

# PSYCHO-NUTRITION

**Public:** Professionnel médical, paramédical ou de santé.

**Durée:** 1 journée (7 heures)

**Tarif organisme financeur:**

300€ / jour / personne

1 500€ / jour / groupe de 10 salariés venant du même établissement

**Méthodes mobilisées:** Distanciel, PDF téléchargeable, Théorie et pratique

**Modalités d'évaluations:** mise en situation, questionnaire de satisfaction

**Prérequis:**

Maîtriser les bases de la nutrition clinique

**Objectif pédagogique:**

À l'issue de la formation, les participants sauront intégrer la psychonutrition dans leur pratique pour personnaliser les recommandations et favoriser un changement durable des habitudes alimentaires. Ils comprendront les interactions psycho-biologiques influençant le comportement alimentaire.

**Programme de formation:**

- Introduction à la psychonutrition
  - Définitions
  - paradigmes
  - alimentation santé mentale
  - déterminants du comportement alimentaire
- Axe Cerveau - Nutrition
  - Impact des nutriments sur l'humeur
- Troubles et mécanismes
  - Du normal au pathologique
- Outils pratiques
- Synthèse et QCM