

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

**ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 4 ET 5**

**NUTRITION & DIÉTÉTIQUE**

# Sigrïde Bréau

INFIRMIÈRE PENDANT 20 ANS

*Conseillère Pleine Santé*



- Mentor et Coach motivation des soignants
- Animatrice du réseau des infirmières et des soignants 5.3
- Animatrice Atelier nutrition
- Animatrice du réseau des élèves

## Formation école 5.3 :

- Nutrition & Diététique
- Gestion du Stress & Préparation Mentale
- Phytothérapie & Micronutrition

# 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 !

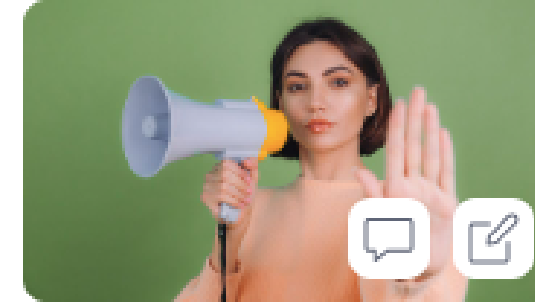


# Module 4 et 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



## [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 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...



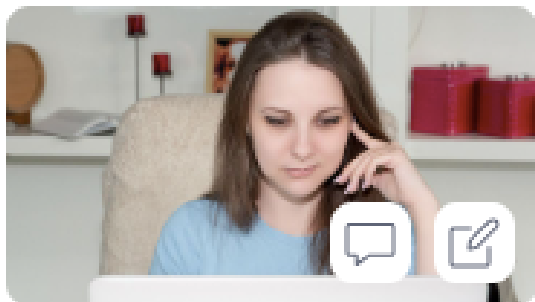
## [Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien

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



## [module 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 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 5.3.] - 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...

# Cas pratique



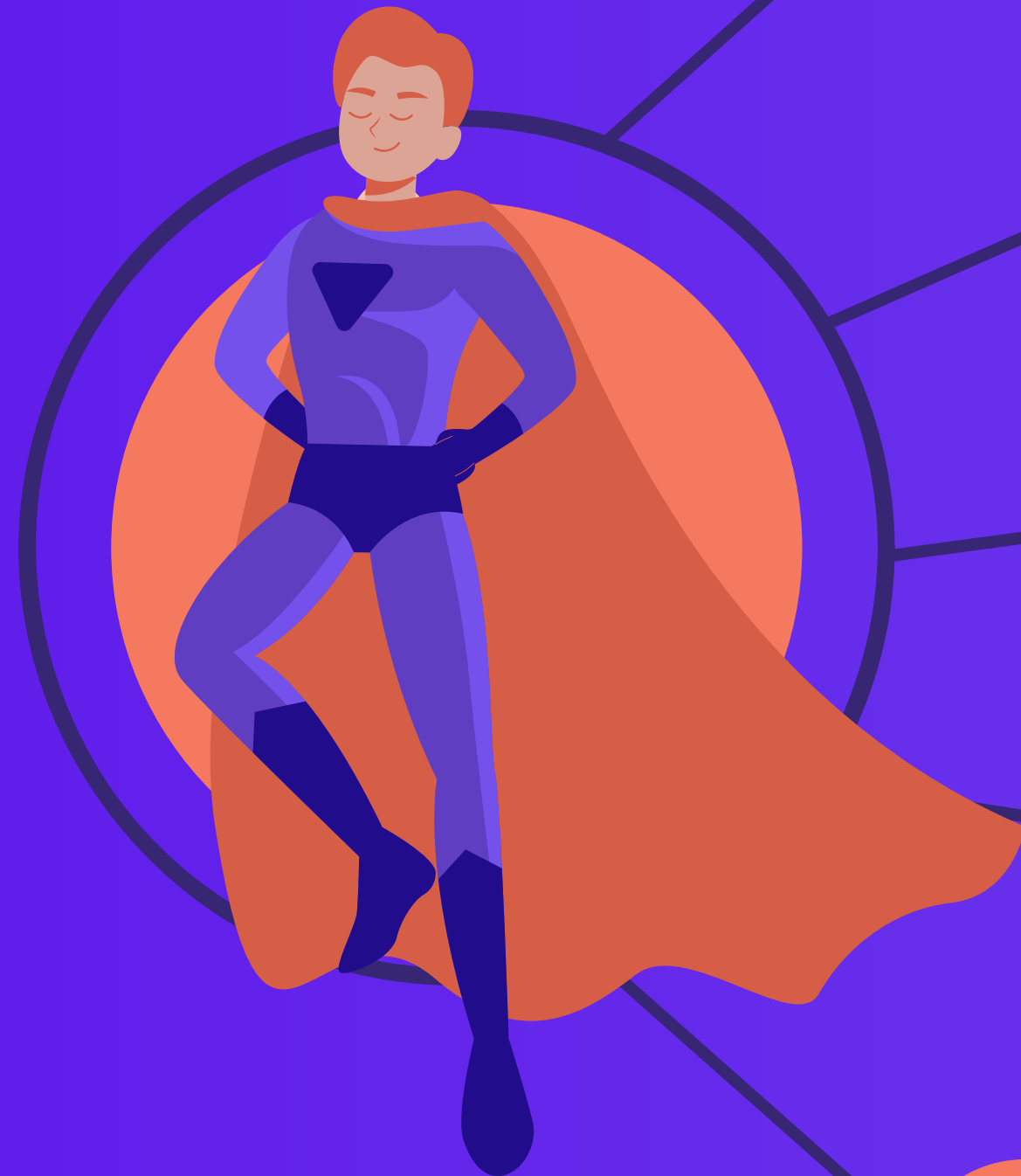
Depuis 2 mois, **Monsieur Noël** a repris la course à pied  
3 fois/semaine pour **perdre les 10 kg** pris depuis cet été.

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.**

# MONSIEUR NOËL

35 ANS



## 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

# Cas pratique



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,  
vous allez créer une  
relation de confiance avec Monsieur Noël.

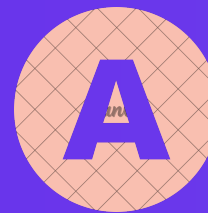


# SONDAGE N°1

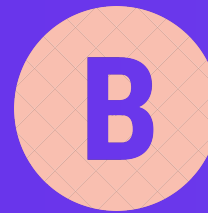


*SONDAGE 1*

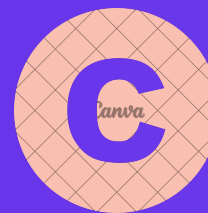
**Quels sont les termes à éviter en rendez vous ?**



Je vous écoute



Je comprends



Je vais essayer

RÉPONSE N°1 : **B** **C**



*SONDAGE 1*

**Quels sont les termes à  
éviter en rendez vous ?**

Je comprends  
Je vais essayer

# 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



# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,  
vous conseillez à Monsieur Noël  
de tenir un carnet alimentaire.

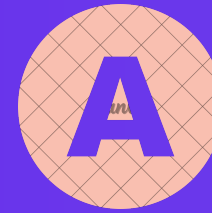


# SONDAGE N°2

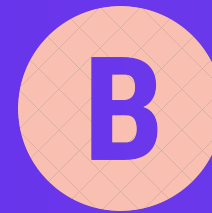


SONDAGE 2

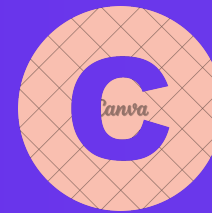
**Quelles sont les  
informations à noter dans le  
carnet alimentaire ?**



Les repas  
Les collations / grignotages



Les activités physiques



Les émotions

# RÉPONSE N°2: **A** **B** **C**



*SONDAGE 2*

**Quelles sont les  
informations à noter dans le  
carnet alimentaire ?**

Les repas  
Les collations / grignotages

Les activités physiques

Les émotions

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

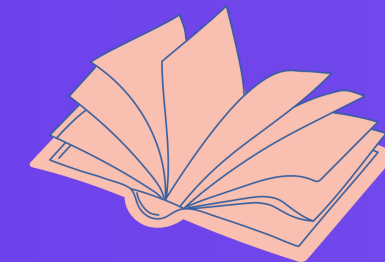
## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### ENCOURAGER – APPROCHE POSITIVE

3

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

- 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



# Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

1

Remplir son carnet alimentaire durant son accompagnement

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Pour rappel, il souhaite :

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

# LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

## SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

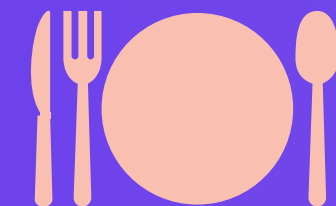
### ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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**



# Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

2

Composer une assiette santé à chaque repas

# SONDAGE N°3



SONDAGE 3

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

A

Oui : il veut retrouver  
son poids de forme

B

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

C

Oui : il veut reprendre  
en main son alimentation

# RÉPONSE N°3 : **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

# 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



## TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



# Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

3

Faire des exercices de respiration  
lors des moments de stress au travail

# Objectifs de Monsieur Noël

Objectifs prioritaires de Monsieur Noël :

1

Remplir son carnet alimentaire durant son accompagnement

2

Composer une assiette santé à chaque repas

3

Faire des exercices de respiration lors des moments de stress

# 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 :

partager votre expérience sur  
l'introduction-explication  
des 5 facteurs du vivant  
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 🌟**