

Bilan des Neurotransmetteurs

Le Dépistage biologique d'un Burn-Out Potentiel

Selon Hans SELYE en 1950 : « *le stress est l'aboutissement de l'ensemble des bouleversements hormonaux et neuro-biologiques provoqués par tout élément capable de menacer l'intégrité physique ou psychique de l'individu* » .

Il y a d'abord une tentative de contrôle avec sécrétion d'adrénaline, combat ou fuite. L'augmentation du cortisol sanguin est le reflet de l'échec de cette tentative de contrôle.

En 1980, Herbert J. FREUDENBERGER publie « la Brûlure interne » où il décrit le syndrome d'épuisement professionnel ou « Burn-Out » (1).

« ... *les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte* » .

Selon l'OMS : « Le « Burn-Out » se caractérise par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »

C'est un épuisement Moral et Physique le plus souvent professionnel.

Il peut se rencontrer aussi chez les personnes victimes d'un harcèlement moral.

Burn-out ou dépression ? : dans la dépression le taux de cortisol (*hormone de stress qui s'élève lors des tentatives d'adaptation infructueuses*) est élevé avec un sentiment de culpabilité alors que dans le cas du Burn-out, le cortisol est effondré : c'est une faillite du système d'adaptation, avec une colère paradoxale et une désorientation.

Selon l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au travail en 2009, 1 cas sur 2 d'absentéisme est causé par le stress chronique et cela sans compter les effets délétères du présentéisme : être présent au travail mais absent d'esprit.

Le Burn-out est aujourd'hui la première cause d'absence prolongée.

Selon une étude publiée en janvier 2014 par le cabinet Technologia , 3 millions de français actifs seraient menacés de Burn-Out.

Les causes comportementales identifiées :

Le Burn-out est la conséquence d'un « stress » quotidien mal géré avec souffrance morale et manque de reconnaissance.

Cette dévalorisation quotidienne est compensée dans un premier temps par une surproduction compensatoire inefficace laquelle aboutit à l'épuisement total, physique, moral voire immunitaire.

L'individu épuisé oriente ses efforts dans les mauvaises directions, d'une façon disproportionnée par rapport aux résultats. Il n'est pas entendu ni soutenu par sa hiérarchie ou ses collègues.

Les candidats au Burn-Out sont volontiers dynamiques, talentueux, perfectionnistes, voulant gagner sur tous les tableaux en s'attendant à ce que leurs efforts soient récompensés à leur juste valeur. Ils sont prisonniers de l'image qu'ils se sont forgée, *d'une personne fiable à qui on peut demander toujours plus.*

Il y a confusion entre valeur personnelle et performance, ce qui rend dépendant du regard de l'autre.

Le désenchantement s'installe ensuite notamment dans une société qui recherche essentiellement le résultat plutôt que de reconnaître le travail lui-même.

Les premiers signes seront physiques : *rhume persistant, mal de dos, troubles du sommeil* puis désintérêt pour les plaisirs quotidiens et isolement...

Le Burn-Out, c'est aussi la faillite des neurotransmetteurs régulateurs de l'humeur et des émotions : *Dopamine, Adrénaline et Sérotonine*

- **La Dopamine** est fabriquée le matin vers 8h (si travail diurne), à partir d'un acide aminé : la tyrosine contenue dans les protéines du petit déjeuner (*il n'y a pas de réserve cérébrale en tyrosine*). C'est le **starter de la journée**, assurant **la motivation, le dynamisme matinal, une bonne mémoire, la curiosité, la capacité à élaborer des projets, à faire face aux difficultés et surtout un sommeil récupérateur.**

C'est notre **adaptation** aux événements et différentes étapes de la vie.

C'est la sécrétion de dopamine qui déclenche les frissons de bien-être en écoutant une musique ou lors d'une émotion positive !

Le déficit en dopamine est classiquement reconnu à l'origine du syndrome pseudo-dépressif de la post-cinquantaine (2). Il est dû à une carence d'apport en tyrosine au petit déjeuner et au phénomène de vieillissement responsable d'un déficit de synthèse et d'une fluidité membranaire médiocre. Les anti-dépresseurs classiques (*inhibiteurs de la recapture de sérotonine*) sont peu efficaces dans ce cas.

Ce défaut de fluidité est corrigé par un apport alimentaire en acides gras essentiels: les oméga3 d'huile de poissons et le GLA de l'huile de bourrache.

- **L'adrénaline** est fabriquée vers 11h du matin, toujours à partir de la tyrosine (*d'où l'importance d'un petit déjeuner protéiné de type anglo-saxon*) : c'est l'**accélérateur, dynamisant les capacités d'apprentissage, les circuits du plaisir et de la récompense, permettant de forger une bonne Estime de Soi, indépendante du regard de l'autre.**

C'est la joie d'avoir trouvé une solution en harmonie avec nos valeurs.

Elle permet d'atteindre l'**acceptation de soi et de l'autre**, étape indispensable pour accéder à la quiétude dans l'instant et à la réalisation de soi.

- **La sérotonine**, neurotransmetteur de l'Intelligence, est fabriquée à partir d'un autre acide aminé, le tryptophane, dès 12h pour avoir un pic à 16h . Elle est le précurseur de la mélatonine dont le pic se situe entre 2 et 3h du matin, lors du sommeil profond. La sérotonine est **le frein**, le contrôle de l'appétit alimentaire et sexuel. Elle régule nos pulsions, nos circuits d'évitement et induit le sommeil. Elle nous permet d'accéder à **l'équilibre émotionnel**, à la « zénitude », au bonheur d'être Soi en harmonie avec le monde extérieur.

L'intestin fabrique près de 90 % de la sérotonine, ce qui explique qu'une inflammation digestive ou un simple désordre de la flore, ont une incidence sur l'humeur.

Le microbiote intestinal est aujourd'hui reconnu pour jouer un rôle fondamental dans le domaine des inflammations chroniques comme des troubles de l'humeur .

Le stade d'alerte : le pré-Burn-Out, suspecté cliniquement, confirmé par la biologie.

La correction des carences et quelques prises de conscience comportementales permettent d'éviter de passer au stade du Burn-Out complet, imposant l'arrêt de travail

Le pré-Burn-Out correspond à une chute des niveaux de Dopamine et d'Adrénaline :

- Dopamine basse : *fatigue matinale, fringales à 11h ou 18h, sommeil agité non récupérateur, baisse de motivation, lassitude face à la routine du quotidien, repli sur soi, indifférence.*
- Adrénaline basse : *anxiété permanente avec sentiment d'insécurité, souffrance morale, perte de capacité à se faire plaisir, indifférence affective, besoin accru de reconnaissance, recherche de récompense (addictions ?)...*

Le « rempart » qui évite de basculer vers le Burn-Out est un taux conservé de sérotonine.

Le Burn-Out associe la chute de la sérotonine après celles de la dopamine et de l'adrénaline

- Sérotonine basse : *difficultés d'endormissement, impatience, intolérance aux frustrations, agressivité qui débute vers 17h, migraines aggravées lors des règles, syndrome pré-menstruel, addictions compensatoires (alimentaires, alcool, jeux, sport en excès, drogues).*

L'origine du Burn-Out :

Est-ce l'épuisement physique au travail, la mauvaise gestion des émotions ou la faillite chimique des neurotransmetteurs ou la conjonction des trois ?

La biologie par le dosage des neurotransmetteurs nous permet de conclure que c'est bien la conjonction des trois qui est en cause car nous sommes inégaux face à la gestion des agents stressants.

Elle permet également de dépister le stade de pré-Burn-Out, pauvre en signes annonciateurs en dehors de la fatigue matinale.

La nutrition et surtout le respect de notre horloge biologique est au cœur du problème (6),(8) .
L'absence de petit déjeuner ou un petit déjeuner exclusivement sucré sont sources de carence en tyrosine puis de Dopamine.

L'absence de collation à 17h, limite l'apport de tryptophane et donc la synthèse de sérotonine. Paradoxalement, les apports sucrés (biscuits, fruits, chocolat) vont favoriser cette synthèse de sérotonine alors qu'ils freinent la synthèse de la dopamine au petit déjeuner. (3),(4),(7).
On comprend mieux ces « fringales » compensatoires de chocolat au goûter ou devant la télé !

Une inflammation digestive, une constipation chronique, limitent l'assimilation du tryptophane et augmentent sa dégradation ce qui favorise la chute de la sérotonine.

Les carences en micronutriments, oligo-éléments, acides gras oméga 3, limitent les réactions enzymatiques qui permettent la fabrication de ces neurotransmetteurs.
Ces erreurs alimentaires provoquent les carences d'apport en neurotransmetteurs qui ne remplissent plus leur rôle adaptogène.

Une approche complémentaire originale dans la prise en charge du Burn-Out

Alors que le Burn-Out est considéré classiquement comme une pathologie de longue durée, avec éviction du milieu professionnel pendant de long mois avec un soutien psycho-comportemental, le diagnostic biologique révolutionne aujourd'hui la prise en charge.

En effet, l'apport des acides aminés précurseurs et des micronutriments ciblés (*Magnésium, acides gras ω 3, GLA de Bourrache, Zinc, Vitamines B et C*), permet d'agir à la source du problème et ce, en 2 à 3 mois.

Cette énergie disponible permet une reprise du travail plus rapide.

Cette supplémentation et la mise en place d'une nutrition respectant l'horloge biologique , sont tout à fait compatibles avec la prise en charge conventionnelle et permettent souvent d'en potentialiser l'efficacité.

Bibliographie :

1. Freudenberger. H .*L'épuisement professionnel : la Brûlure interne. 1987.Québec: Gaétan Morin éditeur*
2. Allain.H. *Dopamine et vieillissement : bases physiologiques du déficit neurobiologique de la post-cinquantaine.Rev.Prat.(Paris), 38,25 (suppl), 25-28, 1988*
3. Choi S et al. *Meal ingestion, amino acids and brain neurotransmitters: effects of dietary protein source on serotonin and catecholamine synthesis rates. Physiol Behav. 2009 ; 98, 156-62.*
4. Fernstrom JD et al. *Diurnal variations in plasma concentrations of tryptophan, tyrosine, and other neutral amino acids: effect of dietary protein intake. Am J Clin Nutr 1979 ; 32, 1912-22.*
5. Bourre J. *La diététique du cerveau . Ed.Odile Jacob.Paris 1990*

6. Rapin.J.R. *Les interactions alimentaires. Nafas Pratique, 4, p 69-75, 2001*
7. Attenburrow MJ, Williams C, Odontiadis J, Powell J, Van de Ouderaa F, Williams M, Cowen PJ. *The effect of a nutritional source of tryptophan on dieting-induced changes in brain 5-HT function. Psychol Med. 2003 Nov; 33(8):1381-6.*
8. Coudron O. *Approche nutritionnelle et chronobiologique de l'humeur. Nafas Pratique; 5, 13-17, 2001*