

« Santé mentale et Alimentation »



Céline DEBANT
Cabinet de consultation
4a rue des carrières
67170 BRUMATH
celinedebant@gmail.com
06.87.80.43.35

STRESS





Selon l'INRS (Santé et sécurité au travail):

40 à 60% des maladies seraient liées au stress

61% des salariés déclarent subir un travail stressant

La société actuelle présente donc de nombreuses pathologies liées aux perturbations des neurotransmetteurs

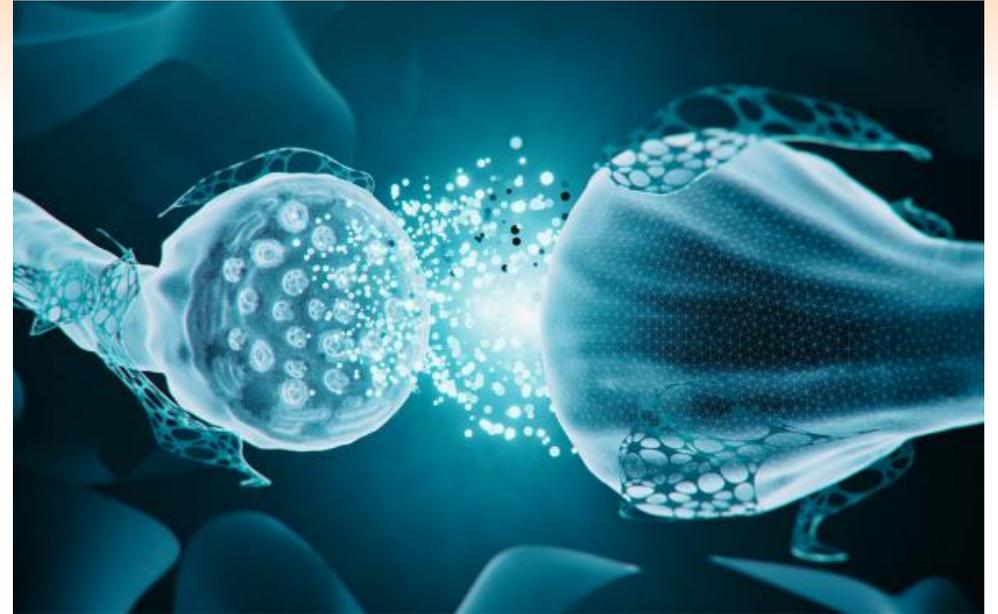
La perturbation des neurotransmetteurs

Un Neurotransmetteur (ou Neuromédiateur):

- Molécule chimique qui assure la transmission de l'influx nerveux d'un neurone à l'autre par conduction électrique.
- Excitateurs ou inhibiteurs
- Rôles spécifiques
- Indispensables au bon fonctionnement du SNC et psycho émotionnel
- Perturbés: *Dépression, Stress chronique, Maladies neurodégénératives, Burn out/ Epuisement, TDAH, Obésité, Troubles du sommeil, Addictions...*

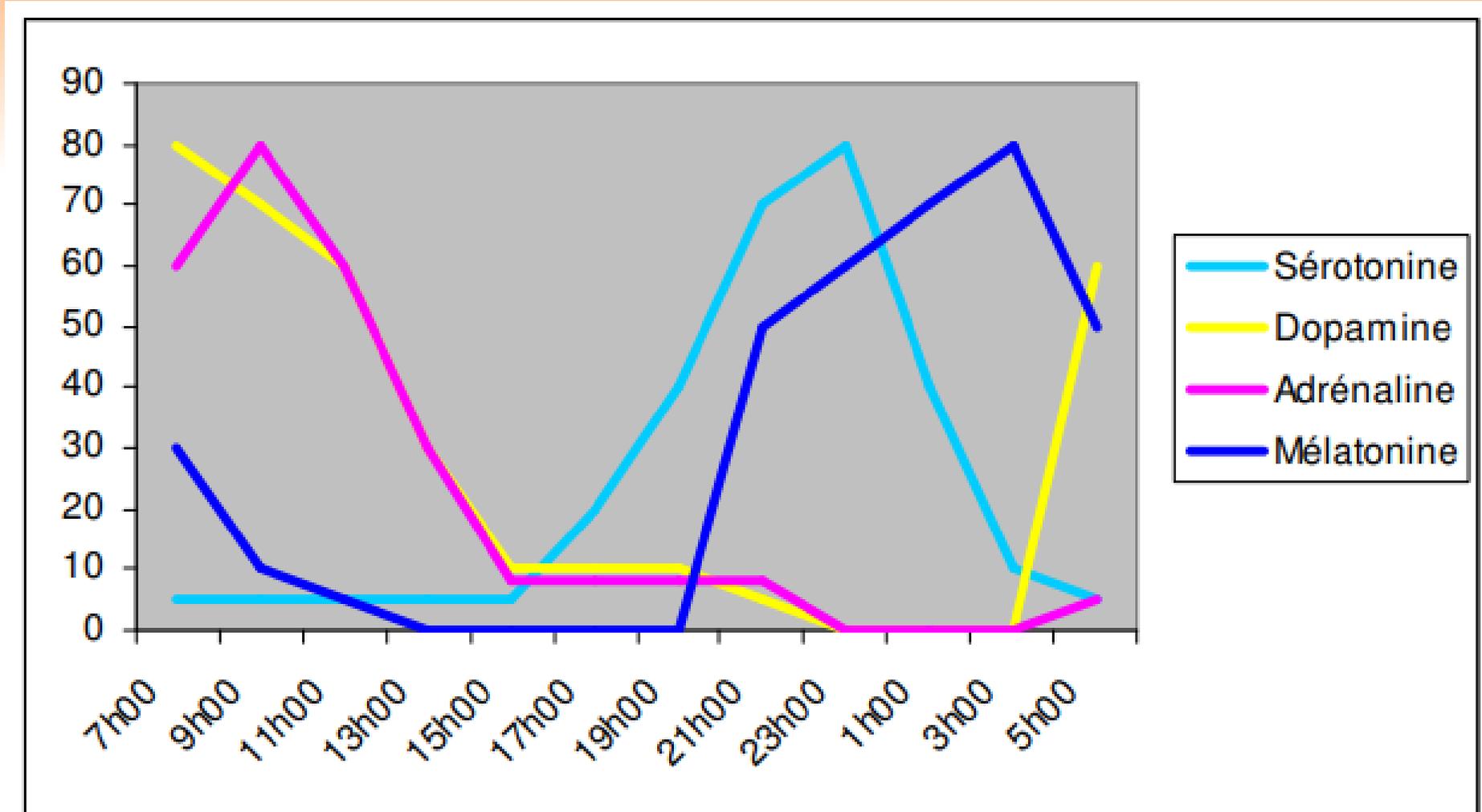
Les principaux NT:

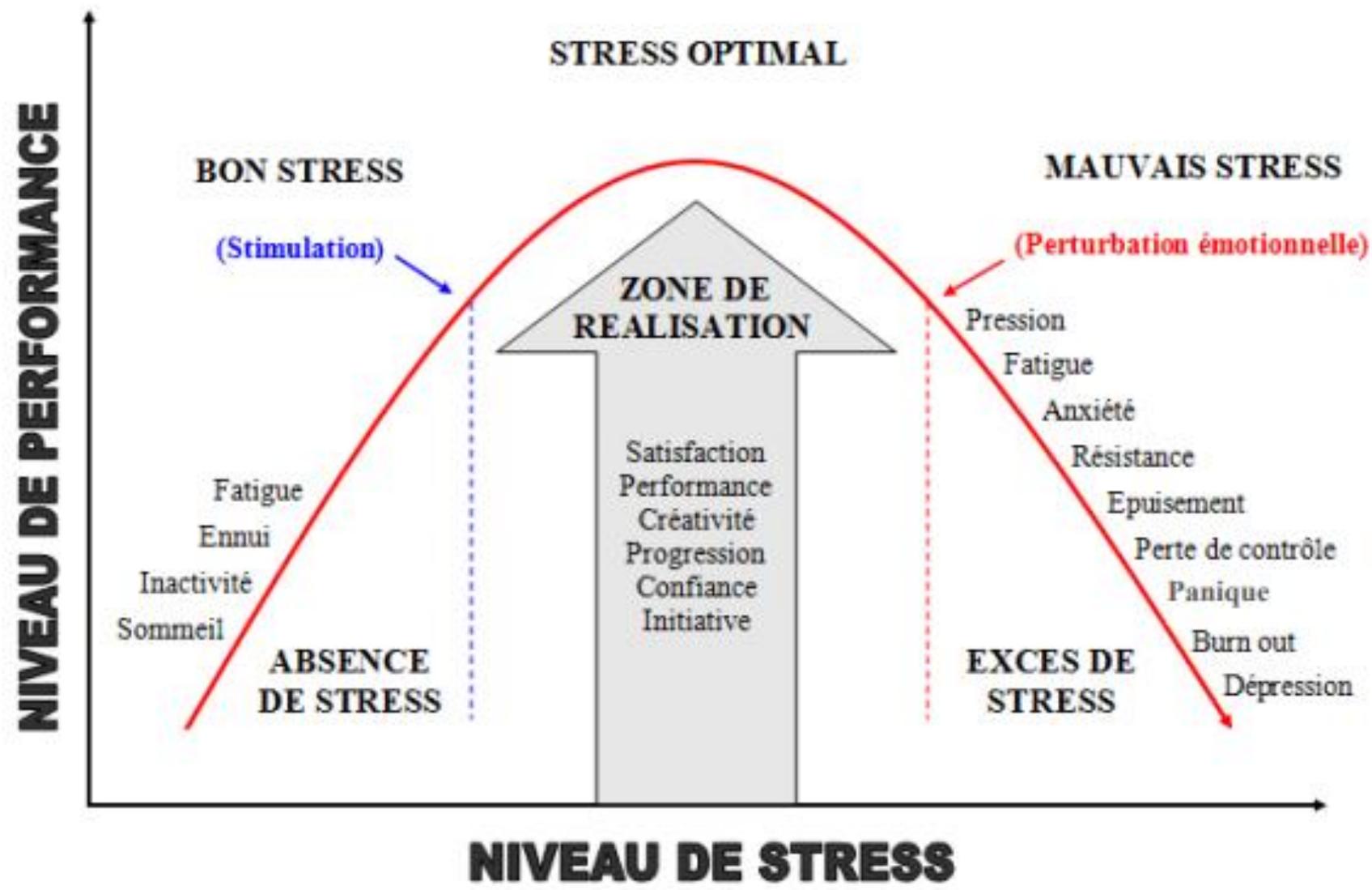
- Dopamine, Noradrénaline, Adrénaline(catécholamines)
- Sérotonine, Mélatonine (indolamines)
- GABA (acide gamma-aminobutyrique)
- Glutamate
- Acétylcholine





Rythme de sécrétion des neuromédiateurs





Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Quels sont les symptômes du stress?

Physique

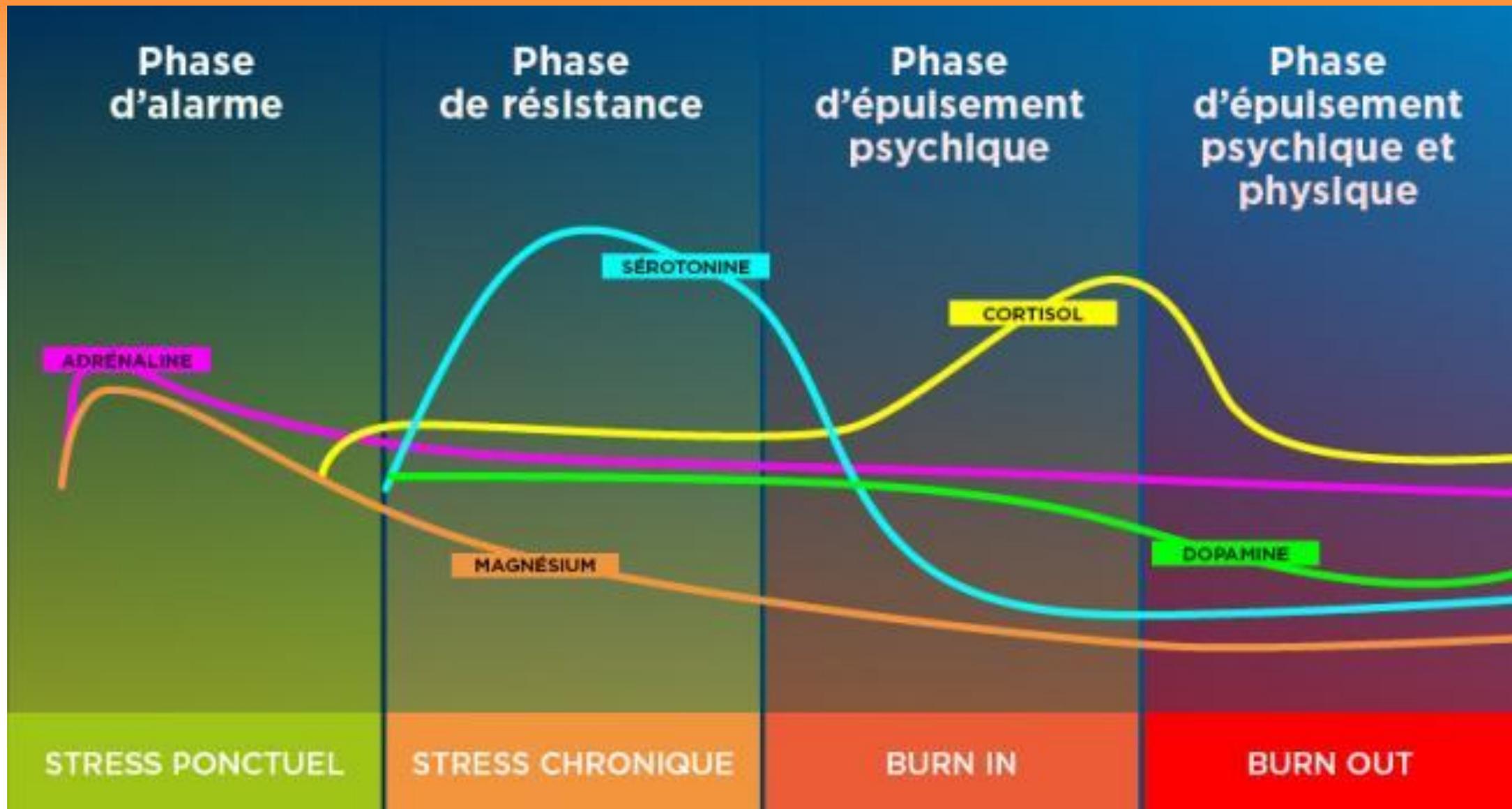
- Fatigue généralisée
- Troubles digestifs
- Nausées
- Maux de dos
- Insomnie
- Hypertension
- Perte ou hausse de poids

Emotif

- Irritabilité
- Cynisme
- Négativisme
- Agressivité
- Anxiété
- Méfiance
- Diminution de l'estime de soi

Intellectuel

- Perte de mémoire
- Distraction
- Indécision
- Difficultés de concentration
- Procrastination
- Sentiment de confusion



Cortisol Awakening Response (CAR)

Cortisol salivaire Réveil 26-10-2023 - 08:20	0,209 2,090 5,77	µg/dl ng/ml nmol/l	Chimiluminescence – Bioavenir Metz
Cortisol salivaire R+30 min 26-10-2023 - 08:50	0,723 7,230 19,95	µg/dl ng/ml nmol/l	Chimiluminescence – Bioavenir Metz
Ratio Cortisol salivaire R+30 / Réveil	246	%	Chimiluminescence – Bioavenir Metz

Interprétation Cortisol Awakening Response : **CAR > 100% : Situation de stress chronique et/ou durable probable.**

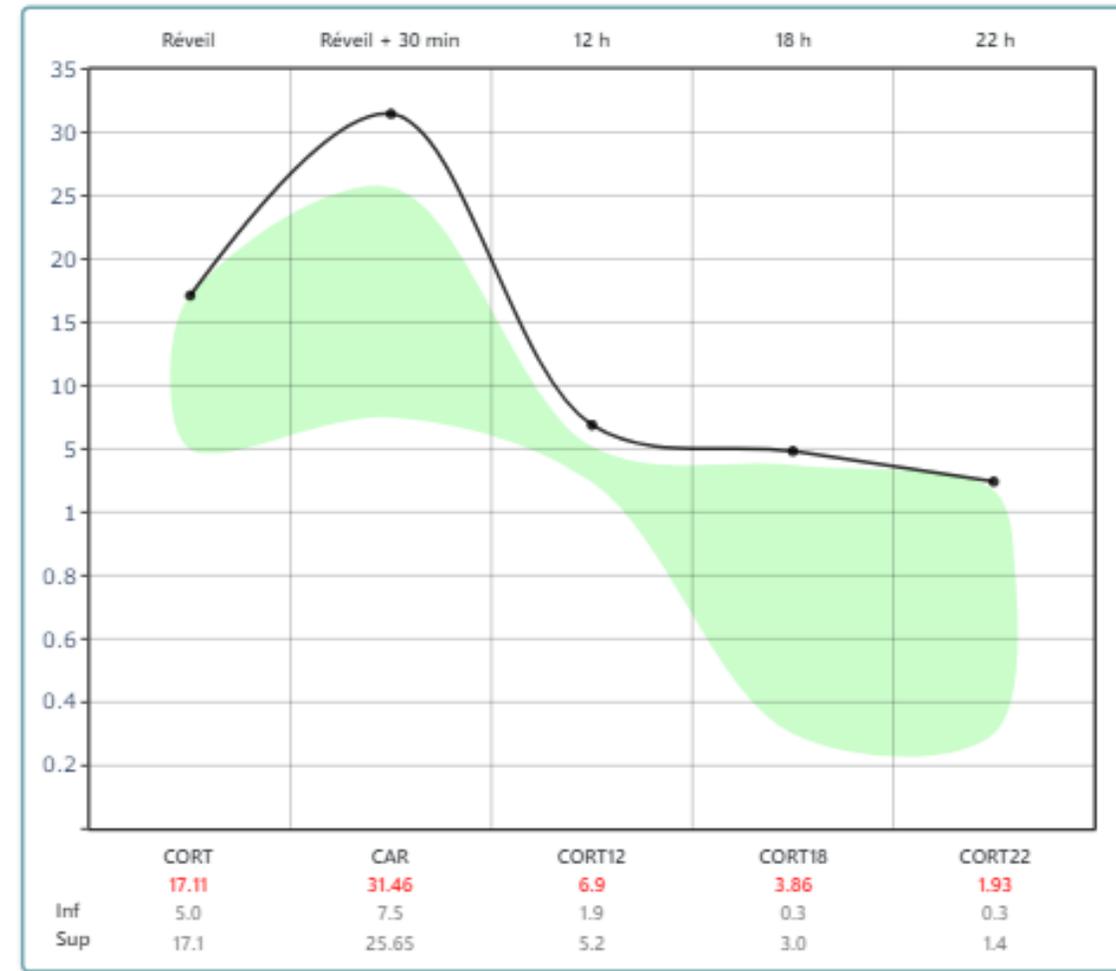
Définition, interprétation du CAR :

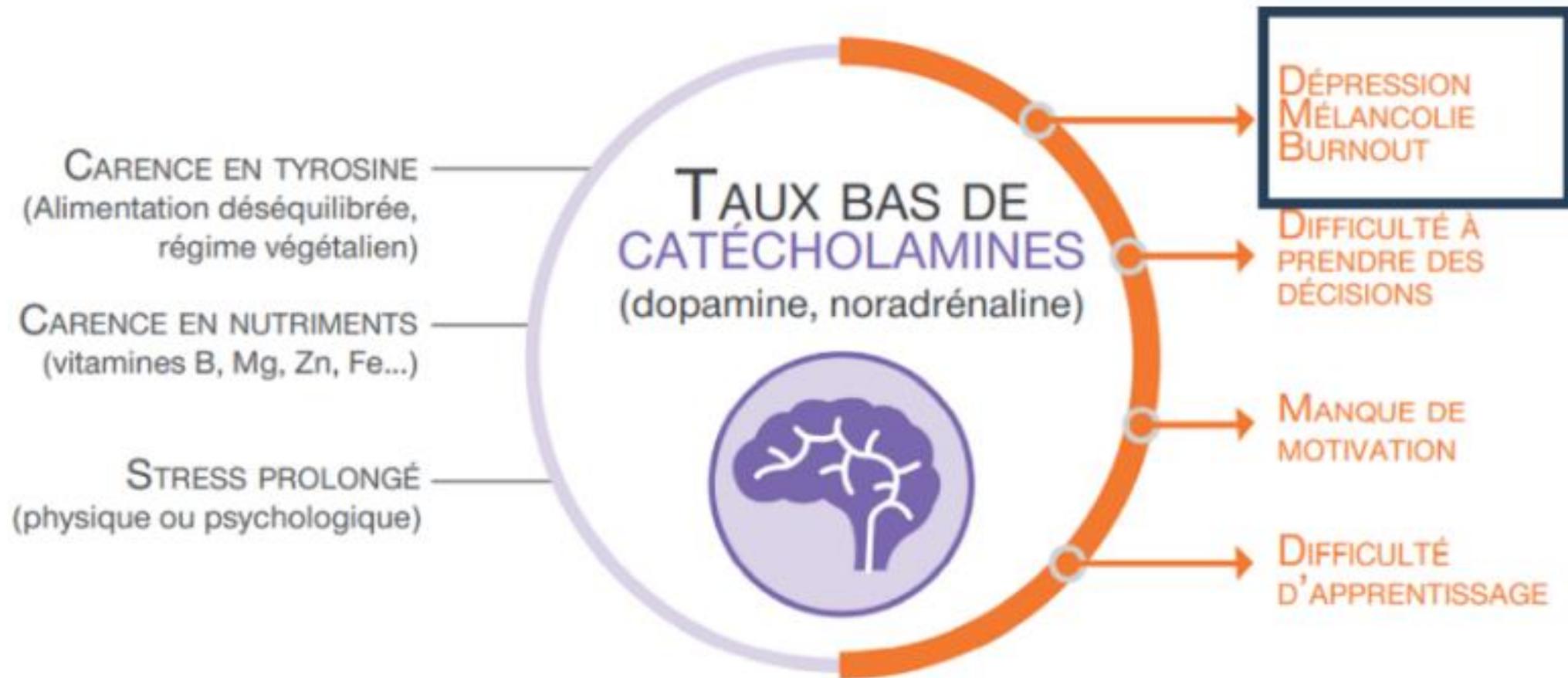
La sécrétion du cortisol a un schéma circadien bien documenté caractérisé par un pic modeste et rapide tôt le matin dans les 30 à 45 min suivant l'éveil, suivi d'un déclin pendant le reste de la journée (Edwards et Al.,2001 ; Levine et Al.,2007). La réponse du cortisol au réveil ou CAR (Cortisol Awakening Response) permet d'objectiver la variation cinétique de la sécrétion de cortisol salivaire au réveil et dans la première heure après le réveil (30 minutes habituellement). Ces dosages permettent une approche de l'axe hypothalamo-hypophyso-corticosurrénalien qui régule la sécrétion du cortisol diurne. Le CAR permet d'objectiver, en outre, l'impact du stress durable et/ou chronique sur la sécrétion surrénalienne. Une situation de stress chronique et/ou durable se caractérise par une élévation franche et rapide du cortisol salivaire dans les 30 à 45 min suivant l'éveil (CAR élevé). Pour limiter toute interférence sur les dosages, il convient de ne pas contaminer les échantillons par des apports alimentaires et/ou boissons acides avant recueil, de ne pas se brosser les dents avant le recueil pour éviter une contamination sanguine.

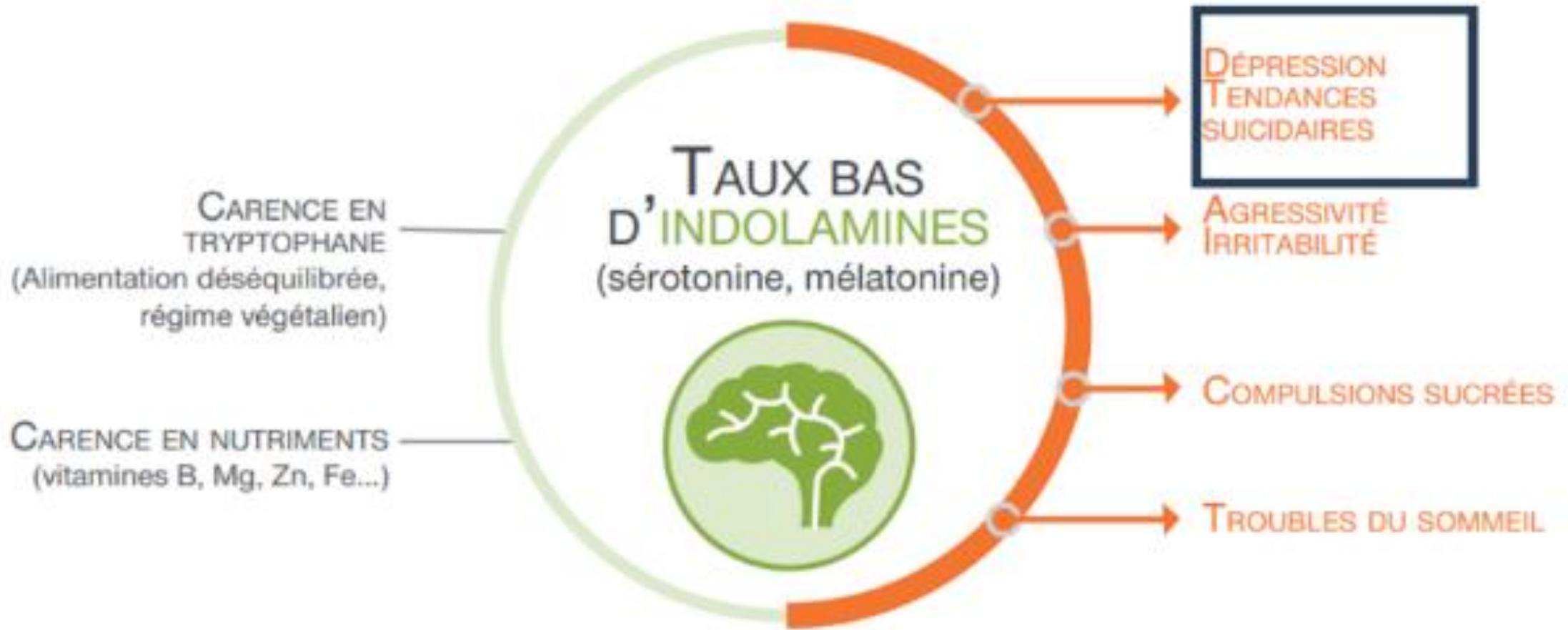
CAR < 15%	Hyporéactivité/hypofonctionnement surrénalien possible. Un Cycle du cortisol salivaire est à discuter en fonction du contexte clinique.
16 < CAR < 60 %	Situation de stress chronique ou durable non visible sur la sécrétion surrénalienne.
61 <ou= CAR <ou= 100 %	Stress chronique ou durable possible impactant la sécrétion surrénalienne du cortisol.
CAR > 100 %	Situation de stress chronique et/ou durable probable.

Le cycle du cortisol en 5 temps

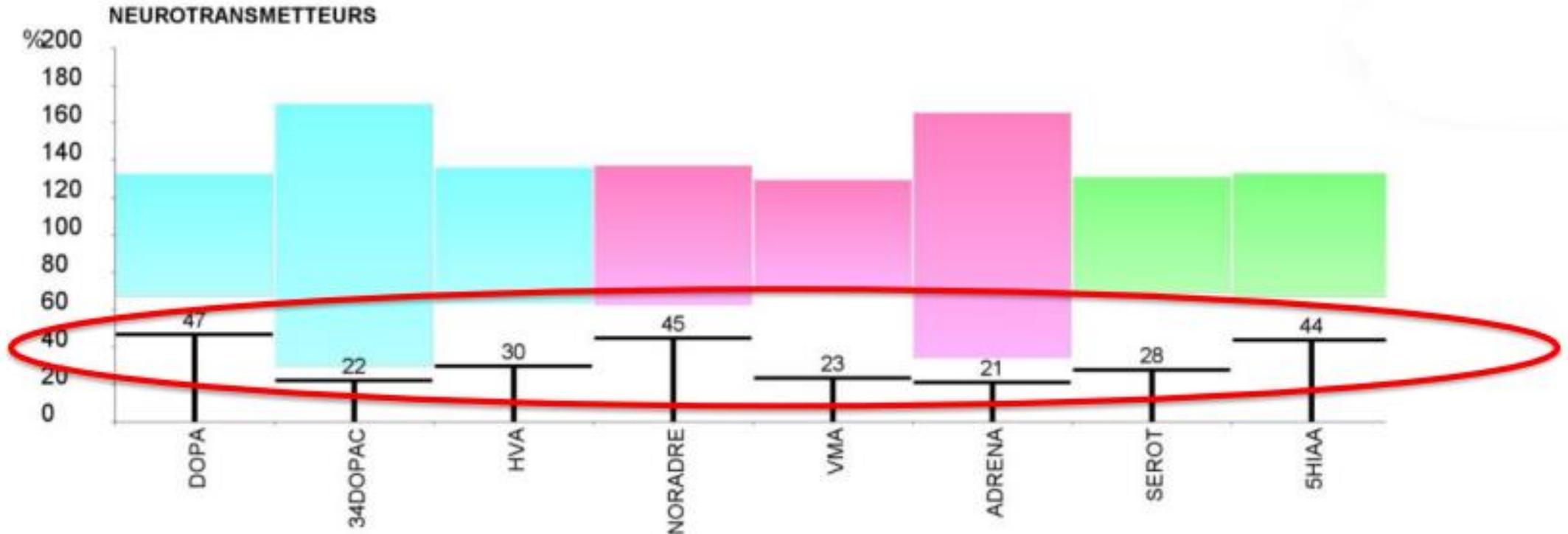
Interprétation					
Situation Normale	Normal	Augmenté de +/- 50%	Normal	Normal	Normal
Stress – anxiété – dépression – Burn out	Augmenté	Normal à augmenté	Augmenté	Augmenté	Augmenté
Situation 1 ou 2 avec difficulté de gérer le stress de la journée	Normal - Augmenté	pas d'aug. ou aug. <30%	Normal - Augmenté	Normal - Augmenté	Normal - Augmenté
Burn out sévère	Diminué	Pas d'aug. ou aug. <30%	Diminué	Diminué	Diminué





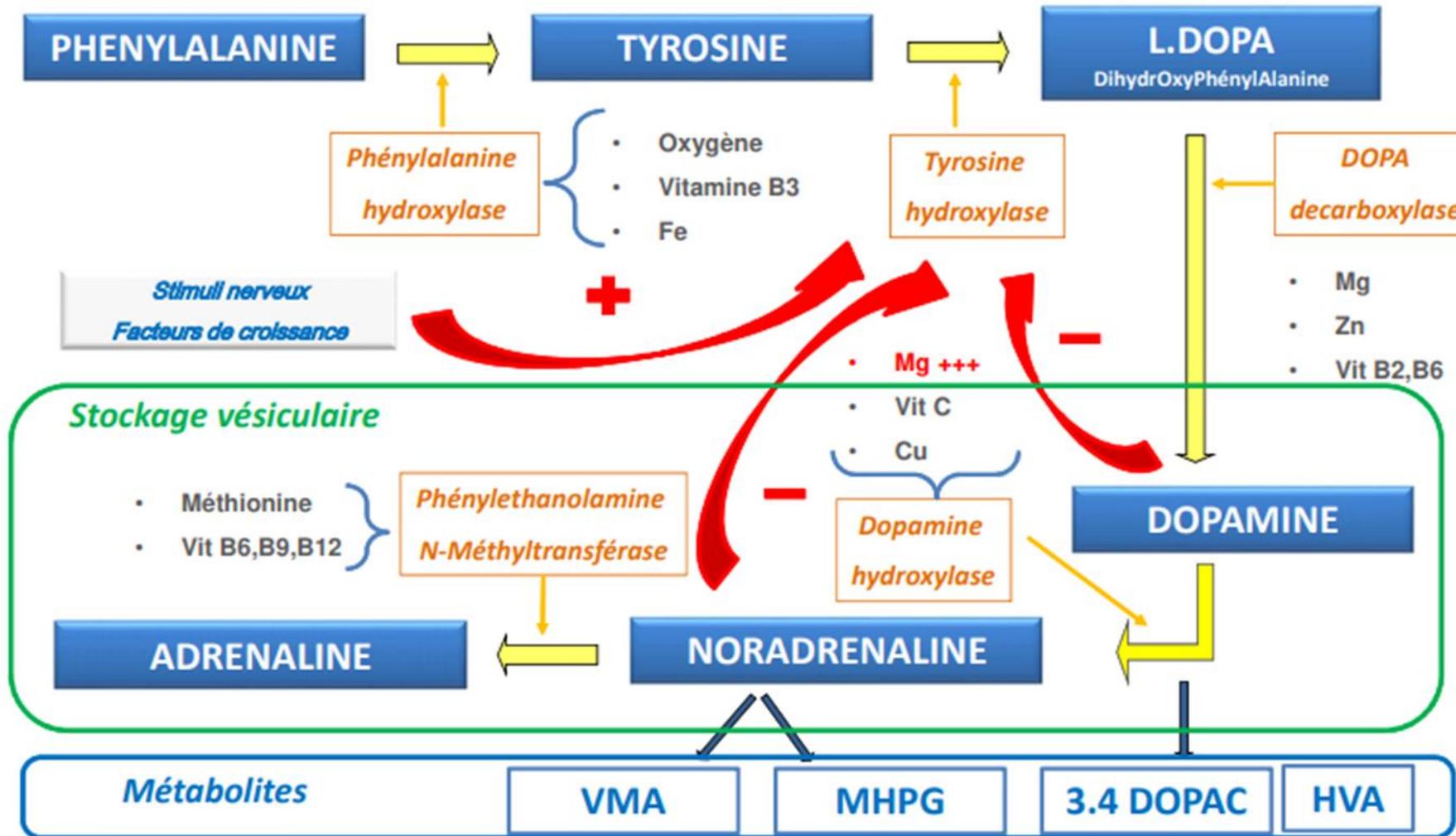


Bilan des neurotransmetteurs dans le burn-out

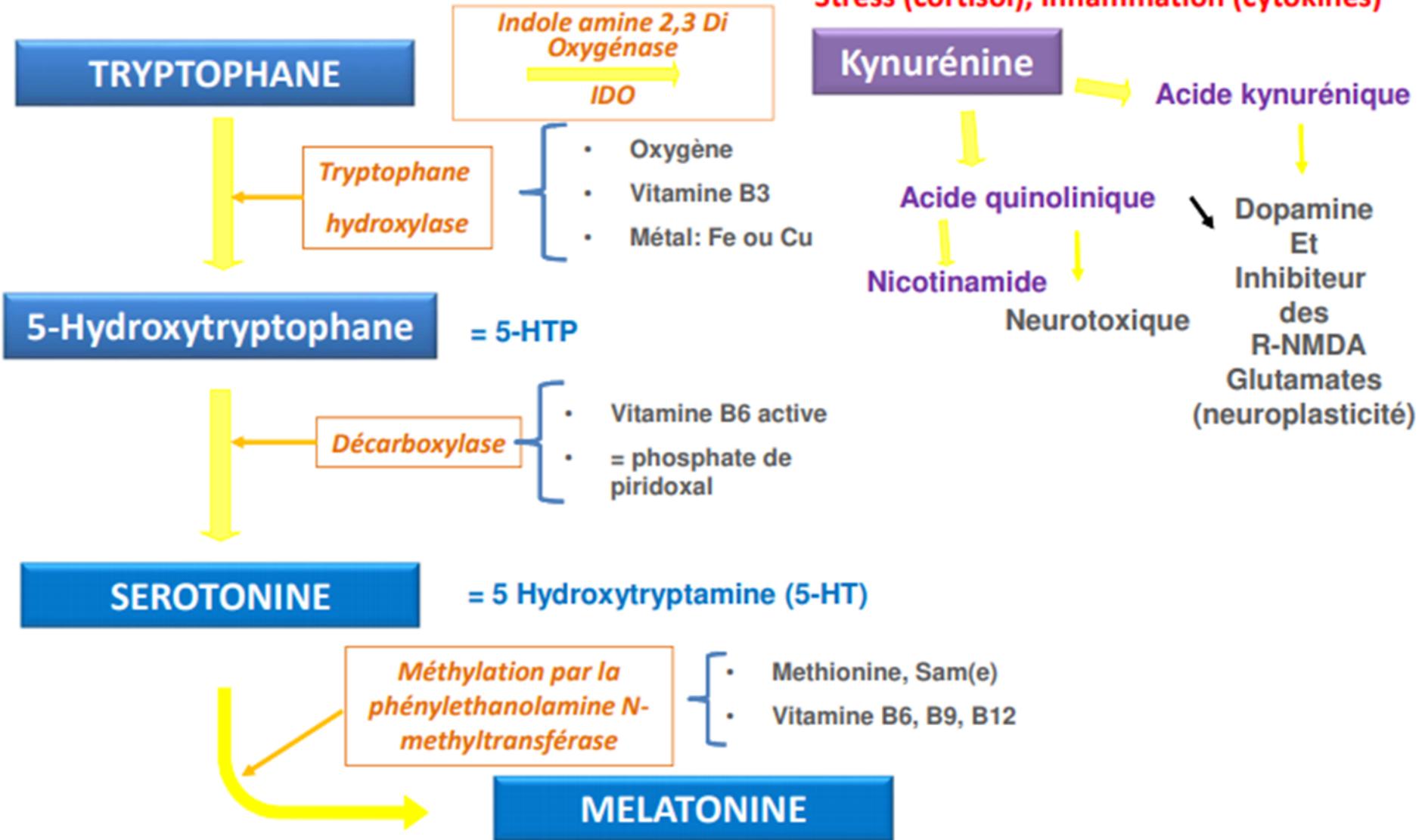


Paramètres	DOPA	34DOPAC	HVA	NORADRE	VMA	ADRENA	SEROT	5HIAA
Concentrations	81,51	00,53	01,15	11,29	00,71	00,79	25,01	01,34
Unités	µg/g créat	mg/g créat	mg/g créat	µg/g créat	mg/g créat	µg/g créat	µg/g créat	mg/g créat
Références min	116,20	00,70	02,43	15,70	02,10	01,27	61,50	02,03
Références max	230,00	04,00	05,20	34,30	03,85	06,10	116,80	04,06

Biosynthèse des catécholamines



Biosynthèse des Indolamines



LES INDOLAMINES

(Sérotonine + Mélatonine)

0	1	2	3	Symptôme
				Irritabilité
				Insatisfait(e), impatient(e), sentiment d'être incompris(e)
				Intolérance aux contraintes / à la frustration
				Ne supporte pas le stress
				Sautes d'humeur (individu qui explose pour un oui ou un non)
				Agressivité
				Compulsions alimentaires notamment envie de sucré, grignotage entre les repas
				Tendance à la dépendance : tabac, alcool, café....
				Difficultés à trouver le sommeil, insomnies
				Dépression saisonnière (automne, fin hiver), manque de lumière affecte le moral
				Total → Normal < 10

LES CATÉCHOLAMINES

(Dopamine + Noradrénaline + Adrénaline)

0	1	2	3	Symptôme
				Toujours fatigué(e)
				Troubles du sommeil
				Difficulté d'entreprendre, difficulté à prendre des décisions
				Difficulté à poursuivre une action, fonctionnement au ralenti
				Diminution de l'intérêt au travail, manque de motivation, difficultés à faire des projets
				Difficultés de concentration, de mémorisation, d'apprentissage
				Retrait (plus d'envie de voir ses amis...), repli sur soi même, perte du plaisir à faire les choses
				Sentiment d'être déprimé (e), douleur morale
				Sentiment de dévalorisation, manque de confiance en soi, baisse de la libido
				Impatience dans les jambes
				Total → Normal < 10

Estimer chacun des **symptômes** suivants pour la période des **30 derniers jours** .

Échelle de points :
0 = symptôme absent
1 = symptôme modéré
2 = symptôme gênant
3 = symptôme très gênant

LE MAGNÉSIUM

0	1	2	3	Symptôme
				Contractions involontaires de la paupière (clonie palpébrale), d'autres muscles (bras, abdominaux, quadriceps)
				Crampes musculaires (mollets, doigts de pied, pieds, mains...), s'aggravant éventuellement pendant la grossesse
				Tensions musculaires, raideurs dans la nuque, les épaules et bas du dos
				Néuralgie d'Arnold (douleur intense qui part du haut du cou et qui irradie dans la partie postérieure du crâne), céphalées temporales avec impression d'avoir la tête dans un étau
				Douleurs intercostales (pointe thoracique qui contraint à respirer tout doucement, « pointe au cœur »)
				Hypersensibilité aux bruits et à la lumière
				Oppression respiratoire, palpitations
				Fourmillements des mains et des pieds (Paresthésies), extrémités froides et moites
				Hyperexcitabilité – émotivité – anxiété
				Rétention d'eau notamment en période prémenstruelle et pendant la grossesse
				Total → Normal < 10

Estimer chacun des **symptômes** suivants pour la période des **30 derniers jours** .

Échelle de points :
0 = symptôme absent
1 = symptôme modéré
2 = symptôme gênant
3 = symptôme très gênant

En France, 75% de la population présente une carence en magnésium !

prise de médicaments, régimes amaigrissants, agriculture intensive appauvrissant les sols, rythme de vie soutenu...

Le stress est également coupable du déficit en magnésium, entraînant avec lui un cercle vicieux :

- le stress entraîne automatiquement une perte de magnésium, qui s'élimine par les urines => cette perte accrue en magnésium aggrave l'anxiété et donc le stress, ce qui entraîne davantage son élimination.

- Minéral indispensable au **bon fonctionnement de l'organisme**, le magnésium est impliqué dans plus de 300 réactions biologiques.

- L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un apport moyen de **6 mg par kilogramme et par jour**.

- Les cofacteurs du magnésium:

- la vitamine B6 qui aide le magnésium à rentrer dans la cellule;

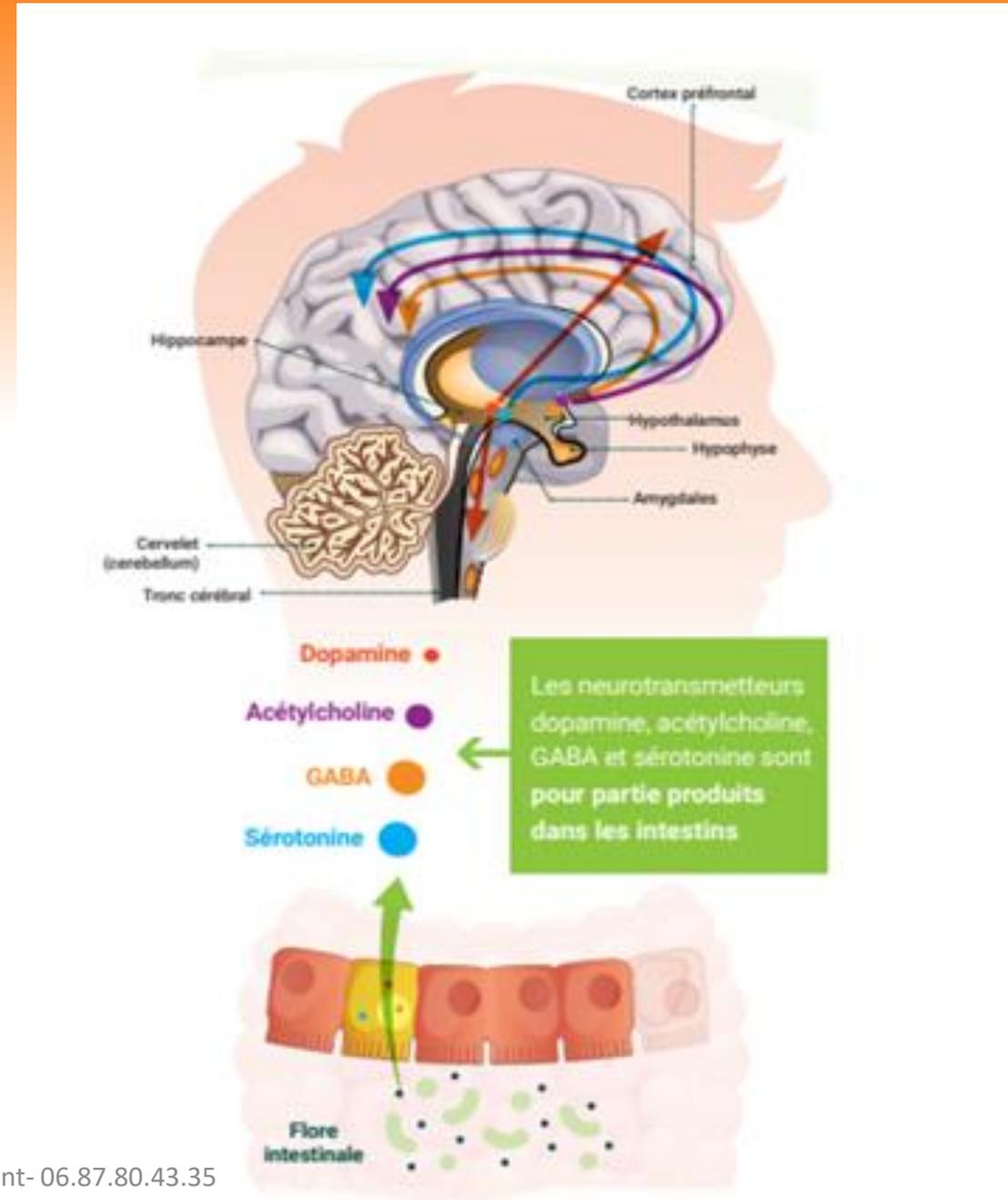
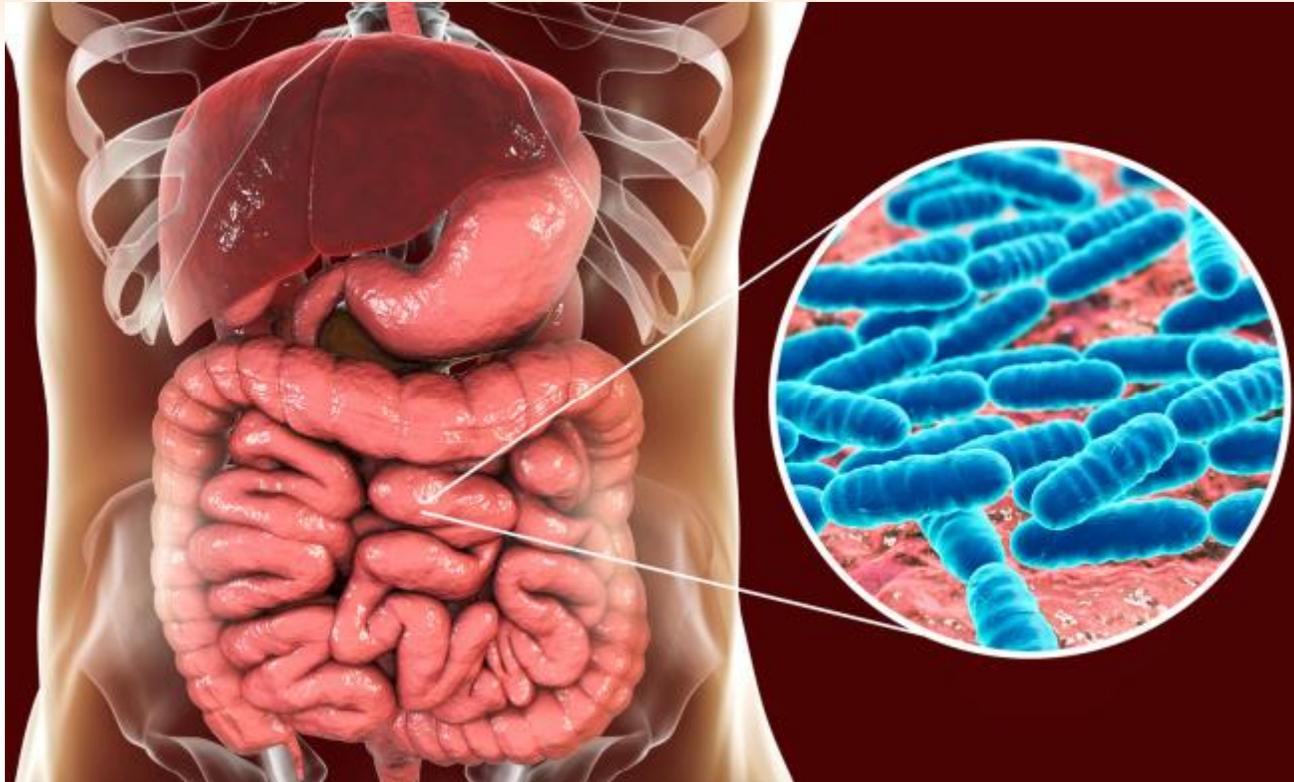
- la **taurine** qui aide à maintenir le magnésium dans la cellule

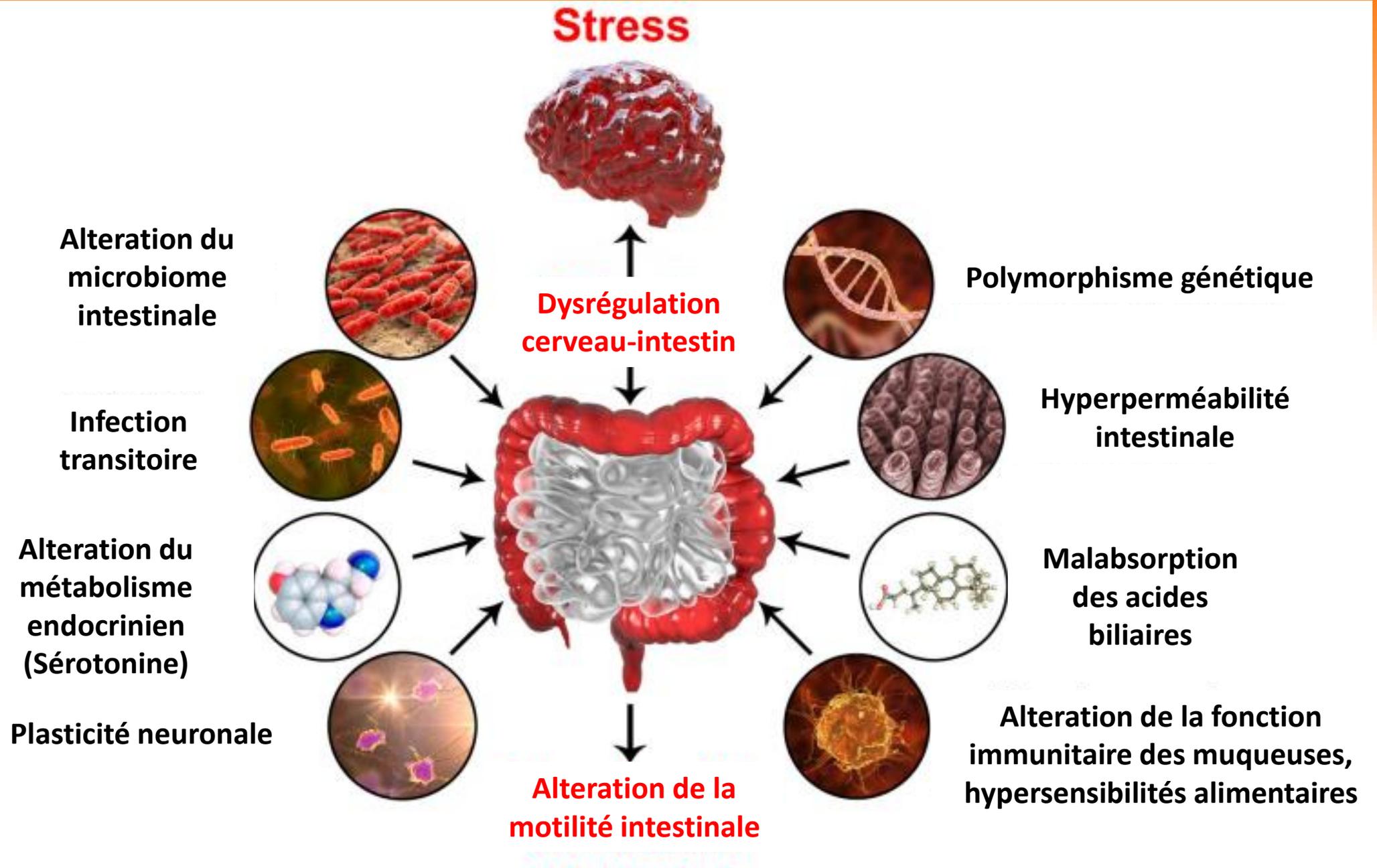


Teneur en magnésium-élément et en magnésium biodisponible

Forme	Teneur en magnésium élémentaire	Biodisponibilité
Citrate de magnésium	16,2 %	Très élevée
Bisglycinate de magnésium	16 %	Très élevée
Aspartate de magnésium	7,5 %	Très élevée
Chlorure de magnésium	12 %	Elevée
Gluconate de magnésium	5,4 %	Elevée
Glycérophosphate de magnésium	12,4 %	Elevée
Lactate de magnésium	12 %	Très élevée
Pidolate de magnésium	8,7 %	Elevée
Carbonate de magnésium	40 %	Faible
Hydroxyde de magnésium	41,5 %	Faible
Oxyde de magnésium	60,3 %	Faible

Notre deuxième cerveau !





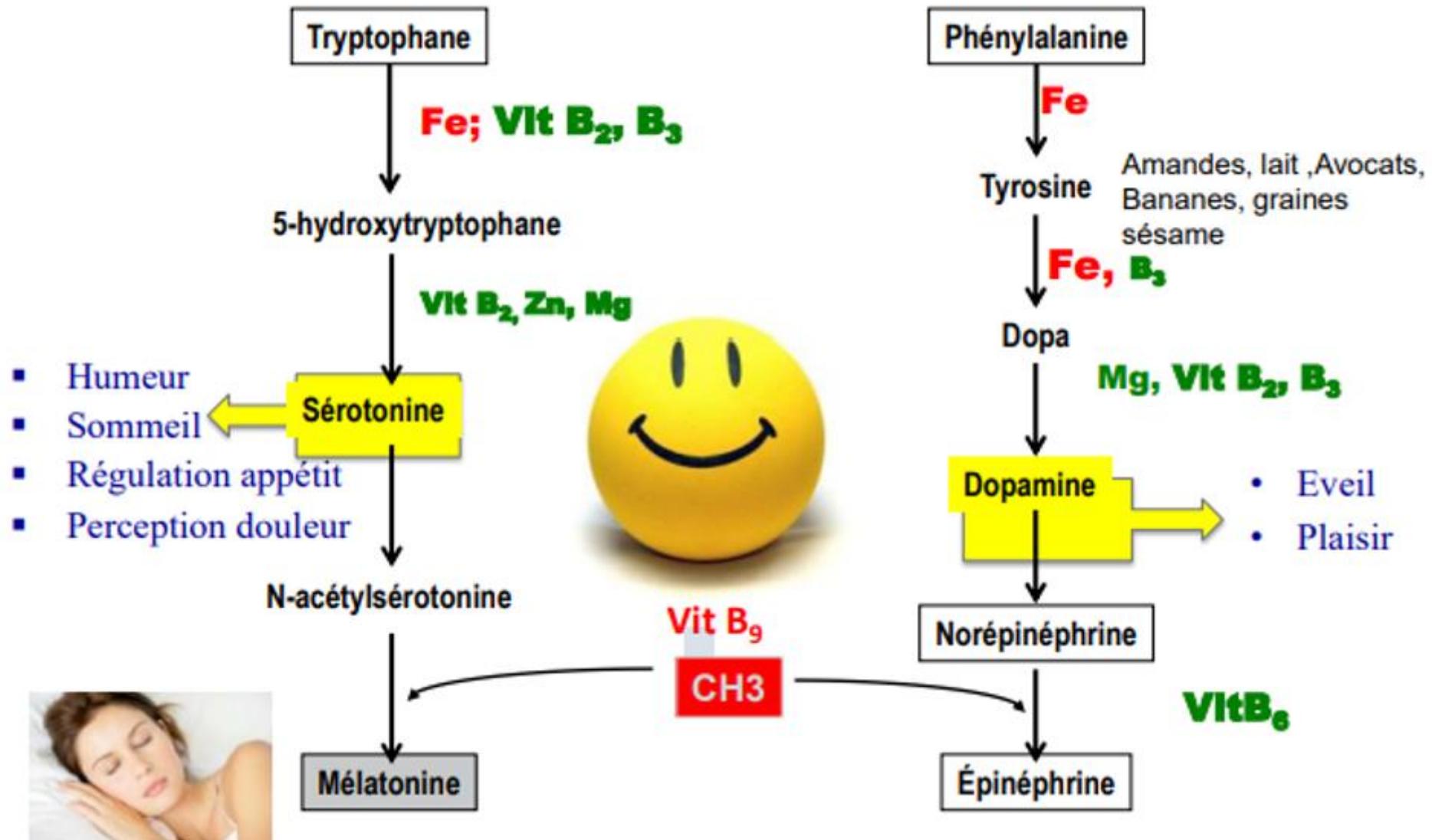
Petit déjeuner de Roi (riche en protéines)

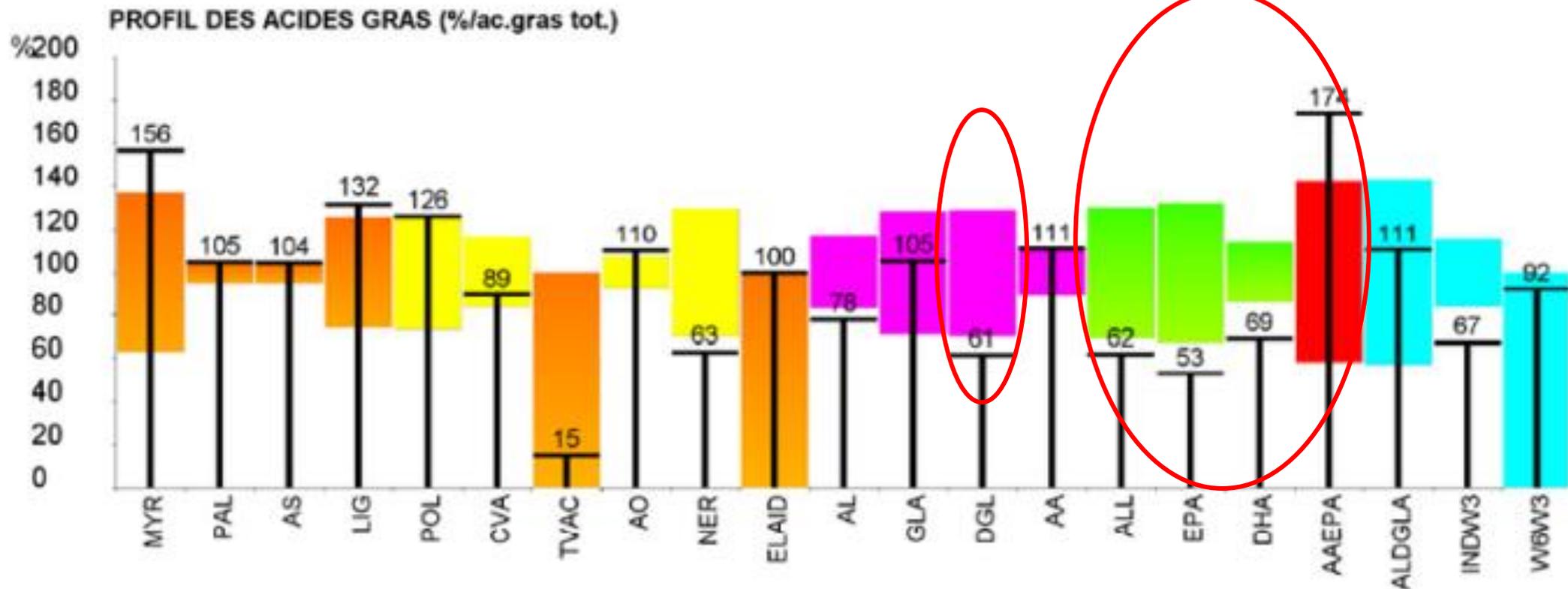


Déjeuner du prince

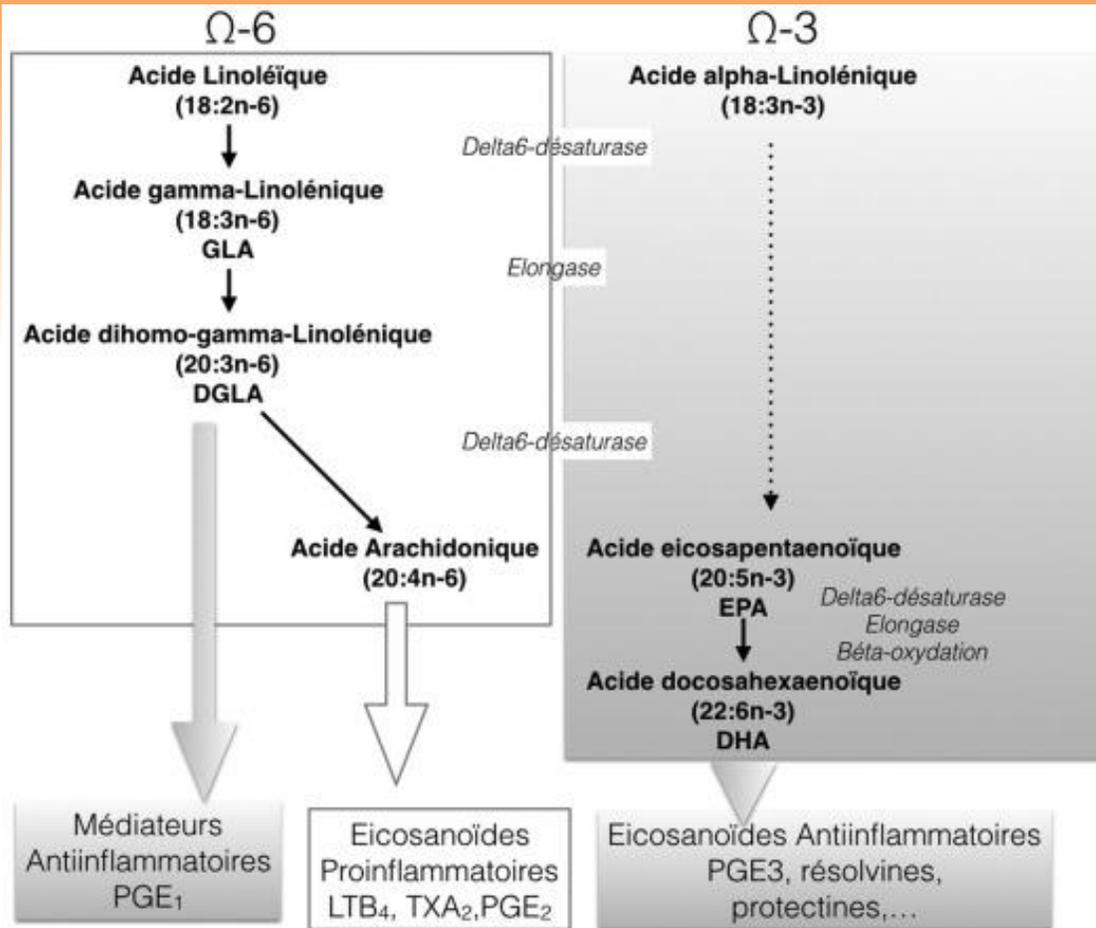


Diner du mandiant

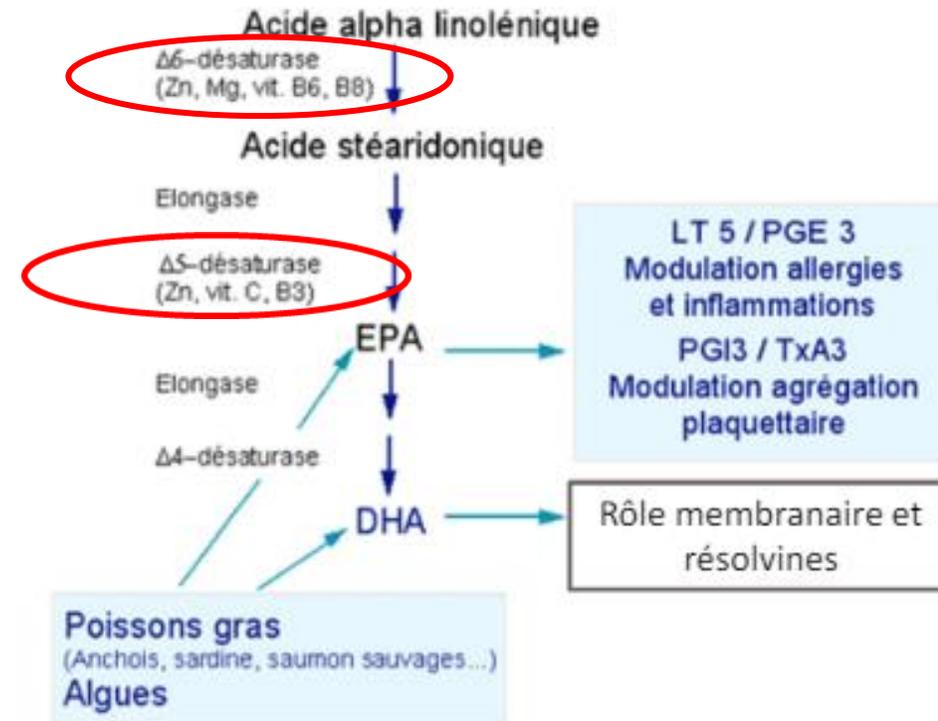




Paramètres	MYR	PAL	AS	LIG	POL	CVA	TVAC	AO	NER	ELAID	AL	GLA	DGL	AA	ALL	EPA	DHA	AAEPA	ALDGLA	INDW3	W6W3
Concentrations	00,80	26,70	18,10	06,10	00,50	00,85	00,02	14,20	01,80	00,13	07,40	00,45	00,95	15,60	00,19	01,00	05,40	15,60	07,79	06,40	03,70
Unités	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Références min	00,32	24,06	15,41	03,40	00,29	00,79	00,00	11,87	02,00	00,00	07,87	00,30	01,08	12,46	00,21	01,26	06,72	05,19	04,00	07,98	00,00
Références max	00,70	26,62	18,13	05,80	00,50	01,10	00,13	13,77	03,71	00,13	11,09	00,55	02,00	15,54	00,40	02,50	08,91	12,71	10,00	11,02	04,00



La cascade des omégas trois



Respecter les rythmes biologiques

LE MATIN

- Petit déjeuner protéiné
- Précurseur de dopamine et noradrénaline hormones de **l'énergie et vitalité**
- Eviter les aliments sucrés



Noradrénaline
-> Moteur

Dopamine
-> Démarreur

A MIDI

Assiette équilibrée et rassasiante



L'hydratation
1,5 à 2 litres
d'eau par jour



Nutrition Santé et Forme - Céline Debant - 06.87.80.43.35

LE SOIR

- Privilégier les repas légers à dominance végétale
- Eviter les diners tardifs
- Eviter les écrans et lumière bleue
- Activation de la mélatonine l'hormone du **sommeil**



Mélatonine
-> frein à main



Sérotonine
-> Frein

FIN DE JOURNÉE, VERS 17H

- C'est le moment d'un petit plaisir sucré
- Activation de la sérotonine l'hormone du **calme et sérénité**



Le sommeil

Une clé de la santé et du bien-être lié au mode de vie



L'activité physique

Importante et indispensable



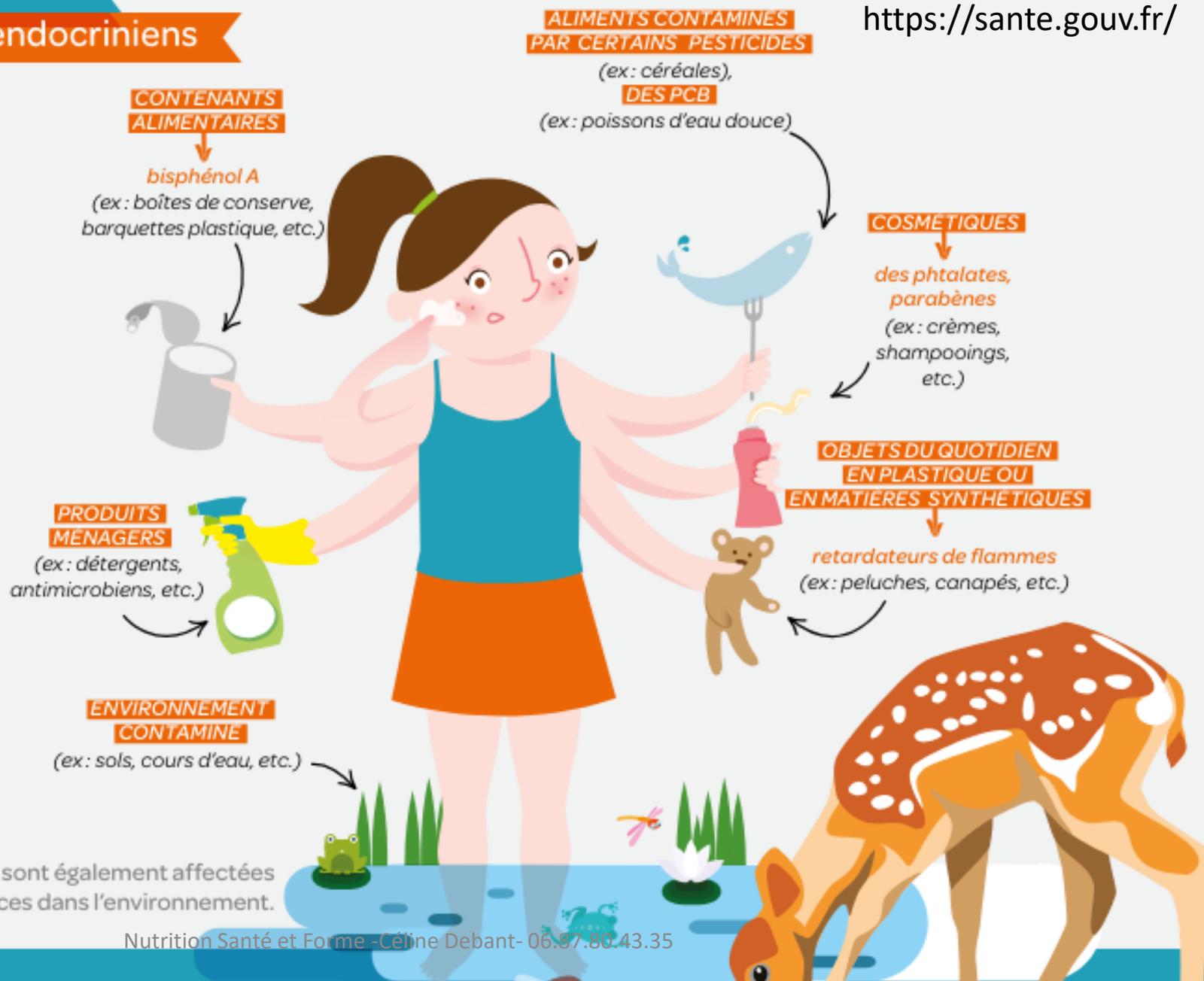
L'EXPOSITION

aux perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle qui dérèglent le fonctionnement hormonal des organismes vivants.

Ils ont des effets néfastes sur la santé humaine et peuvent provoquer des troubles de la croissance, du développement sexuel ou neurologique, des troubles de la reproduction, ainsi que l'apparition de certains cancers et maladies métaboliques comme le diabète.

Les espèces animales sont également affectées par la diffusion de ces substances dans l'environnement.



CODE	SIGLE	UTILISATION	TOXIQUES	PROBLEMES ASSOCIES
 	PET ou PETE	Bouteilles (eau, jus de fruits, ...)	Antimoine, Pseudo- hormones	Fausses couches. Cancers. Problèmes respiratoires et cutanés. Perturbations hormonales
 	HDPE ou PE-HD	Bouteilles de lait, Flacons...	/	/
  	PVC ou V	Film plastique "alimentaire", Jouets souples	Phtalates, Dioxines	Perturbations hormonales Maladies du foie. Mauvais système immunitaire.
 	LDPE ou PE-LD	Film intérieur des briques, Sachets	/	/
 	PP	Pots de yaourt, de margarine...	/	/
 	PS	Pots de yaourt, Barquettes, Gobelets...	Styrène, P- NonylPhénol	Perturbations hormonales Cerveau, système nerveux Cancers. Leucémies.
  	PC	Anciens biberons, Film intérieur des canettes et boîtes de conserves, ...	BisPhénol A	Perturbations hormonales (surtout si exposition in utéro) Malformations. Infertilité. Obésité. Diabète. Cancer

<https://www.inserm.fr/magazine/inserm-magazine-n48/>





AFDN

Association Française
des **Diététiciens Nutritionnistes**

Merci pour



votre attention

