

# FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

**NIVEAU 2B**

**THÈME 7**

**MODULE 2**

## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU STRESS CHRONIQUE ET DES TROUBLES DE L'HUMEUR

### CONTEXTE

Cette formation, conçue et animée par Anthony Berthou, propose une approche scientifique rigoureuse de l'accompagnement nutritionnel du stress chronique et des troubles de l'humeur.

Elle s'adresse aux professionnels de santé souhaitant comprendre les mécanismes physiopathologiques du stress, de l'anxiété, des troubles de l'humeur et leurs interactions avec l'alimentation et le mode de vie.

Basée sur les principes de l'Evidence-Based Practice (EBP), la formation permet d'analyser le rôle de la nutrition, de la micronutrition et du mode de vie dans la régulation des neuromédiateurs, de l'axe corticotrope, de l'inflammation de bas grade, du stress oxydatif et de l'écosystème intestinal, facteurs impliqués dans la gestion des émotions.

Elle vise à fournir des outils pratiques et directement applicables afin d'améliorer la prévention et la prise en charge systémique par le mode de vie des patients présentant un stress chronique, des troubles anxieux ou des troubles de l'humeur, dans une démarche globale, individualisée et fondée sur les données scientifiques validées.



#### PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de  
l'alimentation et du sport



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODE D'ORGANISATION

Blended learning



#### DURÉE

**10H30** Durée estimée  
avec travail personnel  
**9H40** E-learning  
de visionnage  
**45MIN** Classe virtuelle

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage



#### PRIX ET MODALITÉS

297 € net de taxe \*  
\*Cette formation n'est pas éligible au CPF

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU STRESS CHRONIQUE ET DES TROUBLES DE L'HUMEUR

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Expliquer les mécanismes physiopathologiques du stress chronique et leur lien avec les troubles de l'humeur (anxiété, dépression).
- Distinguer le stress aigu adaptatif du stress chronique maladaptatif sur les plans physiologique, biologique et clinique.
- Identifier les facteurs modifiables du mode de vie impliqués dans l'installation et le maintien du stress chronique et des troubles de l'humeur.
- Évaluer le niveau de stress et les marqueurs de vulnérabilité aux troubles de l'humeur dans le cadre d'une consultation nutritionnelle.
- Élaborer une stratégie nutritionnelle personnalisée (alimentation, supplémentation) et proposer des recommandations de mode de vie pour un patient présentant un stress chronique ou des troubles de l'humeur.

### COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Mener une consultation en nutrition systémique auprès de personnes souhaitant améliorer leur gestion du stress au quotidien, soulager des états anxieux et/ou dépressifs.

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU STRESS CHRONIQUE ET DES TROUBLES DE L'HUMEUR

### CONTENU DE LA FORMATION

#### 1. Le stress et les troubles de l'humeur

- Définitions
- Epidémiologie et impacts du stress

#### 2. Mécanismes du stress et de l'apparition de troubles de l'humeur

- Rappels physiologiques
- Réponse adaptative au stress
- Réponse inadaptée au stress
- L'anxiété
- La dépression

#### 3. Impacts du mode de vie sur l'installation du stress chronique

- Nutrition
- Déficits macronutritionnels
- Déficits micronutritionnels
- Ecosystème intestinal
- Pilier oxydatif
- Pilier immunitaire
- Pilier insulinaire
- Inflammation de bas-grade
- Mode de vie
- Inactivité physique et sédentarité
- Sommeil de mauvaise qualité
- Xénobiotiques

#### 4. Accompagnement du stress

- Biologie
- Questionnaires
- Anamnèse
- Nutrition
- Conseils alimentaires
- Régulation insulinaire
- Chronobiologie nutritionnelle
- Répartition alimentaire
- Supplémentation
- Nutritionnelle
- Non nutritionnelle
- Mode de vie