



STRESS, ÉMOTIONS, ÉPUISEMENTS

10 NOVEMBRE 2021

DR JACQUES GARDAN

LE CONCEPT DE NUTRITION ET DE MICRONUTRITION « INTÉGRALE » EST CENTRÉ SUR L'APPROCHE DES CAUSES MULTIFACTORIELLES ET DES MÉCANISMES BIOLOGIQUES.

Le concept de nutrition et de micronutrition «intégrale» est centré sur l'approche des causes multifactorielles et des mécanismes biologiques.

De plus, il doit s'envisager **«horizontalement»** à partir d'une hiérarchisation des prises en charge et différemment de la méthode «verticale» des spécialités.

Il y a pléthore de diétothérapies: toutes sont valables sur le papier mais ne fonctionnent pas souvent, beaucoup sont empreintes de croyances et de modes :

- il faut donc rendre simple ce qui est complexe et surtout s'ancrer dans un certain réel ; le modèle scientifique, quand il n'est pas réductionniste, est très pratique car il permet «d'asseoir avec assurance» une approche et de la faire évoluer par rapport aux nouvelles connaissances.
- le stress oxydant et nitrosant, la question de l'hyperperméabilité du grêle et de ce qui s'y rattache comme le microbiote, les aspects hormonaux et biologiques larges, sont au centre de la biologie fonctionnelle moderne. Les bilans biologiques qui s'y rattachent seront le socle scientifique de l'approche. Toutes ses notions seront donc développées.

Puis concrètement, on envisagera de façon progressive la **correction nutritionnelle** puis la place des **nutriments antioxydants** ordonnée selon **la micronutrition et la nutrithérapie**. Ainsi, on associe selon des protocoles concrets, les nutriments antioxydants comme les vitamines, les minéraux, les oligoéléments, des antioxydants végétaux spécifiques, mais aussi les précurseurs naturels hormonaux et ceux des neurotransmetteurs, les acides gras (Omégas 3, 6, 9), les phytonutriments issus de la phytothérapie, en particulier la gemmothérapie (qui exprime la «totipotentialité» des jeunes pousses et des bourgeons) etc.

Enfin, aux confins du sujet, on ouvrira «l'espace» vers une sensibilisation à l'approche environnementale et comportementale dans une perspective intégrative.

Le cycle complet de formation s'envisage sur 4 ans : 4 thèmes par an et une journée par thème, généralement 2 thèmes par semestre.

Chaque année est **indépendante** et **chaque thème l'est aussi**, ainsi chacun peut choisir la totalité du cycle, une année complète ou à la carte, selon le besoin ou l'intérêt.

Pas de prérequis et l'ordre importe peu.

10 novembre 2021

STRESS, ÉMOTIONS, ÉPUISEMENTS

Les causes et la physiologie du stress - les épuisements émotionnels - le burnout et le « burn-in » - l'anxiété, la dépression, le cas particulier de la SEP.

Prochain cycle :

11 novembre 2021

ENFANTS & ADOLESCENTS

Les troubles psychoaffectifs et émotionnels – THADA - ce qui n'est pas le THADA (l'enfant tyran etc.) - le spectre de l'autisme - les vulnérabilités de l'adolescence - les chronicités saisonnières virales et bactériennes des voies aériennes supérieures - les allergies saisonnières - la place du microbiote avec les rôles de la dysbiose et des intolérances alimentaires - la question des addictions etc.