



Formation Psycho-Nutrition : Harmoniser la santé mentale et physique par l'alimentation

Structure de la formation

Module 1 : Les Fondamentaux de l'Alimentation

- Introduction aux macronutriments (protéines, glucides, lipides) et micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments).
- Comprendre le rôle du métabolisme dans la gestion de l'énergie, dans notre relation à la nutrition
- Interaction entre système nerveux et système endocrinien : régulation hormonale et impacts sur le corps, la psyché

Module 2 : L'Axe Cerveau-Intestin : Une Connexion Clé

- Exploration des liens entre le microbiote intestinal et le cerveau.
- Perturbations dans les deux sens : la dépression, les troubles anxieux, les différentes pathologies (intestinales, sommeil, thyroïde...).
- Addiction au sucre : mécanismes biologiques et psychologiques.

Module 3 : Surpoids et Obésité : Comprendre et Agir

- Facteurs physiologiques et émotionnels du surpoids.
- Le rôle de l'inflammation chronique dans l'obésité.
- Stratégies nutritionnelles adaptées & Rôle des acides gras

Module 4 : Alimentation Ultra-transformée et Inflammations

- Impact des aliments ultra-transformés sur la santé mentale et physique.
- Comprendre l'inflammation systémique et silencieuse et ses conséquences sur le bien-être.
- Pistes pour agir : auto test sanguin à sec – fluidité membranaire- rapport omega 6/3

Module 5 : L'Alimentation Émotionnelle et Ses Mécanismes

- Identifier les déclencheurs émotionnels
- Le rôle des neurotransmetteurs : la sérotonine, la dopamine, le gaba et l'acétylcholine
- Techniques pour redevenir acteur face à l'alimentation émotionnelle.

Module 6 : Les Meilleurs Modèles Alimentaires pour la Santé

- Présentation des modes alimentaires équilibrés : méditerranéen, végétarien, flexitarien, etc.
- Adapter le modèle alimentaire en fonction des besoins individuels.
- Favoriser une alimentation durable et consciencieuse.

Module 7 : La Micronutrition : Optimiser sa Santé au Quotidien

- Focus sur les compléments alimentaires : quand et comment les utiliser ?
- Solutions pratiques personnalisées – rôle des Omega 3 & Phycocianine
- Tests et outils pour identifier les besoins spécifiques.

Module 8 : Boîte à Outils : Méditation, Respiration et Anamnèse

- Techniques de méditation et de respiration pour réduire le stress.
- Utilisation de questionnaires et d'anamnèses pour personnaliser les recommandations.
- L'assiette idéale ressourçante : exemples concrets pour des repas adaptés et personnalisés
- L'organisation concrète & Méthodes de chauffe

Objectifs pédagogiques

1. Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé mentale et physique.
2. Identifier les déséquilibres nutritionnels et leurs manifestations.
3. Développer des stratégies pratiques pour accompagner vers un mode de vie sain.
4. Utiliser des outils psycho-nutritionnels pour favoriser le bien-être global.

Public visé/prérequis

Professionnels accompagnant autour des problématiques poids (diététicien, masseur, coach ou professeur de sport...) - Professionnels accompagnement autour de la dépression, du burn out (psychothérapeute, psychologue) Professionnels du bien-être (hypnothérapeute, sophrologue, praticien EFT, EMDR, kinésilologue ...), coach de vie

Aucun niveau d'étude requis

Moyens pédagogiques : Une ingénierie de l'apprentissage et une pédagogie active qui favorise la théorie et les exercices pratiques. Support pédagogique (livret) remis au stagiaire. Certificat de validation de formation nominatif remis en fin de formation



Durée totale : 2 jours

Coût de la formation :

2 200 euros TTC

Dates 2026 & Lieux (Nice, Nîmes, Paris) : sur demande

