

# Miser sur l'alimentation

## POUR SE REMETTRE D'UN BURN-OUT

**La micronutrition joue un rôle important pour contrecarrer les effets dévastateurs d'un burn-out et remédier à l'épuisement dont est victime l'organisme.**

**A**u bout du rouleau, épuisé psychiquement, physiquement, émotionnellement. Quand survient le burn-out, la micronutrition est un outil à ne pas négliger pour rebondir et sortir de l'ornière (parmi d'autres, lire par ailleurs). Sophie Schaeffer, micronutritionniste, explique comment le contenu de notre assiette peut aider à remonter la pente... ou, mieux encore, éviter de sombrer.

Petit rappel préalable : le burn-out est la conséquence d'un trop plein de stress. « On arrive dans la zone pathologique dès lors qu'il est chronique, détaille la micronutritionniste. On entre alors dans une phase de résistance au stress. L'organisme va puiser dans les réserves de minéraux, épuiser les neurotransmetteurs qui président au fonctionnement de notre cerveau. »

Plusieurs signes caractéristiques doivent alerter : l'impression de tourner au ralenti, des troubles du sommeil ou du comportement alimentaire, une agressivité, des comportements addictifs... « Souvent les gens pensent qu'ils résistent au stress alors qu'en fait ils s'épuisent. La phase suivante, c'est le burn-out. À ce moment-là, on est physiquement incapable de se lever le matin. » Et c'est là que la micronutrition joue un rôle capital.

### Le magnésium, nerf de la guerre

« Le nerf de la guerre, c'est le magnésium, commence Sophie Schaeffer. Le stress élimine le ma-

gnésium dans les urines et moins on a de magnésium, plus on stresse. » Un véritable cercle vicieux que l'on combat avec des aliments comme les amandes, le chocolat, la banane ou tous les produits céréaliers complets. En temps normal...

« Mais dès que l'on est dans la phase de résistance au stress, une supplémentation en magnésium est fortement recommandée, indique la micronutritionniste. Avec du magnésium de troisième génération, mieux assimilé : glycérophosphates et bisglycinate. »

### Pour reprendre un bon rythme

Deuxième axe du plan d'attaque : la chononutrition. « L'idée, c'est de stimuler l'organisme avec de la dopamine le matin pour se mettre en route. On met donc des protéines au petit-déjeuner : œufs, jambon, yaourt, oléagineux... »

En deuxième partie de journée, Sophie Schaeffer conseille de favoriser la voie sérotoninergique, autrement dit la voie de l'apaisement, ce qui permettra de bien dormir.

« Pour cela, il faut prévoir une collation vers 17 heures, avec des fruits, des amandes ou du chocolat qui favorisent la fabrication de la sérotonine. Et pour finir la journée, on prépare un dîner plutôt glucidique, avec éventuellement du poisson, mais pas de viande ou de charcuterie. »

### « On huile son cerveau ! »

« Stimuler le matin avec la dopamine, favoriser la voie de l'apaisement en fin de journée »



Quand survient le burn-out, l'organisme est littéralement épuisé et ne parvient plus à fonctionner. Impossible de se lever le matin. (Photo Unsplash)

Troisième élément clé, avec la cure de magnésium et la chrononutrition : « Il faut huiler son cerveau pour favoriser les échanges des neurotransmetteurs ».

L'alimentation doit donc comporter suffisamment d'oméga 3 contenus dans les huiles de noix, de colza ou dans les petits poissons gras. « Privilégier une alimentation végétale avec des produits céréaliers, complets de préférence, va apporter les vitamines du groupe B importantes pour l'influx nerveux. »

### Des plantes en renfort

Sophie Schaeffer conseille aussi à ses patients épuisés des plantes adaptogènes, qui vont aider l'organisme à mieux faire face au stress. En tête de liste, elle cite la rhodiole, l'éleuthérocoque, l'ashwagandha ou le ginseng.

« Le cassis et la réglisse sont aussi indiqués pour stimuler les glandes surrénales (qui sécrètent les hormones du stress, le cortisol notamment). Elles sont très utiles dans la prise en charge du burn-

out. On peut consommer toutes ces plantes sous forme de gélules, en faisant attention à leur qualité, ou mieux encore, sous forme d'extrait de plante standardisé, très concentré en principes actifs. »

Ensuite, il faut s'armer de patience. « Les effets du burn-out sont assez dévastateurs, prévient Sophie Schaeffer. Il faut compter six à douze mois pour rebondir. »

CAROLINE MARTINAT  
cmartinat@nicematin.fr

Nutrition



### Burn-out et dépression : ce n'est pas pareil !

Un syndrome d'épuisement psychique, physique et émotionnel : « le burn-out, ce n'est pas la dépression, précise Sophie Schaeffer, même si le burn-out peut mener à la dépression. Ce sont des gens qui n'arrivent plus à se lever, ils sont comme une flamme qui s'est consumée jusqu'au bout avant de s'éteindre. » Le diagnostic de burn-

out peut d'ailleurs être confirmé par un test de cortisol salivaire. Il témoignera de l'épuisement des glandes surrénales qui synthétisent et relâchent des hormones dans le sang, notamment l'adrénaline et le cortisol.

Si le burn-out a souvent une origine professionnelle, il peut aussi frapper des parents débordés, des étudiants en phase de révision ou toute personne confrontée à une charge mentale trop importante. « Le stress est pourtant un mécanisme bénéfique au départ, com-

ment Sophie Schaeffer. C'est un outil de survie : il fonctionne comme une alarme. Mais il n'est bénéfique que s'il reste ponctuel. »

Le burn-out devient un risque dès lors que le niveau de stress ne redescend jamais.

La nutrition n'est bien sûr pas le seul outil pour prévenir ou soigner le burn-out : elle vient soutenir les thérapies comportementales et cognitives (méditation... et les outils de gestion des émotions (sophrologie, cohérence cardiaque).