

Besoins énergétiques et poids santé

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 3

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE



Chantal

EXPERTE COMPÉTENCE.
NUTRITION ET GESTION DU STRESS 5.3

Conseillère Pleine Santé

Spécialisée en Vitalité Féminine

- Nutrition vitalité performance
- Gestion des émotions et du stress
- Psychologie positive
- Yoga du Rire

Formations école 5.3 :

- Nutrition & Diététique
- Gestion du Stress & Préparation Mentale
- Entrepreneuriat
- Masterclass sport performance



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

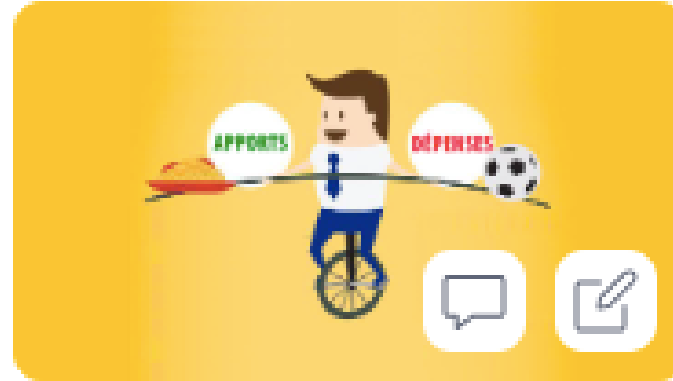
Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



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



Depuis 2 mois, **Monsieur Noël** a repris la course à pied
3 fois/semaine pour **perdre les 10 kg** pris depuis cet été.

Ayant déjà perdu 3 kg, il voudrait
être accompagné en Nutrition
pour :

- **Optimiser sa perte de poids / retrouver son poids de forme**
- **Reprendre en main son alimentation pour gagner en confort lors de ses runnings.**

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

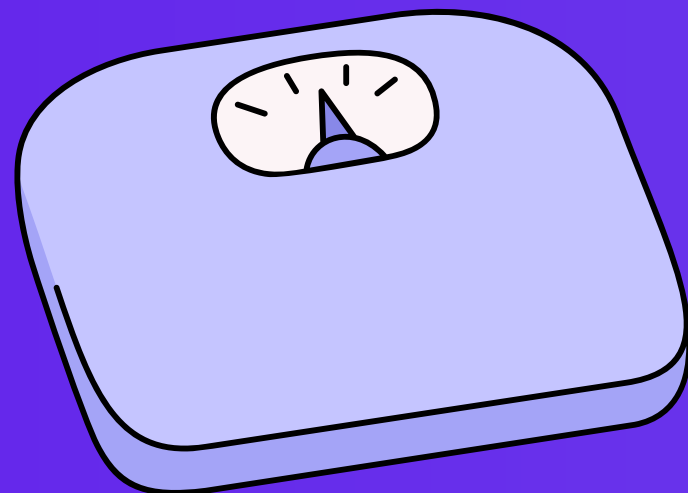
ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

INFORMATIONS TECHNIQUES

Quelles sont les **données techniques-chiffrées** de votre client que vous allez recueillir lors de cette étape ?



MONSIEUR NOËL

35 ANS



Donnés pour
l'analyse technique

À PROPOS

1

En couple - sans enfant

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,72 m / 82 kg

OBJECTIFS

4

Retrouver son poids de forme (-7 kg)
Gagner en confort dans sa pratique sportive

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif : Course à pied
3 fois/semaine entre 45-60 min

SONDAGE N°1



SONDAGE 1

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

A

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

B

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

C

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

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 Noël ?

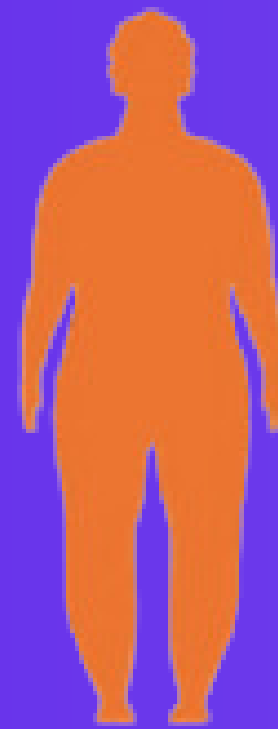
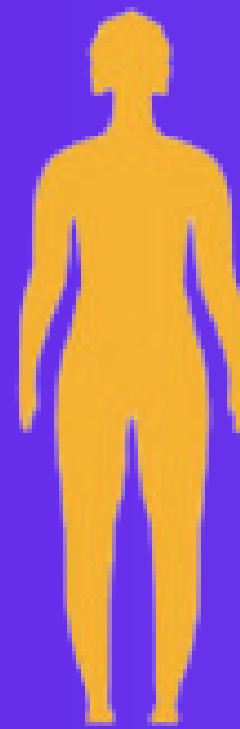
Dans quelle tranche d'IMC se situe-t-il ?

Rappel : Poids : 82 kg – Taille 1,72 m



IMC

$$\text{IMC} = 27,7 \text{ kg/m}^2$$



< 18,5
Maigreur

18,5–24,9
Normal

25–29,9
Surpoids

30–34,9
Ob. modérée

35–39,9
Ob. sévère

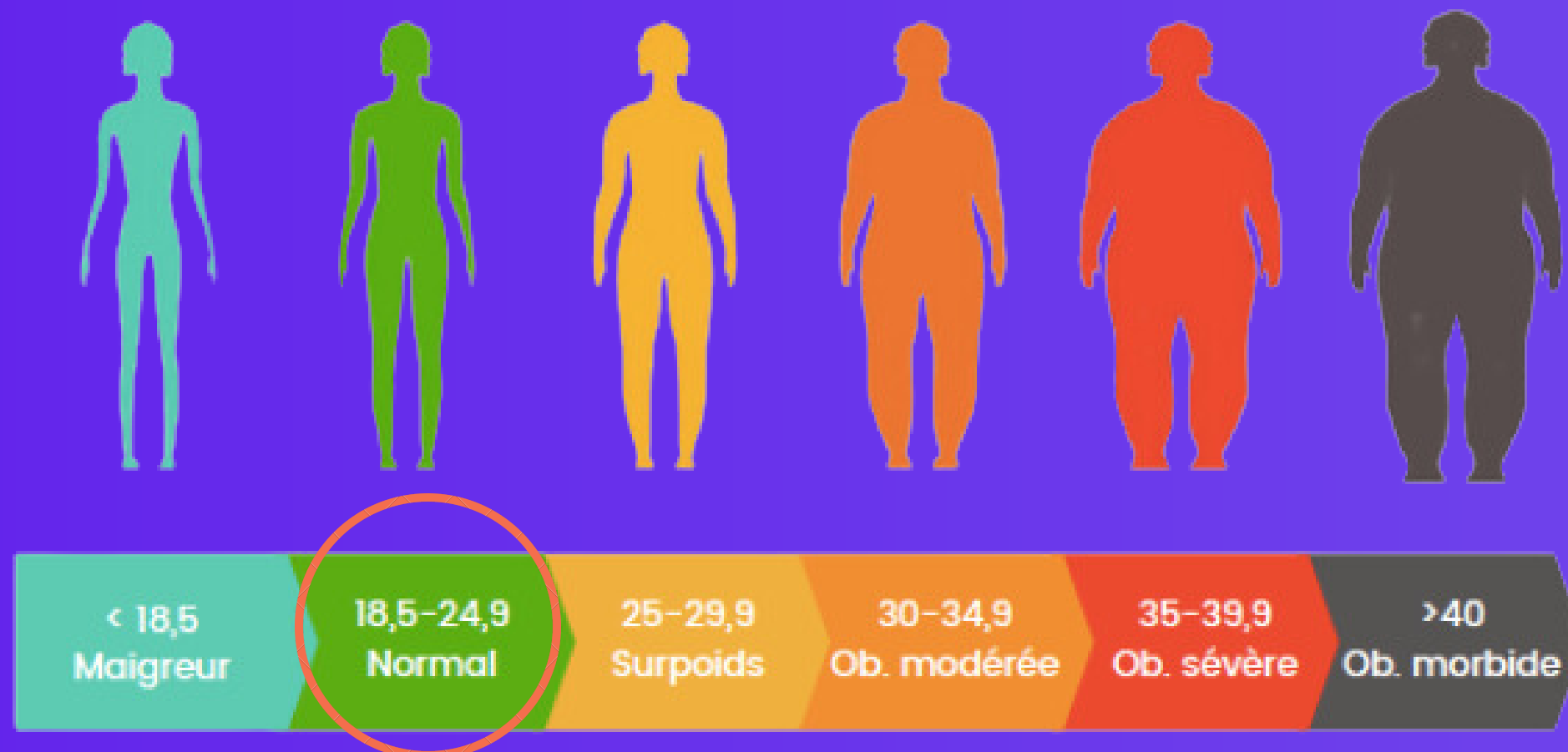
> 40
Ob. morbide

IMC

SON OBJECTIF

Perte 7 kg => Poids : 75 kg

$$\text{IMC} = 25,4 \text{ kg/m}^2$$



Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

1

Continuer sa perte de poids pour atteindre son objectif

SONDAGE N°2



SONDAGE 2

La formule de Lorentz :

A

permet de calculer le
Métabolisme de Base

B

permet de calculer le
poids santé

C

tient compte de
la morphologie

RÉPONSE N°2: **B** **C**



SONDAGE 2

La formule de Lorentz :

permet de calculer le
poids santé

tient compte de
la morphologie

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 Noël
selon sa **morphologie large**

73,2 kg

DÉFINIR SON OBJECTIF DE POIDS LORS DU RENDEZ-VOUS



- Son poids actuel

82 kg

- Son poids santé

73,2 kg

- Son objectif de
perte de poids

75 kg

Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

2

Atteindre **SON poids de forme : 75 kg (-7 kg)**
qui est SON PROPRE OBJECTIF

METABOLISME DE BASE ET TOTAL

METABOLISME



MT

MÉTABOLISME TOTAL

(Métabolisme de base
X NAP)

Son MT : 2865 kcal/jour

MB

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de
Harris & Benedict)

Son MB : 1848 kcal/jour

5-10%

Digestion

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Son NAP : 1,375

FORMULE MB ET MT DÉTAILLÉES
DANS VOTRE MODULE 3

SONDAGE N°3



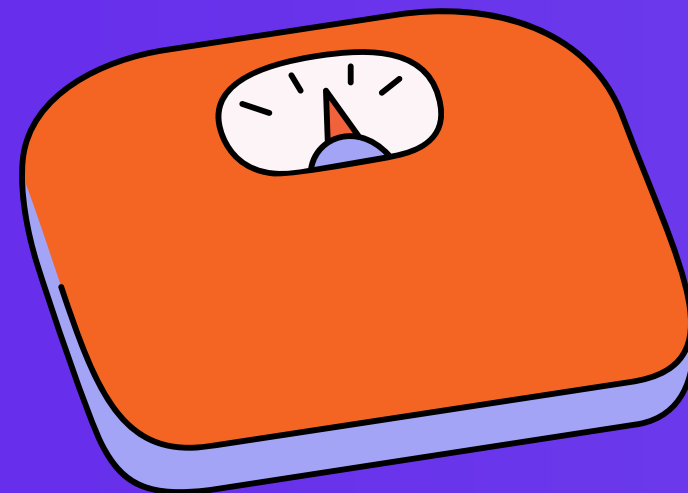
Comment utiliser les calculs
du MB et MT
dans l'accompagnement
Pleine-Santé ?

A vos claviers !

POIDS

Il se pèse tous les jours pour contrôler
que son poids diminue
surtout avec les fêtes de fin d'année qui approchent.

Qu'en pensez vous ?



Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

3

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

Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

1

Continuer sa perte de poids

2

Atteindre SON PROPRE OBJECTIF : 75 kg

3

Prendre du recul avec son pèse personne

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
- Accompagner vers
une TRANSFORMATION
 - Guider vers la
PLEINE-SANTÉ
 - Faire vivre une
EXPÉRIENCE UNIQUE

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

AIDEZ MONSIEUR NOËL



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 :
comment vous avez abordé les
outils de calculs
lors de l'accompagnement de vos
Bêta-Testeurs





Merci à tous pour votre participation ! 🎉

**Et pour aller encore plus loin,
rejoignez-nous pour notre
Séquence Waouw 🌟**