre
et soignée



Des assises
confortables

RÉPONSE N°1 : **A** **B** **C**



SONDAGE 1

**Comment doit être votre lieu
d'accueil ?**

Calme, sans parasite

Décoration sobre
et soignée

Des assises
confortables

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

1

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

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

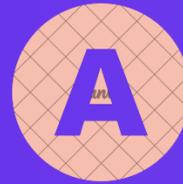


SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**Lors de l'analyse technique,
quels outils allez-vous
utiliser ?**



Une balance



Un mètre ruban



Une balance à
impédancemétrie

RÉPONSE N°1 : **A** **B**



SONDAGE 2

**Lors de l'analyse technique,
quels outils allez-vous utiliser
?**

Balance (en fonction du
besoin)

Mètre ruban pour les
mensurations
(poitrine, taille, hanche,
cuisse, bras)

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	
<p>Pratique : Analyse technique</p> <p>Voici les informations à récolter auprès de ton Bêta-Testeur :</p> <ul style="list-style-type: none">• Son sexe : _____• Son poids : _____ Kg• Sa taille : _____ cm• Son âge : _____ ans• Son activité physique (type et fréquence) : _____• NAP : _____• Son poids de forme idéal : _____ Kg <p>C'est maintenant le moment d'ouvrir votre tableau calculateur [lien]</p> <p>En rentrant les informations recueillies, déterminez pour votre Bêta-Testeur :</p> <ul style="list-style-type: none">• Son IMC : _____ Kg/m² <p>Comment interprétez-vous cet IMC ? Mon Bêta-Testeur se situe dans la tranche :</p> <p>Pour rappel, les tranches de l'IMC sont :</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Son Poids santé : _____ Kg <p>Morphologie de votre Bêta-Testeur :</p> <p>Fine Normale Large</p> <p>Poids santé adapté à la morphologie du Bêta-Testeur : _____ Kg</p> <ul style="list-style-type: none">• Son tour de taille : _____ cm• Son tour de hanche : _____ cm• Son tour de cuisse droite : _____ cm• Son tour de biceps droit : _____ cm <p>Piste de réflexions</p> <ul style="list-style-type: none">• 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

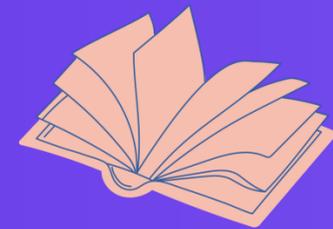
ANALYSE NUTRITIONNELLE

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 Monsieur Farniente de tenir un carnet alimentaire.

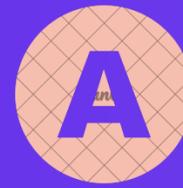


SONDAGE N°3

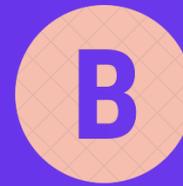


SONDAGE 3

Quelles sont les informations à noter dans le carnet alimentaire ?



Les repas
Les collations / grignotages



La quantité au gramme près



Les marques des aliments



SONDAGE 3

Quelles sont les informations à noter dans le carnet alimentaire ?

Les repas
Les collations / grignotages

Les marques des aliments pourront être utile pour l'analyse des étiquettes mais attention à ne pas surcharger le carnet

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

Piste de réflexions

MON CARNET ALIMENTAIRE Semaine du ____/____/____ au ____/____/____ 

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

5.3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-Déjeuner	Émotions _____						
Déjeuner	Émotions _____						
Dîner	Émotions _____						
Collations Grignotages	Émotions _____						
Hydratation							
Activités physiques							

34

Voici la journée de samedi de Monsieur Farniente,

Que pensez vous de cette journée ?

5.3 ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ	SAMEDI
Petit- Déjeuner	Émotions : Café avec 1.5 sucre 4 tr de pain de mie grillées Beurre
Déjeuner	Émotions : Poulet Champignons de Paris en conserve Pâtes aux fromage
Dîner	Émotions : 2 tr de cervelas 4 mini crêpes au nutella 1 morceau de fromage pain

Collations Grignotages	Émotions : 3 crêpes maison 1 Tourtel Twist
Hydratation	5 verres d'eau
Activités physiques	Rien trop fatigué

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

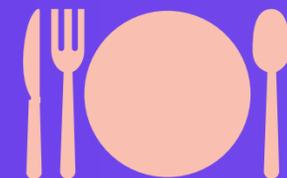
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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



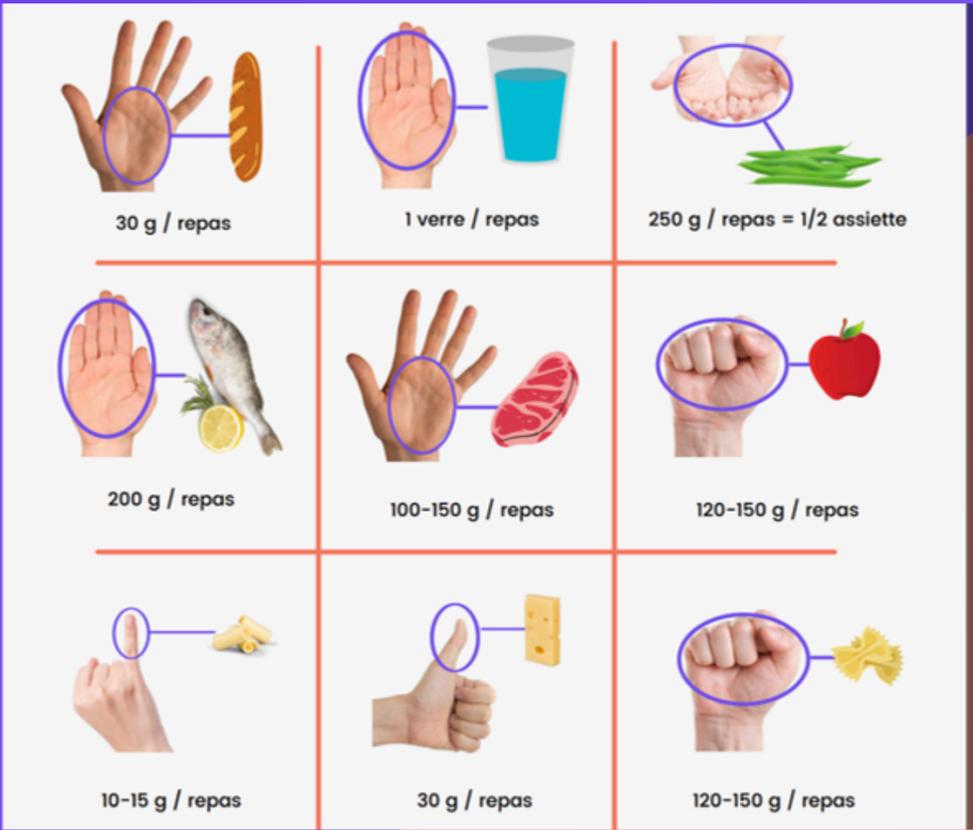
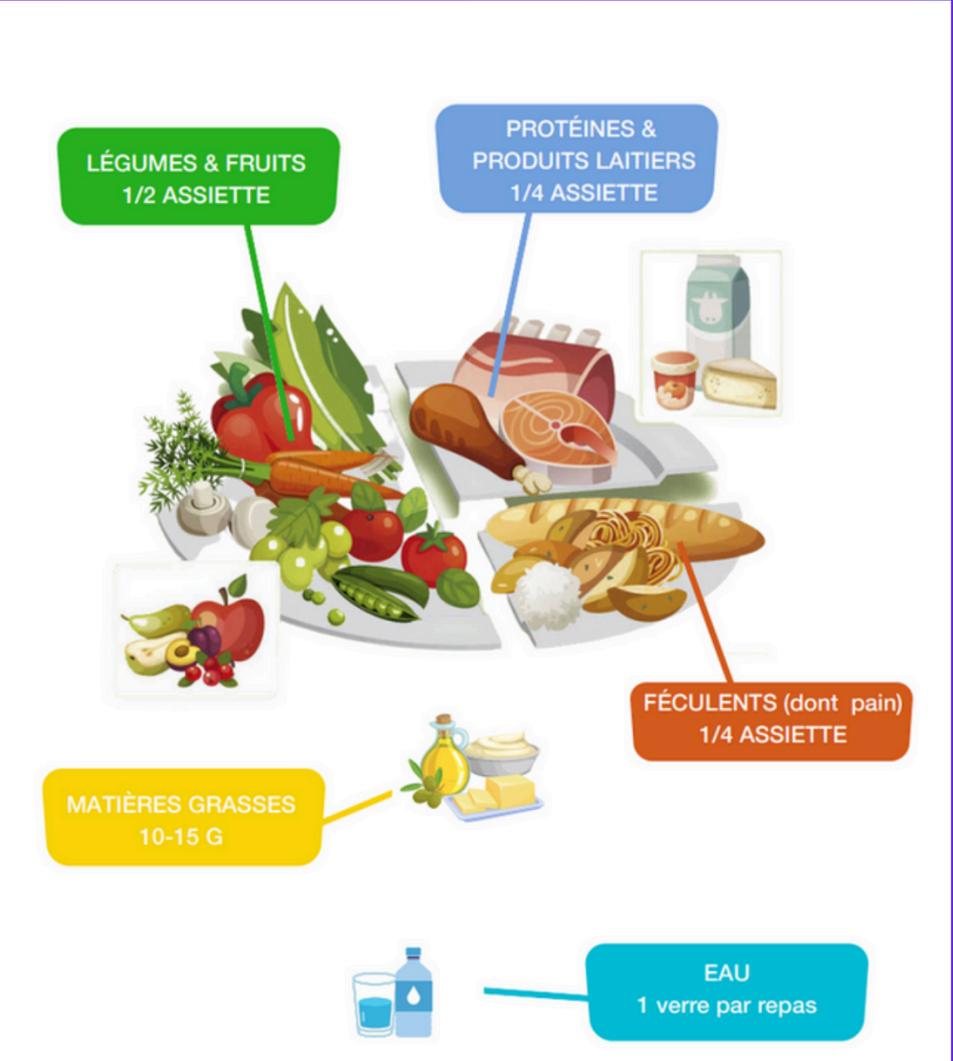
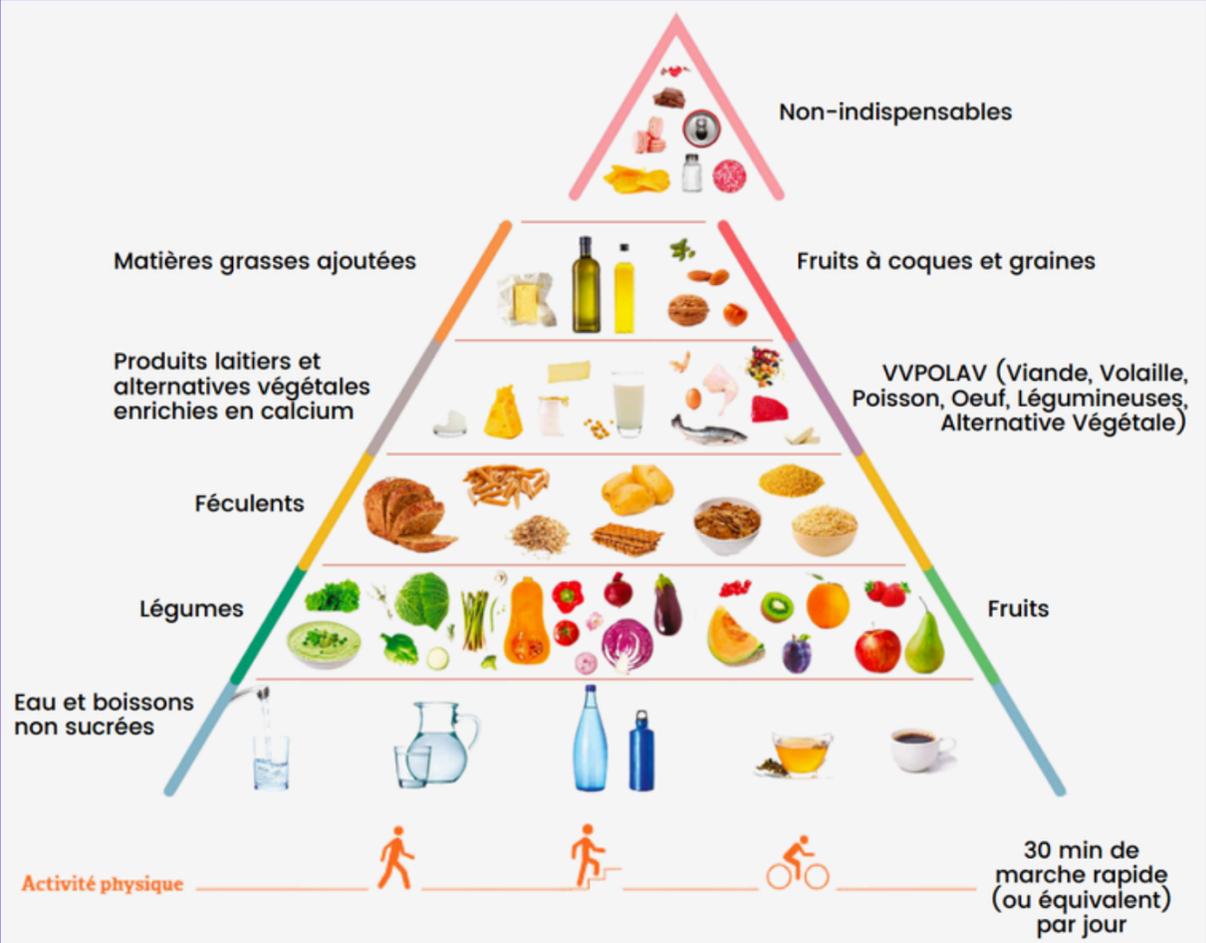
QUE PROPOSEZ-VOUS A VOTRE BÊTA-TESTEUR ?

- 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

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 Monsieur Farniente

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

1 Remettre en place **un petit-déjeuner équilibré** pour éviter les grignotages

2 Echanger sur les écarts par rapport à son objectif

Les 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Depuis deux semaines, il se sent **plus stressé** au travail.

Il mange 1 à 2 glaces dans la soirée pour se détendre après ses journées.

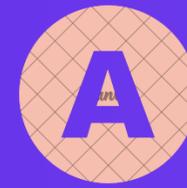
Il ne va plus courir avec son voisin, il est trop fatigué.

SONDAGE

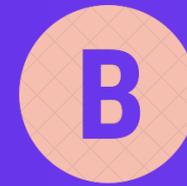


SONDAGE 4

**Lors de votre rendez-vous,
quels domaines allez-vous
aborder ?**



La nutrition et l'hydratation



Le sommeil et le stress



Les actualités de la région

RÉPONSE :

A

B

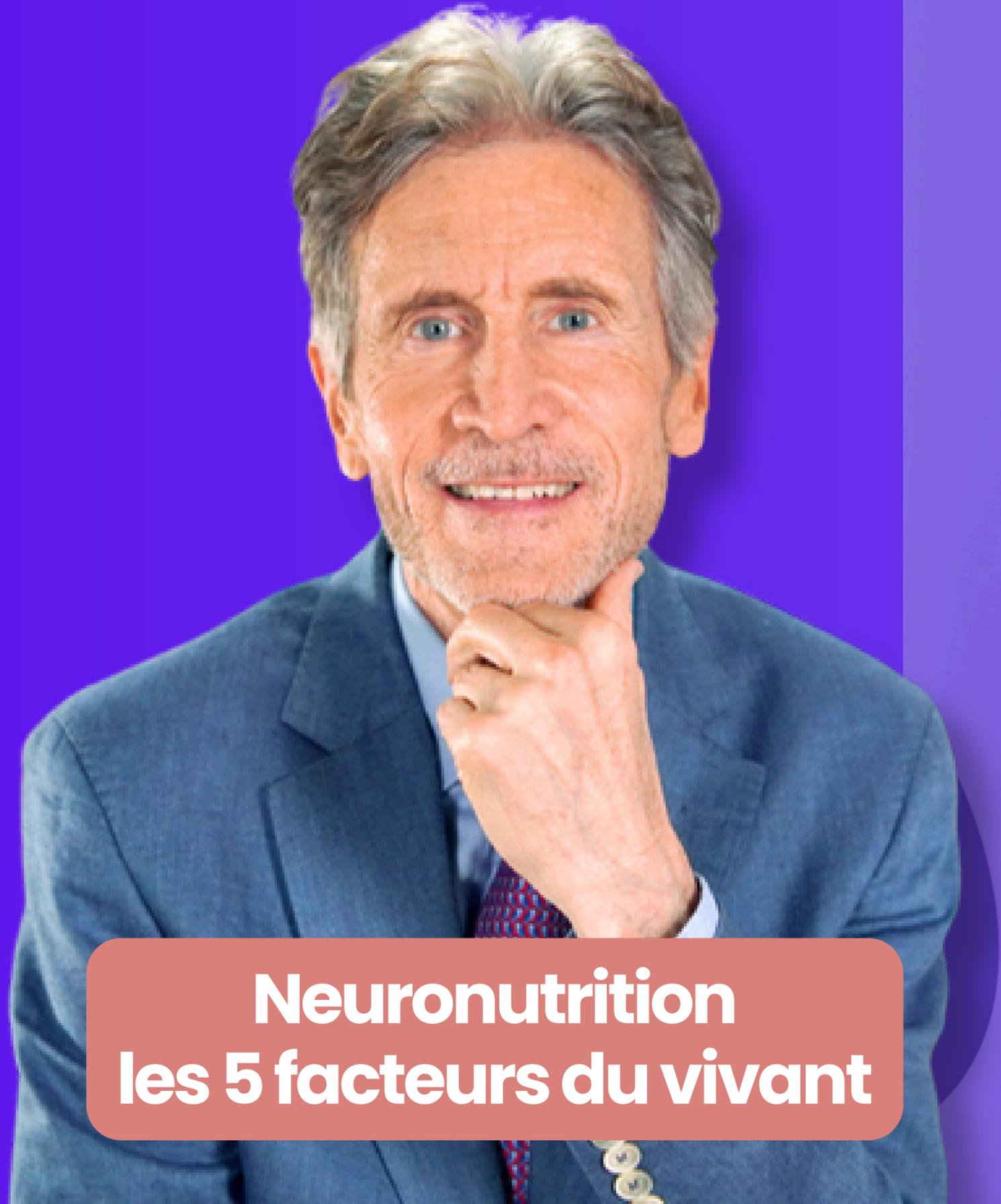


SONDAGE 4

**Lors de votre rendez-vous,
quels domaines allez-vous
aborder ?**

La nutrition et l'hydratation

Le sommeil et le stress



TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



**Neuronutrition
les 5 facteurs du vivant**

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



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	
<p>Transmission pratique</p> <p>Ecrivez un texte de présentation des 5 facteurs du vivant :</p> <p>-----</p>	<p>Quelles sont les questions que vous allez poser à votre Bêta-Testeur ?</p> <p>-----</p> <p>N'hésitez pas à vous inspirer de votre Delta-Book et des bilans pleine santé présents dans votre espace élève.</p>

Objectifs de Monsieur Farniente

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

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 Monsieur Farniente

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

1

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

2

Adapter les écarts

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

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

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





Merci à tous pour votre participation ! 🎉