

# « Les phases de dépression / burn-out : évaluation par bilans biologiques et approches phyto-nutritionnelles »

*Animé par le Docteur Philippe Tournesac*

**Samedi 12 octobre 2019**

**Horaire : 9h00 – 17h00**

**Lieu : Alpha Palmiers - Rue du Petit-Chêne 34 - 1003 Lausanne**

**Coût : CHF 180.- membre / CHF 230.- non-membre**  
*(pause café du matin, repas et documentation compris)*



Philippe Tournesac est médecin généraliste, acupuncteur. aussi formé en neurocinésiologie, qui recouvre l'ostéopathie, la réflexologie, l'homéopathie, la posturologie et la podologie. Après avoir étudié la biologie avec le Dr Burckel, il a mis en place une approche de biologie clinique appliquée à la prévention personnalisée

La fatigue et l'épuisement sont des motifs fréquents de consultation. Des questionnaires permettent d'identifier le burn-out, et les comorbidités : dépression, maladies systémiques.

Les propositions thérapeutiques nécessitent une approche intégrative s'adressant au corps dans sa globalité, aux émotions et à une meilleure connaissance de nos besoins physiologiques.

Le patient doit être accompagné jusqu'à obtenir une stabilisation de son état et de la mise en place au niveau personnel et professionnel de conditions écologiquement viables.

La biologie permet une approche objective de l'état du patient et de ses dysfonctions.

La prévention du burn-out passe par une bonne connaissance du patient et de ses particularités médicales, nutritionnelles, émotionnelles. Le dialogue thérapeute patient permet de mettre en place une stratégie de prévention personnalisée.

## Objectifs pédagogiques :

1. Connaître le burn-out et ses comorbidités
2. Connaître les mécanismes
3. Connaître les troubles du sommeil
4. Connaître les paramètres biologiques à surveiller pour un fonctionnement cérébral optimal
5. Savoir orienter le patient pour mieux gérer sa vie et ses émotions

## Plan de la journée

1. Le stress
2. Les questionnaires d'évaluation de l'état de stress : dépression, anxiété, burn-out
3. Le sommeil
4. Les paramètres biologiques pour un bon fonctionnement de système nerveux
5. Les outils pour une meilleure gestion des émotions