

VAINCRE LA FATIGUE**OBJECTIF DE LA FORMATION**

- Comprendre le mécanisme de la fatigue.
- Acquérir des méthodes pour lutter contre la fatigue.

PROGRAMME DE LA FORMATION

- La fatigue, généralités.
 - Quelques chiffres
 - Définitions
 - Terminologie
- Affirmations et idées reçues sur la fatigue.
- Le Syndrome de la Fatigue Chronique.
 - État des lieux
 - Causes
 - Symptômes et signes
 - Traitement
- Fatigue et diététique.
 - Guide alimentaire
 - La vitamine C
 - Le Fer
 - Le Sélénium
 - Oligo-éléments et sels minéraux
 - Aliments anti-fatigue
- Fatigue et stress.
 - Définitions
 - Prévention
 - Relaxation
 - Sophrologie
- Fatigue, insomnie et sommeil.
 - Le cycle et les stades du sommeil
 - Insomnie et somnolence
 - Qu'est-ce qu'un bon lit ?
 - Quelle position ?
- Fatigue et douleurs.
 - Migraines
 - Fibromyalgie
 - Mal au dos
- Fatigue et condition physique.
 - Test d'adaptation cardiaque
 - Comment choisir son sport ?
 - Les loisirs