

**lieu** 

En distanciel

**durée** 

1 mois  
(temps moyen  
de réalisation)

**coût** 

2400 € HT  
par personne  
(pour les diagnostics  
hors France nous consulter)

+ Ce diagnostic  
peut être complété  
par un diagnostic  
Prévention Stress  
Personnalité  
(Cf Diagnostic 360°)

## LE DIAGNOSTIC PRÉVENTION STRESS BIOLOGIQUE INDIVIDUEL

### PUBLIC

Dirigeant, manager ou collaborateur clef potentiellement exposé à un stress chronique ayant besoin d'une évaluation biologique et neurobiologique de l'impact du mauvais stress

### OBJECTIF DU DIAGNOSTIC PREVENTION STRESS BIOLOGIQUE

**Le diagnostic Prévention Stress Biologique permet :**

- ▶ D'évaluer l'impact biologique et neurobiologique du stress chronique à travers la mesure de 45 marqueurs biologiques fonctionnels
- ▶ De faire un état des lieux sur les pratiques d'hygiène de vie mises en place au quotidien pour se préserver du mauvais stress (sport, sommeil, bilan alimentaire...)

### CONTENU

**Le diagnostic Prévention Stress Biologique consiste en un bilan biologique fonctionnel complet (urines, salive, sang) de la capacité d'adaptation et de résistance au stress. Il évalue :**

- ▶ Le niveau d'atteinte biologique par le stress chronique (stress oxydatif, inflammation de bas grade, cycle du cortisol)
- ▶ Le niveau de protection biologique contre le mauvais stress chronique (profil en acides gras, capacité anti-oxydante)
- ▶ La capacité biologique à produire de l'énergie pour faire face au stress chronique (bilan du stress carbonyle)
- ▶ L'état neuro-hormonal avec bilan des neuromédiateurs (bonne humeur, anxiété, motivation, engagement, capacité à répondre au stress aigu) et les risques métaboliques et cardio-vasculaires encourus

Le diagnostic biologique est complété par un bilan alimentaire complet en ligne pour faire le point sur les comportements alimentaires aidant et non aidant face au stress et un bilan des comportements quotidiens révélateurs du stress accumulé

## DÉROULÉ

### Diagnostic biologique :

- ▶ Collecte à distance des échantillons sanguins, urinaires et salivaires (envoi d'un kit de prélèvements) et traitement des échantillons prélevés du talent par un laboratoire spécialisé en biologie fonctionnelle
- ▶ Réalisation d'un bilan alimentaire en ligne
- ▶ Réalisation d'un bilan sur les habitudes de vie en ligne
- ▶ Débriefing en visio-conférence des résultats biologiques par le médecin Actistress (Médecin spécialisé en biologie fonctionnelle et en diététique)
- ▶ Debriefing individuel final en visio-conférence faisant la synthèse des résultats

Si le diagnostic concerne un collaborateur de l'entreprise, un debriefing respectant la confidentialité des données est organisé avec l'employeur et le collaborateur à l'issue de la phase Diagnostic pour faire un point et envisager la suite à donner

Si un parcours Actistress a été envisagé en post-diagnostic, Actistress se réserve le droit de ne pas le démarrer si les conditions de réussite du parcours ne sont pas réunies

## MODALITÉS LÉGALES

Tous les tests biologiques réalisés pour chaque participant et les données extraites par Actistress sont protégés par la confidentialité du partage de données. Cette dernière est encadrée par un contrat spécifique par participant signé entre l'entreprise, le collaborateur et Actistress (contrat tri-partite)



### SUR DEVIS : OPTION DE SUIVI NUTRITION

**En fonction des résultats biologiques, il peut être recommandé de faire un suivi nutrition. Ce suivi comprend :**

- ▶ Une posologie individuelle en corrélation avec les résultats biologiques
- ▶ La commande et l'envoi des compléments alimentaires chez le client (pour 1 à 3 mois de traitement)
- ▶ Un rdv de mise en place du rééquilibrage alimentaire avec notre médecin nutritionniste (visio-conférence)
- ▶ Le suivi du médecin sur 1 mois à 2 mois afin de vous aider à la mise en place du protocole alimentaire
- ▶ Un rdv de fin de programme