



Nutrition *et*
supplémentation
des troubles du système nerveux



PLAN DE LA FORMATION :

1. Organisation et fonctionnement du système nerveux central

- 1.1. Synapse et neurotransmission
- 1.2. Neurotransmetteurs
 - 1.2.1. Principaux neurotransmetteurs
 - 1.2.2. Synthèse des neurotransmetteurs
- 1.3. Dopamine
 - 1.3.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.3.2. Synthèse de la dopamine
 - 1.3.3. Carences en dopamine
 - 1.3.3.1. Causes
 - 1.3.3.2. Manifestations
 - 1.3.3.2.1. Manifestations cliniques
 - 1.3.3.2.2. Manifestations biologiques
 - 1.3.3.3. Prévention et prise en charge
 - 1.3.3.3.1. Hygiéno-diététique
 - 1.3.3.3.2. Supplémentations
- 1.4. Sérotonine
 - 1.4.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.4.2. Synthèse de la sérotonine
 - 1.4.3. Carences en sérotonine
 - 1.4.3.1. Causes
 - 1.4.3.2. Manifestations
 - 1.4.3.2.1. Manifestations cliniques
 - 1.4.3.2.2. Manifestations biologiques
 - 1.4.3.3. Prévention et prise en charge
 - 1.4.3.3.1. Hygiéno-diététique
 - 1.4.3.3.2. Supplémentations
- 1.5. Mélatonine
 - 1.5.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.5.2. Synthèse de la mélatonine
 - 1.5.3. Carences en mélatonine
 - 1.5.3.1. Causes
 - 1.5.3.2. Manifestations
 - 1.5.3.2.1. Manifestations cliniques
 - 1.5.3.2.2. Manifestations biologiques
 - 1.5.3.3. Prévention et prise en charge
 - 1.5.3.3.1. Hygiéno-diététique
 - 1.5.3.3.2. Supplémentations
- 1.6. GABA
 - 1.6.1. Définition et rôles dans l'organisme
 - 1.6.2. Synthèse du GABA
 - 1.6.3. Carences en GABA
 - 1.6.3.1. Causes
 - 1.6.3.2. Manifestations
 - 1.6.3.2.1. Manifestations cliniques
 - 1.6.3.2.2. Manifestations biologiques
 - 1.6.3.3. Prévention et prise en charge
 - 1.6.3.3.1. Hygiéno-diététique
 - 1.6.3.3.2. Supplémentations

Date de mise à jour :

Juillet 2025

2. Nutriments du système nerveux central

- 2.1. Acides aminés
 - 2.1.1. Tyrosine
 - 2.1.2. Tryptophane
 - 2.1.3. Glutamine

2.2. Acides gras

2.2.1. Oméga 3 EPA et DHA

2.2.2. Choline

2.3. Minéraux

2.3.1. Magnésium

2.3.2. Fer

2.4. Vitamines

2.4.1. Vitamine D

2.4.2. Vitamines du groupe B

3. Troubles du système nerveux central

3.1. Stress chronique

3.1.1. Définition

3.1.2. Causes du stress : les stresseurs

3.1.3. Phases du stress

3.1.4. Manifestations du stress chronique

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. Causes de la fatigue chronique

3.2.3. Prévention et prise en charge

3.2.3.1. Hygiéno-diététique

3.2.3.2. Supplémentations

3.2.3.2.1. Nutriments

3.2.3.2.2. 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 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°3 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°4 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°5 : PLANTES DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

ANNEXE N°6 : BIBLIOGRAPHIE