



CHRONOBIOLOGIE

Programme détaillé (1 jour)

1. Découverte de la chronobiologie

- La définition
- Les rythmes de l'organisme

2. La chronobiologie des maladies métaboliques

- Le diabète
- Les maladies cardiovasculaires
- Le surpoids

3. La chronobiologie des neuromédiateurs et des hormones

- Les perturbateurs des rythmes quotidiens
- Les conséquences d'un déséquilibre chronobiologique : troubles de l'humeur, du sommeil, et troubles alimentaires

4. La chronobiologie nutritionnelle

- La chrononutrition et les troubles nutritionnels