

UNIVERSITÉ FERHAT ABBAS SÉTIF 1
FACULTÉ DE MÉDECINE



DÉPARTEMENT DE PHARMACIE

Mémoire De Fin D'étude En Vue De L'obtention
Du Diplôme De Docteur En Pharmacie

Thème

Micronutriments et troubles
anxieux

Soutenu publiquement le : 12 / 06 / 2025

Présenté et soutenu par :

AZIB Mohammed

AOUISSI Abdelmouaiz

BOUCHETIBA Djawad Amin

CHELALI Hani

Encadrant : Dr. BOUMAZA NOUREDDINE

Jury d'évaluation:

President du jury: Dr. CHEROUAL El Amine

Examineurs: Dr. DJEBBAR Yasser

Dr. FERKOUS Housseem Eddine

Année Universitaire 2024/2025

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE
SCIENTIFIQUE

قسم الصيدلي

أقسم بالله العظيم

أمام أساتذة الكلية، مستشاري نظام الصيادلة، وأمام زملائي.

أن أشرف الذين أن أطروني في هذا الميدان، وأن أشهد – مع اعترافاتي – أن أبقى وفيًا لمن
علموني.

أن أمارس مهنتي خدمة للصحة العمومية، وألا أحترم فقط التشريع الساري المفعول بل حتى
مبادئ الشرف والنزاهة والاستقامة.

ألا أنسى مسؤولياتي وواجبي اتجاه المريض وكرامته الإنسانية.

ألا أسمح في كل حال من الأحوال استغلال عملي ومعارفي ومكانتي للإخلال بالأخلاق الفاضلة.
فليمنحني الناس ثقتهم وتقديرهم – إن كنت وفيًا بعهودي – وليتجاوزوا عن خطئي إن أخلت
بشيء منها.

"والله على ما أقول شهيد"

SERMENT DE GALIEN

**JE JURE, EN PRÉSENCE DES MAITRES DE LA FACULTÉ, DES CONSEILLERS DE
L'ORDRE DES PHARMACIENS ET DE MES CONDISEIPLES.**

**D'HONORER CEUX QUI M'ONT INSTRUIT DANS LES PRÉCEPTES DE MON ART ET
DE LEUR TÉMOIGNER MA RECONNAISSANCE EN RESTANT FIDÈLE À LEUR
ENSEIGNEMENT.**

**D'EXERCER, DANS L'INTÉRÊT DE LA SANTÉ PUBLIQUE, MA PROFESSION
AVEC CONSCIENCE ET DE RESPECTER NON SEULEMENT LA LÉGISLATION EN VIGUEUR
MAIS AUSSI LES RÈGLES DE L'HONNEUR DE LA PROBITÉ ET DU DÉsINTÉRESSEMENT.**

**DE NE JAMAIS OUBLIER MA RESPONSABILITÉ ET MES DEVOIRS ENVERS LE
MALADE ET SA DIGNITÉ HUMAINE, DE RESPECTER LE SECRET PROFESSIONNEL.**

**EN AUCUN CAS, JE NE CONSENTIRAI À UTILISER MES CONNAISSANCES ET MON
ÉTAT POUR CORROMPRE LES MŒURS ET FAVORISER DES ACTES CRIMINELS.**

**QUE LES HOMMES M'ACCORDENT LEUR ESTIME SI JE SUIS FIDÈLE À MES
PROMESSES**

REMERCIEMENTS

Avant tout, Nous remercions DIEU le tout puissant de nous a donné la force, le courage et la patience pour mener à terme ce modeste travail.

Nous voudrions dans un premier temps remercier, notre encadrant de mémoire **Dr. BOUMAZA Noureddine**, pour sa précieuse guidance, son soutien constant et ses précieux conseils tout au long de notre projet de fin d'études. Ainsi que sa disponibilité, son expertise et encouragements ont été d'une valeur inestimable pour la réussite de notre mémoire.

Nous tenons à témoigner toute nos reconnaissances au **Dr. CHEROUAL El Amine** pour avoir accepté de présider le jury de notre soutenance de mémoire de fin d'études.

Nos remercions aussi **Dr. DJEBBAR Yasser** de nous avoir honoré par sa présence comme membre de jury, ainsi pour partager ses connaissances et expériences dans ce milieu.

Nous tenons à exprimer notre reconnaissance au **Dr. Ferkous Houssef Eddine** pour avoir accordé d'être présent parmi les membres de jury de notre soutenance de ce mémoire.

Nous remercions également toute l'équipe pédagogique de département de pharmacie et les intervenants professionnels responsables de notre formation.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué au succès de la réalisation et la rédaction de ce mémoire.

Résumé :

Le stress est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou des contraintes exercés par son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'en a l'individu. Elles sont physiologiques et psychosomatiques.

La micronutrition occupe une place importante dans la lutte contre l'anxiété, en apportant les micronutriments nécessaires aux principales fonctions de notre corps impliquées dans les stress. Si nous nous concentrons sur le cerveau, ce sont essentiellement des acides aminés, des vitamines comme la vitamine B3 et des minéraux comme le magnésium, qui sont indispensables pour fabriquer dans notre cerveau certains neurotransmetteurs (les messagers chimiques libérés par les neurones). Ces micronutriments aident l'organisme à s'adapter aux troubles anxieux.

Mots clés :

Anxiété, neurobiologie, micronutriments, vitamines, acides aminés, acides gras, minéraux, phyto-composés, traitement.

Abstract :

Stress is the set of responses of an organism subjected to pressures or constraints exerted by its environment. These responses always depend on the individual's perception of the situation. They are both physiological and psychosomatic.

Micronutrition plays an important role in the fight against anxiety, by providing the micronutrients needed by the main bodily functions involved in stress. If we focus on the brain, these are essentially amino acids, vitamins such as vitamin B3 and minerals such as magnesium, which are essential for the production of certain neurotransmitters (the chemical messengers released by neurons) in the brain. These micronutrients help the body adapt to anxiety disorders.

Key words :

Anxiety, neurobiology, micronutriments, vitamines, amino-acids, fatty acids, minerals, Phyto-compounds, treatment.

المخلص:

التوتر هو مجموعة استجابات الكائن الحي الذي يتعرض لضغوط أو قيود تمارسها عليه بيئته. وتعتمد هذه الاستجابات دائماً على إدراك الفرد للموقف. وهي تنقسم الى نوعين فسيولوجية ونفسية على حد سواء.

تلعب التغذية الدقيقة دوراً مهماً في مكافحة القلق، من خلال توفير المغذيات الدقيقة التي تحتاجها الوظائف الجسدية الرئيسية التي ينتج عليها الإجهاد. إذا ركزنا على المخ، فهي في الأساس الأحماض الأمينية والفيتامينات مثل فيتامين ب 3 والمعادن مثل المغنيسيوم، وهي ضرورية لإنتاج بعض الناقلات العصبية (الناقلات الكيميائية التي تطلقها الخلايا العصبية) في الدماغ. تساعد هذه المغذيات الدقيقة الجسم على التكيف مع اضطرابات القلق.

الكلمات المفتاحية:

القلق، البيولوجيا العصبية، المغذيات الدقيقة، الفيتامينات، الاحماض الامينية، الاحماض الدهنية، المعادن، المركبات النباتية، العلاج.