

Une approche globale de la santé entre science et tradition

ÉDITO

Travailler tue

Au Japon, le dévouement au travail est presque un art. À tel point que certaines entreprises doivent lutter contre... le présentisme ! Le drone T-frend a même été conçu pour chasser les employés trop zélés. Il survole les bureaux après une certaine heure en diffusant Auld Lang Syne, la chanson d'adieu écossaise connue chez nous sous le titre Ce n'est qu'un au revoir.



Si le pays prend tant cette question au sérieux, c'est pour prévenir le Karōshi, littéralement « mort par surmenage ». Ce n'est pas une métaphore, mais une réalité comptabilisée dans les statistiques. Une mort sans arme, sans accident, sans infection. Juste un corps qui s'effondre, usé d'en avoir trop fait.

Nous, Occidentaux, croyons être à l'abri. Pourtant les chiffres du burn-out explosent. La mécanique est la même : course aux objectifs, culpabilité de ralentir, besoin de plaire... Jusqu'à ce qu'un matin, le corps dise non. Ce n'est pas une faiblesse, c'est un ultime appel au respect de soi.

Notre dossier du mois explore ce sujet en profondeur : comprendre ce que le corps tente de nous dire, restaurer la vitalité, retrouver la clarté de l'esprit. Et peut-être qu'en cette fin d'année, entre deux repas trop riches et un bouillon d'os réparateur, il serait temps de se souvenir que nous ne sommes pas des machines.

Nicolas Wirth



Dossier santé

Burn-out: un cri d'alarme du corps pour renouer avec nos valeurs

Quand l'écart se creuse entre ce que nous faisons et ce qui compte vraiment pour nous, l'organisme tente d'abord de s'adapter, puis s'épuise. C'est ce décalage qui mène souvent à ce mal du siècle, le burn-out. Le profil type ? Une personne compétente, empathique, loyale, qui est sursollicitée et finit par se consumer à vouloir « bien faire » sur tous les fronts. Dans ce dossier, découvrez comment se réaligner avec ses valeurs, soutenir les fonctions défaillantes et clarifier nos schémas de pensée.

Un Français sur trois en épuisement!

Avant même la crise du Covid, Santé publique France observait déjà une hausse spectaculaire des souffrances psychiques liées au travail, en particulier chez les femmes. Depuis 2020, la situation s'est ag-

gravée : selon OpinionWay, un salarié sur trois montre des signes d'épuisement, parmi lesquels plus d'un sur dix est en burn-out sévère. Le burn-out est désormais la première cause d'absence prolongée dans les entreprises. Un quart des actifs se disent en mauvaise santé mentale¹, mais de

¹ Baromètre Qualisocial 2025.

Dans ce numéro

- 1 Burn-out: un cri d'alarme du corps pour renouer avec nos valeurs
- 8 Fer et constipation: gagnez enfin le bras de fer
- 10 Le bouillon d'os : un reconstituant à remettre dans nos assiettes
- 12 Petits excès, grands remèdes : votre trousse de secours pour les fêtes !
- 15 Conseils de lecture



Burn-out ou dépression ?

Le burn-out est souvent confondu avec la dépression. Il y a pourtant des différences notables, d'où découlent des stratégies différentes.

- **La dépression s'accompagne d'un cortisol élevé** (l'organisme tente de s'adapter, ce qui occasionne un stress chronique), avec un sentiment de culpabilité.
- **Le burn-out se définit par un cortisol effondré**. Le système d'adaptation est épuisé avec une colère paradoxale et une désorientation.

Christina Maslach insistait sur le fait qu'à la différence d'une dépression, les symptômes du burn-out peuvent s'atténuer pendant les vacances ou en s'éloignant du contexte professionnel.

Ces biais cognitifs qui nous entravent

Derrière l'épuisement professionnel se cachent généralement des **biais cognitifs** qui prennent racine dans nos blessures d'enfance. Nous avons ainsi créé des schémas mentaux de perfectionnisme, de contrôle par peur du rejet qui conditionnent nos réactions sans que nous en ayons conscience. Lise

plus en plus d'entreprises forment leurs managers à repérer les signaux et valoriser l'humain plutôt que la performance. Car un collaborateur épuisé ne peut plus être productif... ni heureux.

Quand le corps dit «stop!»

La définition donnée initialement au burn-out était la suivante: «Syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de diminution de l'accomplissement personnel au travail².» Il n'est donc pas seulement un épuisement physique et moral dû à un trop-plein de travail. C'est un problème de désalignement.

Le burn-out n'est pas le lot des faibles ni de ceux qui manquent de volonté. Il touche au contraire les personnes les plus **compétentes, loyales, perfectionnistes et empathiques...** mais qui ont du mal à dire non. Elles sont souvent convaincues que leurs efforts finiront par être reconnus à leur juste valeur^{3,4}.

Mais plus l'idéal est haut, plus la chute est douloureuse. Sollicitées sans relâche, parfois exploitées, elles finissent par s'épuiser à vouloir répondre à toutes les attentes, sauf aux leurs.

Les soignants et les aidants sont souvent concernés: 43 % des médecins en Europe sont en burn-out^{5,6}. Leur erreur n'est pas de trop donner, mais de confondre valeur personnelle et performance.

Pourtant, cet effondrement n'est pas une fatalité. C'est un signal du corps qui invite à changer de

cap et à retrouver son chemin de vie. Sortir du burn-out, c'est réapprendre à donner sans se sacrifier, à faire par choix personnel et non par besoin d'être aimé⁷.

Les 3 curseurs du burn-out

Les psychologues Christina Maslach et Susan Jackson ont élaboré un test de référence, le *Maslach Burnout Inventory* (MBI) qui permet d'évaluer trois dimensions clés. Lorsque les trois indicateurs virent au rouge, le message est clair: il faut s'arrêter, se ressourcer, et repenser sa place⁸.

1. L'épuisement professionnel: fatigue persistante, désintérêt pour son travail et perte de motivation. Dans les formes avancées, il devient difficile d'accomplir les gestes simples du quotidien: le cerveau patine, la pensée se brouille, tout semble demander un effort colossal.

2. La dépersonnalisation: perte d'empathie, distance émotionnelle (cynisme, froideur, détachement). Les collègues, patients ou clients deviennent des «dossiers» ou des «nombres».

3. La diminution du sentiment d'accomplissement personnel: on se sent incomptént et inutile, on doute de sa valeur en se jugeant sévèrement, ce qui aboutit à l'effondrement de l'estime et de la confiance en soi, deux piliers fondamentaux de la santé mentale.

2 Définition donnée par Christina Maslach et Susan Jackson en 1986.

3 Kwon W., Ha J. H., Jang H. et Lee D., The effects of perfectionism and dispositional self-focused attention of novice counselor on psychological burnout: Moderated mediating effects of cognitive emotion regulation strategies, *International Journal of Advanced Counselling*, vol. 44, n° 2, février 2022, p. 283-297.

4 Martin S. R., Fortier M. A., Heyming T. W., Ahn K., Nichols W., Golden C., Saadat H. et Kain Z. N., Perfectionism as a predictor of physician burnout, *BMC Health Services Research*, vol. 22, n° 1, novembre 2022, p. 1425.

5 Soler J. K., *Burnout in European Family Doctors: The EGPRN Study*, Oxford, Oxford University Press, 2008.

6 Cathébras P., Begon A., Laporte S., Bois C. et Truchot D., Épuisement professionnel chez les médecins généralistes, *La Presse médicale*, vol. 33, 2004, p. 1569-1574.

7 Pascal Ide, *Le Burn-out. Une maladie du Don*, Paris, Éditions de l'Emmanuel, 2015.

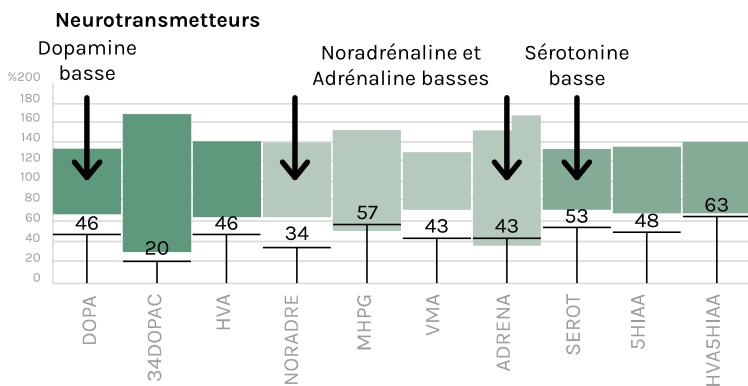
8 https://www.mgfrance.org/images/utilitaires-medicaux/test-maslach_burn-out.htm

Bourbeau⁹ évoque cinq blessures (abandon, humiliation, rejet, trahison, injustice) qui façonnent le corps et l'esprit depuis notre enfance. Faute de reconnaissance de la part d'un parent, l'enfant se met à performer pour être aimé, confondant ainsi le faire et l'être. Devenu adulte, l'investissement démesuré au travail, en quête irrationnelle de reconnaissance, mènera à l'épuisement.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ou approches apparentées comme la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT), l'EMDR¹⁰ ou l'hypnose, permettent de prendre conscience de ces biais cognitifs, puis de les reprogrammer pour retrouver un mode de fonctionnement aligné sur nos valeurs profondes.

6 croyances et biais cognitifs fréquents chez les profils sujets au burn-out.

- **Toujours être productif:** incapacité à ralentir, tout le temps dans l'urgence, en s'épuisant à vouloir occuper chaque minute. Le moindre contretemps engendre impatience, nervosité et irritabilité.
- **Ma valeur dépend de mes performances:** quête permanente de reconnaissance extérieure. La moindre erreur devient une remise en cause personnelle, nourrissant culpabilité, honte ou peur du jugement.
- **Tout faire parfaitement:** insatisfaction chronique, peur de l'erreur. La croyance est que « je ne serai aimé que si... ». Derrière ce biais, se cachent souvent les blessures d'injustice et de rejet, à la suite de jugements ou dénigrements disproportionnés dans l'enfance.



Exemple de résultats d'analyse du laboratoire Bioavenir, à Metz

• **Tout contrôler:** incapacité à déléguer, besoin d'être au courant de tout... Cette quête d'absolu masque une blessure de trahison.

• **Prévoir le pire pour ne pas être déçu:** pessimisme pour se protéger émotionnellement, ce qui entretient de l'anxiété. L'imprévu fait pourtant partie de la vie !

• **Dire oui à tout:** réflexe du « bon élève » qui nie l'existence de limites. S'épuise à force d'être « fiable ».

Travailler ces biais, c'est réapprendre à distinguer ce que l'on *fait* de ce que l'on *est*, à poser des limites saines, et à remettre du choix là où il n'y avait que réflexe. C'est une étape clé pour sortir durablement du burn-out, avant même la phase de reconstruction physiologique.

L'épuisement des neurotransmetteurs

Sous l'effet d'un stress prolongé, l'organisme entre dans un état de **suradaptation**: l'axe hormonal du stress (hypothalamo-hypophysosurrénalien) s'emballe, le cortisol se dérègle et les neurotransmetteurs,

ces messagers chimiques qui régulent nos émotions et notre énergie, s'épuisent progressivement. Ce déséquilibre biologique, souvent corrélaté aux signes cliniques révélés par le test de Maslach, peut être confirmé par un **dosage urinaire des neurotransmetteurs** réalisé par certains laboratoires spécialisés. Trois messagers clés sont particulièrement impliqués.

• **La dopamine** est le **starter de la journée**, produite à partir d'un acide aminé: la tyrosine. Elle soutient la motivation, la concentration, la curiosité et la capacité à entreprendre. Quand elle manque, apparaissent la fatigue matinale, la baisse d'intérêt, la lassitude, les fringales en fin de matinée ou de journée, et un sommeil peu récupérateur.

• **La noradrénaline**, fabriquée à partir de la dopamine, agit comme un **accélérateur**. Elle renforce la vigilance, l'apprentissage et la confiance en soi. Son déficit entraîne un sentiment d'épuisement, une perte d'estime de soi, une anxiété diffuse et une difficulté à ressentir du plaisir ou de la satisfaction.

9 Lise Bourbeau, *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, Paris, Pocket, 2021.

10 Eye movement desensitization and reprocessing (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires).

- La **sérotonine**, produite à partir du tryptophane (autre acide aminé), est le **frein régulateur** de notre système nerveux. Elle favorise la sérénité, la tolérance, le sommeil et le sentiment d'harmonie intérieure. Fabriquée à 85 % dans l'intestin, elle est fortement influencée par l'état du microbiote : une inflammation digestive ou une flore déséquilibrée peuvent donc altérer l'humeur.

Dans le burn-out, la chute est progressive. D'abord la dopamine, puis la noradrénaline, et enfin la sérotonine chutent. Quand cette dernière s'effondre, les symptômes deviennent nets : **troubles du sommeil, impatience, irritabilité, intolérance aux frustrations et conduites addictives**, comme une tentative désespérée de retrouver, par la stimulation, l'énergie qui manque.

Comment dépister le «pré-burn-out»

Lorsque la fatigue devient récurrente, qu'elle s'accompagne de découragement et de perte de motivation, et que les scores au test de Maslach indiquent un degré modéré, on peut suspecter un pré-burn-out.

Sur le plan biologique, on observe alors un effondrement de la dopamine, de l'adrénaline et de la noradrénaline, signe d'un épuisement des surrénales, tandis que la sérotonine reste encore préservée.

Une **remise à niveau en nutrition et en micronutrition**, associée à une **prise de conscience des comportements** qui ont conduit à ces déséquilibres, permet souvent d'éviter le passage au stade de burn-out avéré.

Que faire pour sortir la tête de l'eau ?

Selon la Haute Autorité de santé (HAS), la prise en charge du burn-out repose d'abord sur un arrêt temporaire pour permettre la récupération, parfois associé à un traitement antidépresseur si nécessaire. Mais la clé d'une guérison durable ne se limite pas au repos : elle passe aussi par un rééquilibrage global, physique, psychique et nutritionnel.

Les **thérapies cognitives ou psychocorporelles** aident à identifier les pensées et les comportements qui ont conduit à l'épuisement, tandis qu'une analyse du poste de travail prépare un retour professionnel plus sain et plus respectueux des besoins individuels.

Sur le plan biologique, la régulation de l'**horloge nutritionnelle** joue un rôle essentiel.

Commencer par un petit-déjeuner adapté

Nous l'avons vu, un organisme soumis au stress chronique épouse rapidement ses réserves de neurotransmetteurs. Pour les reconstituer, il faut assurer un **apport protéique régulier**. Les protéines sont en effet les précurseurs des messagers chimiques de l'humeur :

- la **tyrosine** (issue des protéines du matin) stimule la production de dopamine, la molécule de la motivation ;
- le **tryptophane** (apporté par les protéines du goûter) favorise la synthèse de sérotonine, la molécule du calme et du sommeil.

Or, un **petit déjeuner trop sucré** limite la synthèse de la dopamine et favorise, plus tard, les fringales et la fatigue. À l'inverse, un **petit déjeuner riche en protéines** remet l'organisme sur les rails dès le matin^{11,12,13}.

Les erreurs matinales à éviter

- **Le café à jeun.** Il stimule la sécrétion de cortisol dès le réveil, accentuant le stress, l'acidité et l'hypoglycémie réactionnelle. À consommer idéalement après le petit déjeuner, jamais avant.
- **Le petit déjeuner «sucré-vite-fait».** Viennoiseries, céréales raffinées, confiture et jus de fruits font grimper la glycémie, puis provoquent un coup de mou deux heures plus tard. Résultat : irritabilité, fringales, fatigue.
- **Le jus d'orange industriel.** Trop acide et concentré en sucres rapides, il perturbe la digestion et acidifie l'organisme. Préférez une compote

riche en fibres et quelques fruits rouges antioxydants.

- **L'absence de protéines.** Sans apport protéique, la production de dopamine s'effondre. La motivation et la concentration baissent dès le matin. Deux œufs ou un peu de volaille ou de poisson, une compote ou une soupe enrichies avec 15 à 20 g de protéines végétales (pois, riz ou chanvre) font la différence.
- **Sauter le petit déjeuner.** L'organisme a besoin d'un «starter» pour réguler son cortisol et nourrir son cerveau. Sauter ce repas entretient l'épuisement et les fringales de fin de matinée.

11 Choi S., Disilvio B., Fernstrom M. H. et Fernstrom J. D., Meal ingestion, amino acids and brain neurotransmitters : Effects of dietary protein source on serotonin and catecholamine synthesis rates, *Physiology & Behavior*, vol. 98, février 2009, p. 156-162.

12 Fernstrom J. D., Wurtman R. J., Hammarstrom-Wiklund B., Rand W. M., Munro H. N. et Davidson C. S., Diurnal variations in plasma concentrations of tryptophan, tyrosine, and other neutral amino acids : Effect of dietary protein intake, *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 32, novembre 1979, p. 1912-1922.

13 Attenburrow M. J., Williams C., Odontiadis J., Powell J., Van de Ouderaa F., Williams M. et Cowen P. J., The effect of a nutritional source of tryptophan on dieting-induced changes in brain 5-HT function, *Psychological Medicine*, vol. 33, n° 8, novembre 2003, p. 1381-1386.



Pour fabriquer correctement ces neurotransmetteurs et réguler le cortisol, l'organisme a besoin au minimum de 1,2 gramme de protéines par kilo de poids idéal, réparties toutes les quatre heures de veille, soit 60 grammes pour une femme de 50 kg et 80 grammes pour un homme de 70 kg. 15 grammes de protéines (portion idéale par repas pour une femme de 60 kg) sont apportés par deux œufs, 80 g de volaille ou de poisson ou 150 g de lentilles cuites, ou encore 15 g de protéines végétales (riz, pois, chanvre) intégrées dans une compote ou une soupe. Le goûter doit apporter entre 7 et 10 grammes de protéines si le dîner est à 19 ou 20 heures (contrairement aux Anglais qui dînent à 18 heures).

Ce simple ajustement, associé à des apports suffisants en micronutriments (magnésium, zinc, fer, vitamines B, oméga-3) et à une alimentation anti-inflammatoire pour préserver l'intestin, principal site de production de la sérotonine, permet de restaurer peu à peu l'équilibre neuro-hormonal.

Un bon petit déjeuner ne guérit pas à lui seul un burn-out... mais il peut en être le premier pas tangible vers la récupération, en redonnant au corps ce qu'il faut pour que l'esprit puisse, à nouveau, se reposer.

Estime de soi : on en parle ?

L'estime de soi repose sur trois piliers essentiels, façonnés depuis l'enfance par notre environnement familial, scolaire et affectif. Les identifier aide à comprendre comment nous réagissons face à l'adversité.

1. L'amour de soi, c'est la base. Il consiste à s'aimer malgré ses défauts, ses erreurs ou ses échecs. Cet amour inconditionnel protège du désespoir et nourrit la résilience. Il se construit à partir de la qualité du lien affectif reçu dans l'enfance : se sentir aimé pour ce que l'on *est*, et non pour ce que l'on *fait*.

2. La juste vision de soi. Elle correspond à la perception que nous avons de nous-mêmes : nos qualités, nos limites, nos potentiels. Cette image n'est pas

toujours réaliste, car elle est souvent influencée par les attentes de nos parents ou de la société. Retrouver une vision équilibrée, c'est accepter qui l'on est, sans surestimation ni dénigrement.

3. La confiance en soi. C'est la mise en action des deux précédents piliers. Elle reflète la croyance en sa capacité à faire face aux situations nouvelles, importantes ou imprévues. Elle se construit par l'expérience, selon la manière dont nos réussites et nos échecs ont été accueillis par notre entourage.

En thérapie, ces trois dimensions peuvent être renforcées grâce à des outils comme la **communication non violente** qui aide à reconnaître et exprimer ses besoins fondamentaux – sécurité, respect, amour – lorsqu'ils ne sont pas comblés.

5 minutes pour renforcer votre estime de soi

Prenez un carnet ou une feuille, un moment au calme... et répondez à ces quatre questions clés. Elles vous aideront à identifier vos valeurs personnelles et à retrouver un socle intérieur stable, même quand le monde extérieur vacille.

- En quoi suis-je respectable ? Identifiez les comportements, les choix ou les valeurs qui vous rendent digne de respect : votre honnêteté, votre sens de la justice, votre courage.
- En quoi je me respecte ? Demandez-vous si vous agissez chaque jour en accord avec ces valeurs. Si la réponse est «non», cherchez un petit ajustement concret pour retrouver cette cohérence. Cet alignement calme la colère, la culpabilité et redonne de la sérénité.
- En quoi je m'aime ? Écrivez ce que vous aimez chez vous, indépendamment de toute performance : votre curiosité, votre créativité, votre persévérance. En cas de dévalorisation, relisez cette liste : elle agit comme un antidote à la tristesse et à la perte de motivation.

À faire régulièrement : relisez vos réponses dès que vous traversez une période de doute ou de tension. Elles deviennent alors un véritable rempart émotionnel, un rappel simple et puissant de votre valeur.

Des plantes et nutriments pour booster les neurotransmetteurs

Actif/Plante	Rôle principal	Conseils d'utilisation	Durée recommandée
L-Tyrosine	Précurseur de la dopamine, favorise la motivation, la concentration et l'élan vital.	1 à 2 gélules de 500 mg, 10 min avant le petit déjeuner.	2 à 3 mois
Griffonia (<i>Griffonia simplicifolia</i>)	Source naturelle de tryptophane, précurseur de la sérotonine (calme, sommeil, équilibre émotionnel).	1 à 2 gélules vers 17 heures.	2 à 3 mois
Cytozyme-AD®	Extrait de cortico-surrénales: soutient les glandes surrénales en cas d'épuisement.	2 comprimés matin et midi.	2 à 3 mois
Magnésium, fer, zinc et vitamines du groupe B	Cofacteurs enzymatiques indispensables à la synthèse et au stockage des neurotransmetteurs.	Privilégier les formes minérales bisglycinates, mieux absorbées.	En continu (objectiver avec des analyses les carences en fer et en zinc avant toute complémentation)
Rhodiola (<i>Rhodiola rosea</i>)	Plante adaptogène et antioxydante qui améliore la résistance au stress et la vitalité.	1 gélule le matin et midi.	2 à 3 mois
Oméga-3 (EPA/DHA)	Améliorent la fluidité des membranes neuronales et le stockage des neurotransmetteurs.	2 capsules au repas du soir.	En continu
Mélatonine	Régule les cycles du sommeil et favorise la récupération.	1 à 4 pulvérisations (spray Copmed, par exemple) sous la langue au coucher (et en cas de réveil nocturne).	Jusqu'à régularisation du sommeil. Limiter à 2 mois.
Mitoregen® (laboratoire Copmed)	Relance les mitochondries pour restaurer l'énergie cellulaire.	2 gélules le matin. À envisager si la fatigue persiste après correction nutritionnelle.	1 à 2 mois

Apaiser le mental pour restaurer l'équilibre

Pratiquer la cohérence cardiaque permet de réguler le stress en agissant directement sur le lien entre le cœur et le cerveau. En respirant calmement – **5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration** –, les yeux ouverts et l'attention fixée sur un point, on induit un état de *vigilance-calme*.

Cette pratique simple rééquilibre le cortisol, soutient les surrénales, améliore le sommeil et renforce l'immunité. Surtout, elle aide à freiner les pensées automatiques

et irrationnelles qui entretiennent l'anxiété et la culpabilité, tout en favorisant la clarté d'esprit et l'intuition.

À pratiquer **3 à 5 minutes, deux à trois fois par jour**: au réveil, avant un rendez-vous stressant ou le soir pour décompresser.

Le burn-out est un fléau de notre société moderne. Au-delà de la déshumanisation des relations professionnelles et de la recherche matérielle du bonheur, il traduit souvent des blessures profondes, que l'accompagnement thérapeutique permet d'identifier

et de surmonter. Le retour à une alimentation simple et naturelle, en accord avec notre horloge biologique, redonne à l'organisme une énergie noble, celle qui permet non seulement de se relever, mais de sortir grandi de cette épreuve.

Dr Olivier Stien,
fondateur de
l'Institut de biologie
nutritionnelle

