

# SANTÉ & NUTRITION : les neurosciences mettent les pieds dans le plat

INITIATION À LA PSYCHONUTRITION NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

Stage de 3 jours à Paris – Tarif pour indépendants ou particuliers : 750€ TTC

Comment améliorer l'accompagnement des personnes souhaitant changer de mode de vie alimentaire ? Comment les aider à gérer leur stress et à maintenir leur motivation sur le long terme ? Comment renforcer la relation de confiance et favoriser une meilleure communication entre ces personnes et les professionnels qui les accompagnent ?

L'Approche NeuroCognitive et Comportementale (A.N.C.) développée par l'Institut de Médecine Environnementale (IME) propose de nouvelles réponses à ces questions de psychonutrition. Elle permet de compléter les conseils alimentaires par un accompagnement psychologique personnalisé.

Fruit d'une démarche interdisciplinaire alliant neurosciences, psychologie et thérapies comportementales et cognitives (TCC), l'A.N.C. offre, dans le domaine de la nutrition :

- une grille de lecture innovante des comportements humains pour des diagnostics plus fins des leviers et freins au changement,
- des méthodes et outils pratiques pour des progrès durables en matière de santé nutritionnelle.

Cette formation « Santé & Nutrition » offre une initiation à la psychonutrition neurocognitive et comportementale, qui peut être complétée par une formation plus approfondie pour les professionnels de la nutrition en charge de patients.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre et intégrer la dimension psychologique du mode de vie alimentaire et son impact sur la santé
- Acquérir des méthodes et outils pratiques, utiles pour soi comme pour l'accompagnement des personnes concernées par des problématiques de santé et nutrition
- Prévenir et gérer le « stress devant l'assiette »
- Diagnostiquer les leviers et les freins comportementaux liés aux structures de personnalité et apprendre à mobiliser les sources de motivation durable dans le cadre d'un changement de régime alimentaire

## DÉMARCHE PEDAGOGIQUE

Pragmatique et interactive, la démarche novatrice de l'IME facilite l'acquisition durable des connaissances et l'appropriation pratique (travail sur des cas cliniques) des méthodes et outils de l'A.N.C. en psychonutrition.

## PUBLIC CONCERNÉ & PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis particulier en psychonutrition pour cette formation d'initiation à la psychonutrition neurocognitive et comportementale.

Les  
+

- Une approche innovante, scientifique, multidisciplinaire
- Les découvertes les plus récentes en neurosciences cognitives et comportementales appliquées à la psychonutrition
- Une grille de lecture claire et rigoureuse des comportements
- Des outils innovants pour faciliter et pérenniser le changement de mode de vie alimentaire
- Une pédagogie interactive facilitant l'intégration durable de l'ANC

## PROGRAMME

### Module A (1 journée) :

#### Gérer le stress devant l'assiette : de la balance à la bascule des Modes Mentaux

- **Mode Mental Automatique / Mode Mental Adaptatif Préfrontal**
  - Comprendre les 2 grands modes mentaux et leurs interactions
- **Gestion des Modes Mentaux (GMM)**
  - Découvrir les méthodes et outils de la GMM pour solliciter l'intelligence adaptative et gérer le stress personnel
  - Pratiquer et s'approprier la GMM

### Module B (1 journée et 1/2) :

#### De l'équilibre nutritionnel à l'équilibre motivationnel

- **Structures de personnalités (tempéraments ou caractères) et motivations (durables ou non)**
  - Identifier et comprendre les différentes structures de personnalités ainsi que la nature et le type de motivations qui leur sont associées
- **La motivation durable, fondement d'une évolution nutritionnelle efficace et pérenne**
  - Apprendre à mobiliser concrètement, dans le cadre d'un changement de mode de vie alimentaire, les bonnes sources de motivation en fonction des structures de personnalité identifiées

### Module C (1/2 journée) :

#### Synthèse des méthodes et outils de l'A.N.C. présentés et application sur cas pratiques

## DIRECTION SCIENTIFIQUE

**Jacques Fradin**, Docteur en Médecine, Chercheur en Psychonutrition, Psychothérapeute Comportementaliste et Cognitiviste (membre de l'AFTCC), Directeur de l'Institut de Médecine Environnementale.

Prochaine session : du lundi 3 au mercredi 5 octobre (+ selon nb d'inscrits : du mercredi 19 au vendredi 21 octobre)



Contact : Céline Canis – Tél. : + 33 (0)6 79 16 25 38 – E-mail : celine.canis@ime.fr  
34 Rue des Bourdonnais 75001 Paris – Tél. : + 33 (0)1 44 82 92 00 – www.ime.fr – E-mail : info@ime.fr  
IME / SARL au Capital de 90 000 euros / SIRET 343 342 804 00030 code APE 7220Z