



Institut SiIN - Organisme de formation spécialisé en Santé Globale et Durable - Alimentation Saine et Durable - Nutri-Prévention
 Nutrition Fonctionnelle et Intégrative - Micronutrition - Intelligent-Nutrition® - Neuro-Nutrition®
 Formations qualifiantes proposées dans le cadre de la formation professionnelle continue
 D.I. - Diplôme Institutionnel délivré et certifié SiIN

Vos compétences sont essentielles.

Optimisez votre expertise et spécialisez-vous en Santé Globale et Durable en suivant des formations efficaces, qualitatives et pertinentes.

Élaborez votre propre programme de développement de compétence.

Nous sommes là pour vous accompagner dans la création de votre plan de formation personnalisé.

Soyez acteur de votre propre développement professionnel.

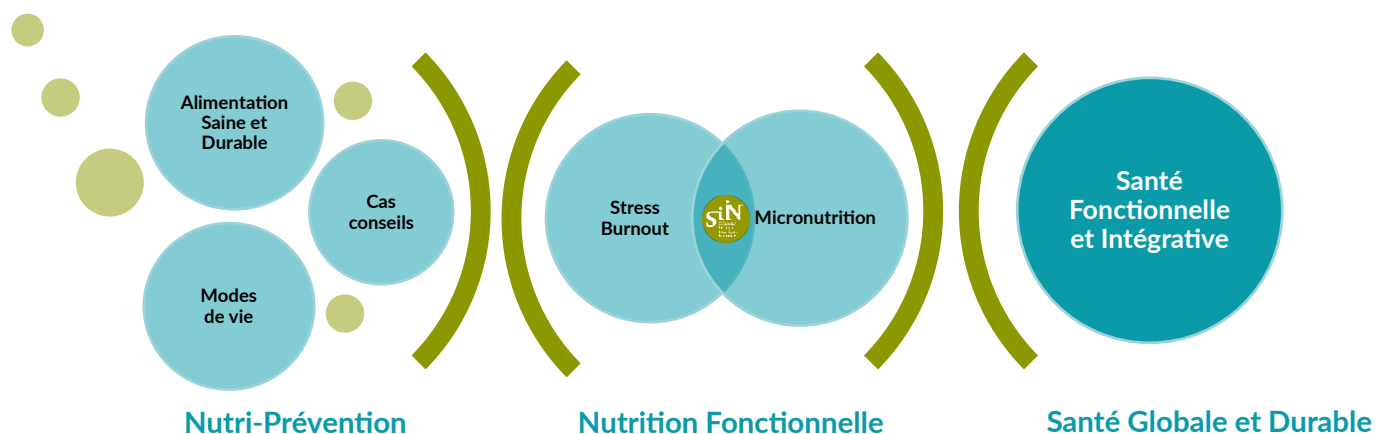
Stress - Burnout « Micronutrition et Nutri-Prévention »

☑ Formation de **Nutri-Modules à la carte** comprenant les Modules de compétences 6, 8, 10, 12, 40 et 66 du Catalogue SiIN



CONTEXTE - ENJEUX - ATTENTES - PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Ce module de compétence vise l'obtention de compétences et d'expertises spécifiques dans les domaines suivants



Le **stress chronique** et le **burnout** sont devenus des enjeux majeurs de santé publique. Affectant aussi bien la sphère professionnelle que la vie personnelle, ils **concernent des millions de personnes et impactent profondément la santé physique et mentale**. Au-delà des symptômes visibles (fatigue, troubles du sommeil, anxiété), leurs conséquences méconnues incluent une altération du microbiote, des déséquilibres hormonaux (cortisol, dopamine, sérotonine) et un risque accru de maladies chroniques. **Le repérage précoce et la prise en charge des patients stressés est devenue aujourd'hui une priorité dans une optique de santé globale.**

Ce module, au carrefour des avancées scientifiques et des attentes du terrain, propose une **approche globale et intégrative alliant neurosciences, nutrition, micronutrition et médecine des modes de vie**. Il met en lumière les liens entre les modèles alimentaires, le déficit ou déséquilibre entre nutriments micronutriments, le mode de vie et la vulnérabilité au stress et au burnout.

Une attention particulière portée au repérage et au **diagnostic des différents stades de stress** en s'appuyant sur des **questionnaires cliniques et des marqueurs biologiques fiables**.

Une étude complète et détaillée des compléments alimentaires, plantes adaptogènes et **stratégie de prévention et accompagnement** complètera cette formation avec rigueur scientifique et en toute indépendance.

Cette formation vous apportera compétences et expertise à travers une vision intégrative et personnalisée pour accompagner efficacement vos patients dans la prévention et la prise en charge du stress et du burnout, en optimisant leur **bien-être physique et mental grâce à des approches scientifiquement validées**

Découvrez l'importance de la
Micronutrition et Nutri-Prévention dans l'accompagnement du Stress et du Burnout !



COMPETENCES VISEES et OBJECTIFS PROFESSIONNELS

La formation Stress - Burnout vous apporte toutes les compétences pour

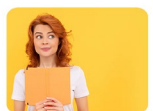
- Comprendre et expliquer les **mécanismes biologiques, physiologiques et psychologiques** de l'adaptation dans une optique de promotion d'un mode de vie sain et préventif
- Comprendre et expliquer les **mécanismes physiopathologiques** des **troubles de l'adaptation (stress)** des différents stades de désadaptation depuis le stress banal jusqu'au stress chronique et au burnout.
- Repérer, évaluer et identifier les **différents stades de stress** par des **marqueurs cliniques, physiologiques ou biologiques fiables**, en étant en mesure de les interpréter et d'orienter votre choix et stratégie thérapeutique de façon individuelle
- Maîtriser les **solutions micronutritionnelles, phytothérapie, plantes et substances adaptogènes** pour proposer des solutions efficaces validées et adaptées à chaque situation
- Intégrer les **mécanismes physiopathologiques complexes** dans la prévention ou la prise en charge des troubles liés au stress notamment les troubles du **microbiote, les déséquilibres hormonaux, les états inflammatoires**, les troubles du **rythme de vie et du sommeil** et les troubles neuropsychologiques.
- Mettre en place des **programmes de prévention du stress et du burnout à différentes échelles** (en entreprise, en milieu scolaire ou sportif, en consultation individuelle)



DOMAINE DE LA FORMATION

Sciences, Santé

Formacode : 44074 : Prévention éducation santé - NSF : 331 : Santé



PUBLIC

- Pour tous les professionnels passionnés dans l'**Accompagnement du Stress et du Burnout**, la **Micronutrition**, la **Nutrition fonctionnelle**, la **Santé Fonctionnelle et Intégrative**, la **Nutri-Prévention**.
- Professionnels de **santé**, du **soin**, coach **sportif** ou professionnel de l'**éducation en santé**, ou tout professionnel exigeant qui désirent parfaire leur expertise, leurs activités et leurs compétences dans l'**accompagnement du Stress et du Burnout**.
- Que vous soyez **demandeurs d'emploi** ou **salariés** ou **indépendants** ou en **reconversion professionnelle**, cette formation renforcera vos qualifications, pour **améliorer vos compétences** ou pour en acquérir de nouvelles dans le domaine de la **Santé Globale et Durable**.



CONDITIONS D'ADMISSION ET PRÉREQUIS

 Cette formation fait partie des modules de compétence à la carte
Elle comprend les [modules de compétences 6, 8, 10, 12, 40 et 66](#) du catalogue SiiN


Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation

Nous vous **conseillons vivement** d'avoir suivi préalablement :


- D.U. ASMF ou CNO de Dijon
- D.I. NMF ou ASDF by SiiN

ou suivre en parallèle le nouveau [D.I. de 1ère année de Micronutrition, Nutrition fonctionnelle et Nutri-Prévention](#) regroupant les Blocs de compétence 1 à 4 du catalogue SiiN

Nous vous aiderons avec plaisir pour construire votre plan de formation et choisir des modules complémentaires selon vos besoins spécifiques de compétences particulières.

 **Vous êtes Pharmacien(ne) :**

- Nous vous conseillons de choisir en supplément le [module de compétence 27 Conseil Nutritionnel et Micronutritionnel à l'Officine comprenant des classes virtuelles spécifiques « La Micronutrition Officinale »](#) dans les modules à la carte dans le catalogue SiiN

 Prérequis technique pour suivre les **formations enseignées 100% à distance**

- Disposer d'un ordinateur et d'une bonne connexion Internet ; pour un meilleur confort, il est conseillé d'être équipé d'un casque son.

FORMATEURS et COLLEGE PÉDAGOGIQUE et ENSEIGNANTS

Dr Olivier COUDRON



- Docteur en médecine, Paris, [Auteur de nombreux livres](#)
- Cofondateur et Directeur scientifique et pédagogique de l'Institut SiiN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition)
- Professeur associé à l'Université de Bourgogne UMDPC Pôle nutrition,
- Créateur et responsable des deux D.U. ASM et CNO à l'UMDPC de Dijon de la faculté de médecine et pharmacie de l'Université Bourgogne Europe.

« Aujourd'hui j'ai formé plus de 25000 praticiens de santé et de soin dans plus de 10 pays, je vous remercie pour la confiance que vous me témoignez en suivant mes cursus de formation. Chaque jour, je m'engage à vous proposer en toute indépendance une formation de qualité, tournée vers l'excellence et une actualisation rigoureuse des connaissances. Puis-je vous demander de respecter la propriété intellectuelle des cours et enseignements que je vous transmets avec plaisir quotidiennement.

*Je vous serais extrêmement reconnaissant de toujours mentionner la source de l'Institut SiiN dans vos conférences, prises de parole, réseaux sociaux ou formations que vous pourriez dispenser,
Bien confraternellement, Dr Olivier Coudron »*



LES PLUS DE LA FORMATION



Module de formation de Micronutrition dans l'accompagnement du Stress et du Burnout structuré en **6 modules de compétences** spécifiques d'apprentissage avec des phases **théoriques, cliniques et pratiques** et des **outils indispensables pour vos accompagnements et consultations**.

- Formation à la pointe des connaissances **scientifiques**, de l'actualité et totalement **Indépendante**.



Format hybride : cours en e-learning et classes virtuelles en direct et disponibles en rediffusion.

- Accès en ligne 24h/24, 7j/7
- Votre temps est précieux, gagnez du temps et de l'argent dans les déplacements, suivez votre e-learning à distance à votre rythme et selon vos horaires



15H45 d'enseignement

- **9h15 de cours audio-vidéo** du Dr Coudron
- **3h de lecture et étude de documents spécifiques**
- **2h de classes virtuelles en Nutri-Team** (groupe d'apprenants)
- **1h30 d'évaluation formative**



Responsable pédagogique des formations : **Dr Olivier Coudron**

La Formation est enseignée entre le **01/10/2025** et le **30/06/2026**



Vos formations sont disponibles pendant 365 jours suivant votre inscription et prolongeable chaque année avec l'adhésion à la SiiN Academy.

Débutez quand vous le souhaitez à partir du 1^{er} octobre et suivez vos cours en fonction de vos contraintes professionnelles.



Tarif à partir de 20€/H (hors tarif de prévente)

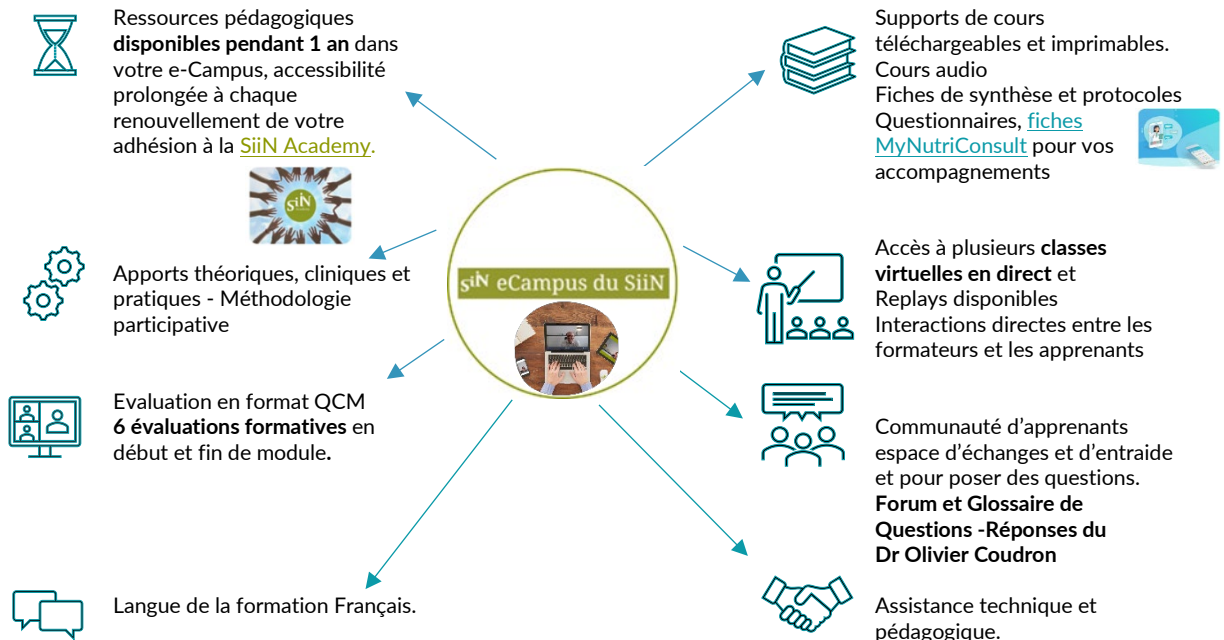


Les actions de formation peuvent prétendre à des financements mutualisés ou publics : Employeurs-FIF PL-OPCO...



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cours enseignés en e-learning et classes virtuelles en direct - Activités pédagogiques sur l'eCampus SiiN





CALENDRIER DES CLASSES VIRTUELLES EN DIRECT



- 5 classes de 2h avec des intervenants experts invités : *Dates et heures transmises en cours d'année académique*
- **2h de classes virtuelles en NUTRI-TEAM** spécifiques à vos modules de formation



12/02/2026
12h à 13h
13h à 14h

- **Les classes virtuelles des intervenants experts invités** sont des classes optionnelles proposées comme complément d'information dans le domaine de la Micronutrition et Nutri-Prévention en santé fonctionnelle et intégrative
- **Votre module de compétence a ses classes spécifiques enseignées en NUTRI-TEAM (groupe d'apprenants)** ; Ces classes permettent d'approfondir la clinique et la pratique et de travailler sur des cas cliniques.

Ces classes font partie de vos activités pédagogiques indispensables à votre bonne progression.

A ce titre elles n'ont pas un caractère facultatif, si vous n'êtes pas disponible aux dates des classes, nous vous conseillons de suivre les séances en rediffusion.

Le saviez-vous ?

- Seules vos 2 heures de classes virtuelles en NUTRI-TEAM spécifiques à votre formation sont facturées dans le tarif de la formation.
- L'adhésion à la SiN Academy prolongera vos formations de 365 jours et vous permettra de participer aux classes virtuelles de l'année suivante.



PROGRAMME DE LA FORMATION

Cette formation comprend les modules de compétences 6, 8, 10, 12, 40 et 66

Formation en e-learning et classes virtuelles en direct

Synthèse → Clinique → Pratique → Nutri-Toolbox → Nutri-Team → Evaluations



STRESS - BURNOUT 15H45

Modules de compétences 6, 8, 10, 12, 40 et 66

Accès le 1er octobre 2025

6 - ADAPTATION-physio-physiopatho → Horloges biologiques, Rythmes

8 - NEURO-physio-physiopatho → Neurotransmetteurs, Stress, Neuroinflammation

10 - SOMNO-physio-physiopatho → Impact du sommeil durée qualité

12 - PSYCHOSOCIO-physio-physiopatho → Psychologie, Comportements et Relations sociales

40 - HORMONO-SURRÉNALES → synthèse des hormones stéroïdiennes, androgènes, œstrogènes, corticostéroïdes et pathologies liées au Cortisol



Classe virtuelle en direct le 12 février 2026 de 12h à 13h
NUTRI-TEAM Hormono-Surrénales Apprentissage collaboratif : échanges de pratiques sur l'étude de cas clinique

66 - STRESS BURNOUT SURMENAGE → Les désadaptations neuroendocriniennes, les stades du stress, les biomarqueurs du stress, surmenage et burnout, alimentation, micronutrition, microbiote, les adaptogènes et les stratégies de gestion du stress



NUTRI-TOOLBOX Stress Burnout
Les outils pratiques : fiches Pro et My pour vos consultations et vos patients



Classe virtuelle en direct le 12 février 2026 de 13h à 14h
NUTRI-TEAM Stress Burnout Apprentissage collaboratif : échanges de pratiques sur l'étude de cas clinique



MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION - Formation proposée dans le cadre de la formation continue



Nous vous aidons à choisir la bonne formation, identifions ensemble vos besoins et vos attentes.

Quels sont vos objectifs professionnels, vos disponibilités, avez-vous des possibilités de financements ?

Nos équipes sont là pour vous accompagner pour personnaliser votre parcours de formation.

1. Nous analysons votre questionnaire de recueil des besoins et d'auto-positionnement avant votre inscription pour vous conseiller au mieux pour répondre à vos attentes.
2. Nous vous accompagnons et évaluons l'acquisition de vos compétences par QCM en ligne pendant votre formation et au terme de votre formation.
3. Nous recueillons en fin de formation, votre avis grâce à un questionnaire de satisfaction et de retour sur attentes.

Votre évaluation :

- 6 Evaluations formatives en cours de formation : Auto-évaluations des compétences au début et en fin du module.
En fin de votre formation, vous recevez votre Attestation de suivi de formation et le Certificat de réalisation de l'action de formation



Quels sont les BÉNÉFICES d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles ?

Ces nouvelles compétences novatrices dans le domaine de la Micronutrition, la Nutrition fonctionnelle et la Nutri-Prévention en Santé globale et durable donnent aux futurs qualifiés et certifiés SiIN :

1. de nombreux bénéfices :

- La reconnaissance de nouvelles compétences professionnelles.
- Le maintien et l'amélioration de **vos** employabilité.
- Différenciation et plus-value dans votre domaine d'activité professionnelle.
- Une attractivité accrue vers une compétence favorisant l'accompagnement dans un système de soin et de santé global.
- La valorisation de votre nouveau savoir-faire dans vos consultations et/ou vos conseils.
- L'optimisation de votre activité professionnelle et sa rentabilité financière.


2. de nombreux débouchés professionnels dans les secteurs suivants :

- de la prévention et de l'accompagnement (pour celles et ceux qui ont un diplôme d'état de professionnel de santé)
- de l'éducation en santé et de l'enseignement, conférences
- de l'écriture de livre ou influenceur sur les réseaux sociaux
- dans l'accompagnement RH dans les entreprises pour l'optimisation de la performance au travail grâce à l'alimentation et au mode de vie ...
- et bien d'autres secteurs de Nutri-Prévention et éducation pour une santé durable pour tous

Devenez **Micronutritionniste spécialisé(e) dans l'Accompagnement du Stress et du Burnout en Santé Fonctionnelle et Intégrative by SiIN**



TARIFS

- Tarif horaire officiel 25€/H
 - Tarif horaire Membre Siin Academy 20€/H (hors tarif subrogation)
 - Tarif avec prise en charge par subrogation et règlement post-formation 30€/H
- 
- Soit 375 €
 - Soit 300 €
 - Soit 450 €

Nos formations sont exonérées de tva.

Nous vous offrons également un cadeau d'une valeur de 250€ !

- 📺 5x2h de classes d'experts en direct et en rediffusion

Adhérez à la Siin Academy :



- Vous bénéficiez du tarif à 20€/H (hors tarif de prévente, hors mensualités et hors subrogation),
- Vous recevez 200€ de crédits cadeaux,
- Vous prolongez de 365j votre formation à chaque adhésion annuelle,
- Vous recevez les upgrades de votre formation et les nouvelles classes virtuelles annuelles de votre formation !

Prise en charge financière

L'Institut Siin, organisme de formation enregistré auprès de la préfecture de Paris sous le n° 11754718475, est détenteur de la certification qualité Qualiopi au titre de la catégorie "action de formation". Également agréé ANDPC et référencé sur Datadock, Dokelio...Les actions de formation peuvent prétendre à des financements mutualisés ou publics - (DATE LIMITE DE DEPOT POUR LES DOSSIERS PAR SUBROGATION : Pour toute prise en charge par subrogation, votre dossier doit être accepté par votre organisme et transmis à l'Institut Siin avant le 1^{er} août)



MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Je choisis la formation dans le catalogue
- Je vérifie mon éligibilité à la formation et le prérequis éventuel
- Je crée mon compte MySiin ou je m'identifie (si j'ai déjà un compte MySiin)
- J'ajoute la formation souhaitée à mon panier
- Je remplis le questionnaire de recueil des besoins et d'auto-positionnement
- J'accepte les conditions générales de vente
- J'indique si je bénéficie d'une prise en charge par subrogation
- J'édite mon bon de commande, sans engagement
- Je reçois mon devis et la convention de formation dans mon compte MySiin, sous mon bon de commande
- Je valide et je règle ma formation
- Ma formation débute le 1er octobre 2025, je commence mes cours quand je le désire.



ACCESSIBILITÉ



Si vous êtes en situation de handicap merci de nous contacter pour étudier ensemble la faisabilité de votre projet de formation

Le handicap est une situation, pas un état, il n'exclut pas le talent et la compétence !



source : Comité Olympique 2024

➔ Contactez Tanja, notre référente handicap, nous sommes à votre écoute !



L'ORGANISME DE FORMATION INSTITUT SiIN

Expertise

L'Institut SiIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) est un organisme de formation français reconnu et référencé pour la qualité scientifique de son enseignement à la pointe des connaissances et son indépendance. L'Institut SiIN est leader dans le domaine de la prévention en santé globale dans les spécialisations en Alimentation Santé et Durable, en Nutrition Fonctionnelle et Micronutrition et en Neuro-Nutrition®.

Valeurs

Œuvre pour la promotion d'une Alimentation Saine et Durable, respectueuse de la santé de l'homme et de la planète, soutient la démarche Intelligent-Nutrition®, IN®.

Ethique

Sans aucun lien d'intérêt avec des industries pharmaceutiques ou agro-alimentaires. Par ailleurs, la démarche Intelligent-Nutrition®, IN® promeut la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) et incite à une nutrition respectueuse de la santé de l'homme et de la planète.

Qualité

Le SiIN est référencé Datadock et détenteur de la certification qualité Qualiopi pour la catégorie action de formation. Il est enregistré auprès de l'Agence Nationale du Développement Professionnel Continu.



CONTACTEZ-NOUS




Contactez-nous via [votre espace personnel MySiIN](#) ou via notre [formulaire de contact](#) en ligne.
via « Mes Messages » et « Mes documents »



Une équipe à votre écoute

- Pour votre choix de formation ou une aide sur votre eCampus : contactez Stéphanie : Assistante Pédagogique
- Pour votre devis, convention, financement, prise en charge : contactez Tanja : Assistante de direction et Référente handicap
Secrétariat ouvert tous les jours du lundi au vendredi. Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 13h.
 - Pour la Belgique et les autres pays : +32 81 403 465
 - Pour la France : +33 1 89 16 85 60
 - Pour la Suisse : +41 21 519 09 80



N° DÉCLARATION ACTIVITÉ	Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11754718475 auprès du préfet de Paris - DRIEETS (Direction Régionale Interdépartementale de l'Economie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités) Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
N° SIRET - RCS - APE	SIRET : 518 857 594 00015 - RCS Paris 518 857 594 - Code APE 8559A
NOM DE L'OF	Scientific Institute for Intelligent Nutrition – Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée
RAISON SOCIALE	SiiN France Sas
COORDONNÉES DE L'OF	60, Avenue d'Iéna -75116 Paris - France
TVA	FR20518857594
COMPTE FR	IBAN : FR76 1350 7001 0431 2777 9213 012 - BIC : CCBPFRPLIL
COMPTE BE	IBAN : BE61 0689 0207 9617 - BIC : CKCCBEBB
CONTACT DE L'OF	 Cliquez ici
QUALIOPi	Certification qualité Qualiopi pour la catégorie action de formation
DATADOCKE - ANDPC	Datadocké 0058382  – ANDPC 3031 
CONDITIONS GÉNÉRALES CGV	 Cliquez ici