



Nutrition *et*
supplémentation
des troubles du système nerveux

PLAN DE LA FORMATION :**1. Organisation et fonctionnement du système nerveux central**

- 1.1. Introduction
- 1.2. Barrière hémato-encéphalique
- 1.3. Neurones
- 1.4. Synapses
- 1.5. Neurotransmetteurs
 - 1.5.1. Principaux neurotransmetteurs
 - 1.5.2. Synthèse des neurotransmetteurs
 - 1.5.3. Neurotransmission
 - 1.5.4. Dopamine
 - 1.5.4.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.5.4.2. Synthèse de la dopamine
 - 1.5.4.3. Carences en dopamine
 - 1.5.4.4. Supplémentations
 - 1.5.5. Sérotonine
 - 1.5.5.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.5.5.2. Synthèse de la sérotonine
 - 1.5.5.3. Carences en sérotonine
 - 1.5.5.4. Supplémentations
 - 1.5.6. Mélatonine
 - 1.5.6.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.5.6.2. Synthèse de la mélatonine
 - 1.5.6.3. Carences en mélatonine
 - 1.5.6.4. Supplémentations
 - 1.5.7. GABA
 - 1.5.7.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.5.7.2. Synthèse du GABA
 - 1.5.7.3. Carences en GABA
 - 1.5.7.4. Supplémentations
 - 1.5.8. Acétylcholine
 - 1.5.8.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.5.8.2. Synthèse de d'acétylcholine
 - 1.5.8.3. Carences en acétylcholine
 - 1.5.8.4. Supplémentations

2. Nutriments du système nerveux central

- 2.1. Chrononutrition
- 2.2. Acides aminés
 - 2.2.1. Tyrosine
 - 2.2.1.1. Définition de la tyrosine et rôles dans l'organisme
 - 2.2.1.2. Besoins en tyrosine
 - 2.2.1.3. Sources de tyrosine
 - 2.2.1.4. Carences en tyrosine
 - 2.2.1.5. Supplémentations en tyrosine
 - 2.2.2. Tryptophane
 - 2.2.2.1. Définition du tryptophane et rôles dans l'organisme
 - 2.2.2.2. Besoins en tryptophane
 - 2.2.2.3. Sources de tryptophane
 - 2.2.2.4. Carences en tryptophane
 - 2.2.2.5. Supplémentations en tryptophane
 - 2.2.3. Glutamine
 - 2.2.3.1. Définition de la glutamine et rôles dans l'organisme
 - 2.2.3.2. Sources de glutamine
 - 2.2.3.3. Carences en glutamine
 - 2.2.3.4. Supplémentations en glutamine

2.3. Acides gras

2.3.1. Oméga 3

2.3.1.1. Définition des oméga 3 et rôles dans l'organisme

2.3.1.2. Besoins en oméga 3

2.3.1.3. Sources d'oméga 3

2.3.1.4. Carences en oméga 3

2.3.1.5. Supplémentation en oméga 3

2.3.2. Choline

2.3.2.1. Définition de la choline et rôles dans l'organisme

2.3.2.2. Besoins en choline

2.3.2.3. Sources de choline

2.3.2.4. Supplémentation en choline

2.4. Glucides

2.5. Magnésium

2.5.1. Définition du magnésium et rôles dans l'organisme

2.5.2. Besoins en magnésium

2.5.3. Sources de magnésium

2.5.4. Carences en magnésium

2.5.5. Supplémentations en magnésium

2.6. Fer

2.6.1. Définition du fer et rôles dans l'organisme

2.6.2. Sources de fer

2.6.3. Besoins en fer

2.6.4. Carences en fer

2.6.5. Supplémentations en fer

2.7. Vitamines du groupe B

2.8. Autres nutriments

2.9. Antioxydants

2.9.1. Définition des radicaux libres et rôles dans l'organisme

2.9.2. Définition des antioxydants et rôles dans l'organisme

2.9.3. Sources d'antioxydants

2.9.3.1. Antioxydants enzymatiques

2.9.3.2. Antioxydants non enzymatiques

2.9.4. Carences en antioxydants

2.9.5. Supplémentations en antioxydants

2.10. Psychobiotiques

2.10.1. Dysbiose et troubles nerveux

2.10.2. Manifestations d'une dysbiose

2.10.3. Définition des psychobiotiques et rôles dans l'organisme

2.10.4. Sources de prébiotiques

2.10.5. Sources de probiotiques

3. Troubles du système nerveux central

3.1. Stress chronique

3.1.1. Définition

3.1.2. Causes du stress : les stressseurs

3.1.3. Phases du stress

3.1.4. Manifestations du stress

3.1.4.1. Manifestations cliniques

3.1.4.2. Manifestations biologiques

3.1.5. Effets du stress

3.1.5.1. Effets du stress sur les neurotransmetteurs

3.1.5.2. Effets du stress sur l'organisme

3.1.6. Prévention et prise en charge

3.1.6.1. Hygiéno-diététique

3.1.6.2. Supplémentations

3.1.6.2.1. Nutriments

3.1.6.2.2. Phytothérapie

3.2. Fatigue chronique

3.2.1. Définitions

3.2.2. Manifestations de la fatigue chronique

3.2.3. Causes de la fatigue chronique

3.2.4. Prévention et prise en charge

3.2.4.1. Hygiéno-diététique

3.2.4.2. Supplémentations

3.2.4.2.1. Nutriments

3.2.4.2.2. Phytothérapie

3.3. Dépression

3.3.1. Définition

3.3.2. Diagnostic de la dépression

3.3.3. Causes de la dépression

3.3.4. Prévention et prise en charge

3.3.4.1. Hygiéno-diététique

3.3.4.2. Supplémentations

3.3.4.2.1. Nutriments

3.3.4.2.2. Phytothérapie

3.3.4.3. Médicaments

3.4. Insomnies

3.4.1. Définition

3.4.2. Diagnostic des troubles de l'insomnie

3.4.3. Causes des insomnies

3.4.4. Conséquences des insomnies

3.4.5. Prévention et prise en charge

3.4.5.1. Hygiéno-diététique

3.4.5.2. Supplémentations

3.4.5.2.1. Nutriments

3.4.5.2.2. Phytothérapie

3.4.5.3. Médicaments

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : CAS PATIENTS

ANNEXE N°2 : ANTIDEPRESSANT FOOD SCORE

ANNEXE N°3 : ÉCHELLE DE STRESS DE HOLMES ET RAHE

ANNEXE N°4 : ÉCHELLES DE DIAGNOSTIC ET D'ÉVALUATION DE LA DÉPRESSION

ANNEXE N°5 : OUTILS DE RELAXATION

ANNEXE N°6 : RECETTES

ANNEXE N°7 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°8 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°9 : TABLEAU DES ANC EN VITAMINES ET MINÉRAUX

ANNEXE N°10 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°11 : PLANTES DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

ANNEXE N°12 : BIBLIOGRAPHIE