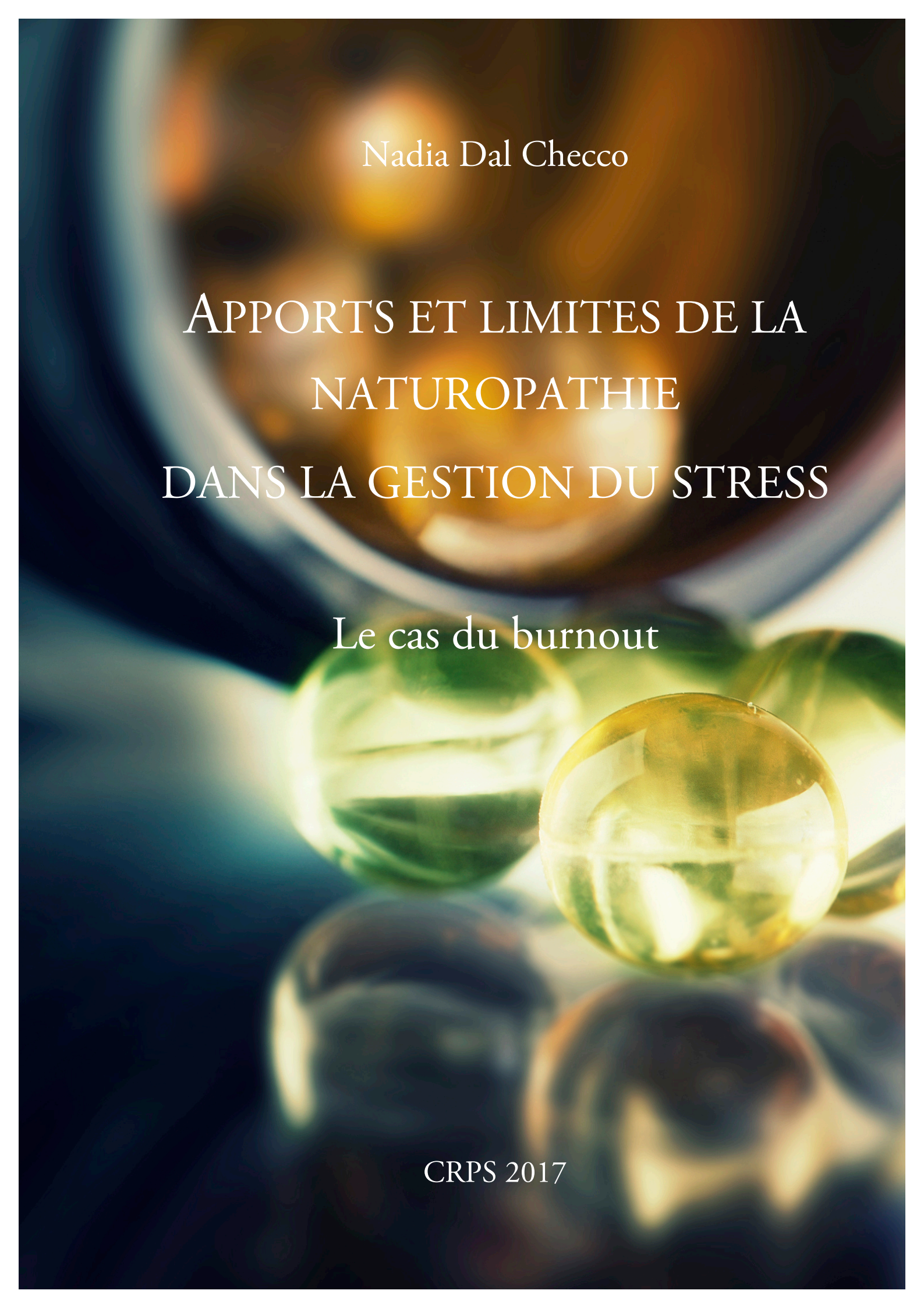


The background of the cover features a close-up, shallow depth-of-field photograph. In the foreground, several translucent, faceted glass spheres (marbles) are visible, some in sharp focus and others blurred. Above them, a large, out-of-focus crystal ball is partially visible, reflecting light. The overall color palette is dominated by warm, golden-yellow and blue tones, creating a serene and contemplative atmosphere.

Nadia Dal Checco

APPORTS ET LIMITES DE LA
NATUROPATHIE
DANS LA GESTION DU STRESS

Le cas du burnout

CRPS 2017

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	1
LE BURNOUT	2
DÉFINITION	2
ÉPIDÉMIOLOGIE	3
SYMPTÔMES D'ÉPUISEMENT	5
STADES DU BURNOUT	6
ETIOLOGIE DU BURNOUT	7
LE STRESS	10
CONCEPT	10
MÉCANISMES DU STRESS	12
PHYSIOLOGIE DU STRESS	13
✓ LE SYSTÈME NERVEUX	13
✓ LE SYSTÈME ENDOCRINIEN	22
MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES DU STRESS	29
LE STRESS - CONCLUSION	30
DIAGNOSTIC ET DIAGNOSTICS DIFFÉRENTIELS	32
DIAGNOSTIC DU BURNOUT	32
DIAGNOSTICS DIFFÉRENTIELS	33
NATUROPATHIE	34
LA NUTRITHÉRAPIE	35
LA PHYTOTHÉRAPIE	54
LES ELIXIRS FLORAUX	56
LA GEMMOTHÉRAPIE	58
CAS PRATIQUES	59
SITUATION DE FIONA	59
SITUATION DE SOPHIE	62
CONCLUSION	65
ANNEXE - CONSEILS EN MATIÈRE DE NUTRITION	
LEXIQUE	
BIBLIOGRAPHIE	
WEBOGRAPHIE	

PRÉAMBULE

Pourquoi avoir choisi le thème du burnout comme travail de mémoire pour clore cinq années d'études de Praticienne de santé en naturopathie traditionnelle européenne ?

L'épuisement est un terme couramment utilisé de nos jours et c'est souvent pour parler d'une fatigue émotionnelle : je suis vidé, lessivé, crevé, au bout du rouleau, je n'en peux plus. Ces expressions sont familières n'est-ce-pas ? Il s'agit dans la majorité des cas, d'une fatigue psychique, souvent associée à la notion de stress. Comment le stress peut-il influencer le corps humain ? Plusieurs découvertes sur les origines du stress m'ont interpellée et j'ai ressenti le besoin d'explorer en particulier la piste des mécanismes biologiques mis en œuvre dans le corps lorsqu'il est soumis à un stress chronique.

La problématique du burnout est complexe, individuelle et les facteurs étiopathogéniques* sont nombreux. On dit qu'ils sont multifactoriels, touchant la personne dans sa globalité. De là à faire le lien avec l'approche holistique de la naturopathie, il n'y avait qu'un pas.

Dans le cadre de mon activité principale de maître socioprofessionnel, à plusieurs reprises j'ai été mandatée pour observer et évaluer le potentiel de réinsertion professionnelle de personnes qui essayent de se reconstruire après un burnout. Difficultés de concentration, de mémorisation, faible tolérance au stress, rendement réduit, ces limitations sont lourdes et le réentraînement au travail de ces anciens employés performants peut durer plusieurs mois avant de donner des résultats encourageants. Oui, le burnout fait peur, car il anéantit psychiquement et émotionnellement.

Comprendre le fonctionnement de l'être humain, tant sur le plan physique que psychique a toujours été ma passion et la cohérence de mes choix de formations et de fonctions professionnelles témoignent de cette envie de comprendre et d'accompagner des personnes en souffrance. Les outils apportés par l'analyse transactionnelle, la programmation neurolinguistique (PNL)*, la formation d'adultes, l'étude des pathologies psychiatriques, ainsi que 15 années d'expérience dans le travail en institution et l'accompagnement de personnes en réinsertion me permettent de suivre avec professionnalisme des personnes en difficulté.

La naturopathie m'a ouvert les yeux sur un monde fascinant : j'ai compris les liens qui relient l'homme à l'univers, le corps à l'esprit. Aujourd'hui pourtant, je me sens plus humble que jamais, car si j'ai bien compris les bases, j'ai encore tant à découvrir et je me réjouis d'accorder davantage de place à ma future pratique de naturopathe.

Le phénomène du burnout est un sujet passionnant qui fait l'objet de nombreux articles publiés dans les revues de presse, sur le Web, d'interviews et d'ouvrages. Mon objectif au travers de ce mémoire est de me concentrer sur l'impact physiopathologique du stress chronique sur le corps humain. Je ne vais pas développer les multiples facteurs étiologiques du burnout, car ils pourraient faire l'objet d'un mémoire en soi. En revanche, comme vous le constaterez au chapitre « Cas pratiques », lors de la prise en charge thérapeutique de personnes qui souffrent d'épuisement, l'exploration des facteurs étiologiques est obligatoire.

Ce que vous allez découvrir sur le stress est surprenant et pourrait bien remettre en question votre manière de voir la vie. Après avoir donné quelques définitions du burnout et des éléments d'épidémiologie et d'étiopathogénie, j'entrerai dans le vif du sujet, en parlant du stress et de ses effets sur le corps humain. Enfin, j'aborderai les méthodes naturelles pour aider les personnes qui souffrent d'épuisement à lutter contre les effets néfastes du stress. Quelques cas pratiques permettront d'illustrer les champs d'application de la naturopathie et ses limites.

LE BURNOUT

DÉFINITION

Qui n'a jamais entendu parler du burnout ? Ce syndrome, fruit de notre civilisation actuelle, que la plupart s'accorde à dire qu'il est le mal du siècle. Mis en lumière dans les années 1970 par le psychanalyste Herbert J. Freudenberger* puis par la psychologue Christina Maslach* dans leurs études des manifestations d'usure professionnelle, le burnout était principalement associé à un épuisement professionnel dans les domaines de la santé, du social et de l'enseignement. Infirmières, aides-soignantes, médecins, travailleurs sociaux, autant de spécialistes engagés dans la relation d'aide, exposés au risque de trop s'engager émotionnellement dans leur travail. Désormais, toutes les fonctions où la relation interpersonnelle est au centre peuvent mener au burnout, comme l'accompagnant de personnes malades, âgées, handicapées dans le cadre familial ou le rôle de mère de famille nombreuse. Mais que signifie ce terme ?

Le SECO¹ – Secrétariat d'Etat à l'économie, définit le burnout comme un «...syndrome d'épuisement qui peut s'installer sur le long terme, de manière insidieuse, en réaction au surmenage et au stress. Il touche particulièrement fréquemment les personnes qui s'investissent beaucoup dans leur travail. » Selon l'OMS² – Organisation mondiale de la santé, il se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ».

Wikipédia³ considère le burnout comme une « fatigue profonde, un désinvestissement de l'activité professionnelle, un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail. » Soumis à un stress professionnel chronique, l'individu ne parvient pas « à faire face aux exigences adaptatives de son environnement professionnel, voit son énergie, sa motivation et son estime de soi décliner. »

La définition apportée par le site Santeweb.ch⁴, évoque « un état d'épuisement général, à la fois psychique, émotionnel et mental ; les « batteries sont vides » et le sujet n'est plus capable de récupérer sur de courtes durées. Ce syndrome d'épuisement s'accompagne d'une série de symptômes. »

Cette dernière explication laisse entrevoir une ouverture vers une approche plus globale de ce syndrome qui touche plusieurs systèmes du corps humain (hormonal, nerveux, digestif, etc.), affecte nos émotions et nos facultés cognitives. S'il est aisé de comprendre le surmenage professionnel, il est plus difficile de définir à quel moment le stress devient pathologique au point d'entraîner des désordres physiologiques.

Le syndrome du burnout est considéré comme le résultat d'un stress chronique, qui est forcément lié à la notion de travail. Il ne s'agit pas d'une maladie psychique, mais d'un processus dynamique, souvent long et évolutif, au minimum six mois ; mais bien souvent, le burnout survient après une exposition à un stress de plusieurs années.⁵

¹ seco.admin.ch, s.d., dernière mise à jour 24 novembre 2015, <http://www.seco.admin.ch/themen/00385/02747/05172/05175/index.html?lang=fr>, consulté le 12 mars 2016.

² expertsprotectionsocialeatranger.com, le Burn-out chez les expatriés, dernière mise à jour 2 novembre 2011, <http://expertsprotectionsocialeatranger.com/?p=1192>, consulté le 13 octobre 2016.

³ fr.wikipedia.org, Syndrome d'épuisement professionnel, s.d., dernière mise à jour 6 mars 2016, https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_d%27%C3%A9puisement_professionnel, consulté le 12 mars 2016.

⁴ santeweb.ch, Syndrome du burnout, s.d., http://santeweb.ch/santeweb/Maladies/khb.php?Syndrome_du_burnout&khb_lng_id=2&khb_content_id=7946, consulté le 12 mars 2016.

⁵ rts.ch, www.rts.ch/decouverte/questions-reponses/5723881-qu-est-ce-que-le-stress, consulté le 11 novembre 2016.

Suivant la classification internationale des maladies (CIM ou ICD) publiée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le burnout n'est pas une maladie. Cependant, dans sa dixième édition ICD-10, cet outil statistique de classification mondialement utilisé pour l'enregistrement des causes de morbidité* et de mortalité touchant le domaine de la médecine, classe le burnout dans les « facteurs influant l'état de santé et menant à la demande de services de santé » et précise « problèmes en référence aux difficultés de gérer la vie ». ⁶ En d'autres termes, le burnout n'est pas une maladie mais les atteintes à la santé qu'il provoque nécessitent une prise en charge médicale.

La médecine classique convient que l'état de santé relève de trois paramètres majeurs : la génétique, l'alimentation et la gestion du stress. Si les recherches en génétique permettent de nos jours d'apporter des réponses précises à nos questions et le contenu de notre assiette peut être analysé, il n'en est pas de même pour la gestion du stress, car celle-ci dépend de facteurs subjectifs complexes et multiples, individuels à chacun.

Et pourtant, les déséquilibres liés au stress arrivent au deuxième rang des maladies professionnelles : fatigue, irritabilité, troubles du comportement, labilité émotionnelle*, anxiété, dépression, surmenage. Ces symptômes, s'ils ne sont pas traités, seront les précurseurs d'une infinité de pathologies qui entraîneront des arrêts de travail pour les uns et une surcharge de travail pour les autres. Face à l'ampleur du problème, le stress au travail est devenu une préoccupation majeure pour les entreprises, qui cherchent des solutions pour en comprendre les causes et prévenir son apparition.

ÉPIDÉMIOLOGIE

En 2003, une enquête menée par Ina Rösing⁷, anthropologue culturelle et psychologue allemande, faisait déjà état d'un pourcentage inquiétant de travailleurs souffrant d'épuisement professionnel : 30-35% des enseignants, 40-60% du personnel soignant et 5-30% des médecins.

En Suisse, le Dr Catherine Goehring⁸ réalise en 2005 une étude au sein des praticiens de soins primaires. « Sur 1784 médecins, 31% présentent des signes d'épuisement émotionnel élevé ou de dépersonnalisation et 5% souffrent d'un syndrome de burnout grave. »

Les observations de plusieurs autres études⁹ effectuées en milieu hospitalier ont révélé que l'apparition du burnout était liée à des facteurs de risque, tels que :

- Surcharge de travail
- Pression professionnelle
- Augmentation des formalités administratives
- Manque de coordination et/ou de communication entre les services et/ou la hiérarchie
- Structures hiérarchiques mal définies
- Faible soutien et assistance professionnelle
- Engagement personnel trop important
- Insuffisance de loisirs

Le thème des facteurs de risque sera repris ultérieurement.

⁶ burnout-info.ch, dernière mise à jour le 21 novembre 2012, https://www.burnout-info.ch/fr/burnout_symptomes.htm, consulté le 13.10.2016.

⁷ ROESING Iris, *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt ? Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung*, Heidelberg : Ansanger, 2003, 52 ff und 104 ff.

⁸ GOEHRING C., BOUVIER CM, KÜNZI B. BOVIER P. « Psychosocial and professional characteristics of burnout in Swiss primary care practitioners », *A cross-sectional survey, Swiss Med Wkly*, 2005, 135, p. 101-8.

⁹ JAGGI Ferdinand, *Burnout guide pratique*, Chêne-Bourg : Médecine & Hygiène, 2008, p. 18-19.

A l'évidence, pendant plusieurs décennies, seuls les secteurs des soins médicaux et de l'enseignement semblaient touchés par l'épuisement professionnel. Ce n'est que plus tard, que le phénomène s'est étendu à tous les secteurs professionnels. Ainsi, lors d'une statistique effectuée en 2011 sur les assurés d'une des plus grandes caisses maladie d'Allemagne, la AOK « constate une augmentation de 90% des cas de burnout diagnostiqués entre les années 2004 et 2010 »¹⁰.

« En Suisse, le stress des personnes actives a augmenté de 30% en dix ans, selon une étude mandatée par le SECO », relève Catherine Vasey, psychologue spécialiste du burnout et conceptrice du site noburnout.ch.

Nul doute que le stress professionnel a augmenté. Sur le plan technologique, les ordinateurs de plus en plus performants traitent des milliers d'informations en quelques secondes, les emails permettent de communiquer de manière presque instantanée, les robots travaillent pour nous. Mais que fait l'homme pendant ce temps « économisé » ? Le temps étant de l'argent, il prend en charge davantage de travail.

Les machines devraient être au service de l'homme, mais il semblerait que ce soit l'inverse. Le rythme des technologies actuelles n'est pas adapté au rythme biologique de l'homme. Le cerveau humain souffre d'être constamment sollicité, stimulé.

Paradoxalement, c'est l'homme qui cherche à occuper son esprit constamment, à rester connecté à toute heure de la journée. Il communique sur les réseaux sociaux, s'intéresse à la vie des autres, lit toutes sortes d'informations qui circulent, même celles qui le contrarient. Avec l'invention du téléphone portable, la communication n'a plus de limite. À tout moment, n'importe où, l'homme peut être appelé, surveillé, dérangé.

L'excès d'information génère du stress mais l'absence de communication génère de l'angoisse. Or, l'angoisse est source de stress : intéressant ! « Comment ? Je n'ai pas reçu de message ? Il ne m'a pas encore répondu. Si je me déconnecte je ne serai plus au courant ? Je n'aurai plus d'amis ? » La vitesse de l'information et les innombrables possibilités de communication laissent finalement peu de place au silence mental dont nous aurions besoin.

¹⁰ burnout-info.ch, dernière mise à jour le 21 novembre 2012, https://www.burnout-info.ch/fr/burnout_symptomes.htm, consulté le 13 octobre 2016.

SYMPTÔMES D'ÉPUISEMENT

Le syndrome du burnout est le résultat d'un déséquilibre physiologique, provoqué par les hormones du stress, sécrétées en continu, des mois durant. C'est l'aboutissement d'un processus qui agit insidieusement et de manière progressive. Le stress devenu incontrôlable, atteint la santé sur tous les plans : physique, émotionnel et mental.

Dans son livre, Michel Delbrouck¹¹ divise les symptômes en deux types : physiques et psychiques, et les associe aux étapes d'installation du syndrome d'épuisement.

SIGNES PHYSIQUES

La première manifestation concerne une grande partie de la population, il s'agit de la fatigue. Principale cause de consultation chez le médecin généraliste. Le patient se plaint d'un manque d'énergie, d'être « crevé », « vidé ». S'ensuivent des plaintes psychosomatiques* sans raisons organiques bien définies :

- **troubles du sommeil** (difficulté d'endormissement, réveils nocturnes fréquents ou matinaux, impossibilité de se rendormir)
- **douleurs musculo-squelettiques** (lombalgies, douleurs et contractions musculaires, douleurs articulaires, cervicales)
- **troubles cardiovasculaires** (palpitations, hypertension, douleurs précordiales)
- **désordres digestifs** (troubles de l'appétit, digestion difficile, douleurs abdominales, coliques, nausées, diarrhées)
- dans la **sphère neurologique** (migraines, céphalées, vertiges, perte d'équilibre, tremblements)

Ces manifestations somatiques* pouvant être les signes prémonitoires d'un épuisement. Le rôle du soignant sera d'aider le patient à faire des liens avec la sphère psychique et l'environnement professionnel et social.

SIGNES PSYCHIQUES

Symptômes de dysfonctionnement psychique : insatisfaction, démotivation, désintérêt, ennui, perte du sens de l'humour, indifférence, repli sur soi, dépersonnalisation*, manque d'assurance, diminution de l'estime de soi, culpabilité, anxiété.

Symptômes émotionnels : sensibilité accrue, nervosité, irritabilité, colère, crises de nerfs, pleurs fréquents, cynisme, agressivité verbale, angoisse, labilité émotionnelle.

Symptômes intellectuels : dans un premier temps, difficultés de concentration, d'apprentissage de nouvelles connaissances, erreurs fréquentes, distraction, pertes de mémoire, oublis. Avec l'aggravation de l'épuisement le sujet ne prend plus d'initiatives ; survient de l'insatisfaction, de la confusion, un sentiment d'impuissance et d'incompétence professionnelle, la perte d'estime de soi.

Symptômes comportementaux : modifications des conduites alimentaires (anorexie ou boulimie), apparition de comportements agressifs, violents, d'attitudes négatives, perte ou distorsion de ses valeurs, isolement social, difficultés à coopérer, augmentation de la consommation de produits calmants ou stimulants (alcool, café, tabac, anxiolytiques, somnifères, etc.), de la cyberdépendance, de l'addiction au sport ou au sexe.

¹¹ *Comment traiter le burn-out*, Bruxelles : De Broeck, 2011, p. 33-36.

STADES DU BURNOUT

Michel Delbrouck développe les trois stades qui caractérisent¹² le burnout : l'épuisement émotionnel, la déshumanisation de la relation à l'autre et le sentiment d'échec professionnel.

L'ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL

Il est considéré comme la caractéristique principale du burnout. Le sujet se sent constamment fatigué. Les tâches habituelles sont ressenties comme des corvées. Sa capacité à supporter sa charge de travail diminue et il éprouve des difficultés à gérer la moindre activité. A ce stade, l'individu commence à avoir de la peine à gérer les émotions des autres et tend à limiter les interactions sociales au sein du travail. Entrer en relation avec certaines personnes devient compliqué pour lui. Paradoxalement, il cache ses propres émotions, car il a peur d'être jugé.

La personne n'est plus capable de récupérer malgré le repos (soir, week-end, vacances), car ses nuits sont mauvaises. Son état de tension est constant même en dehors de toute sollicitation, ce qui l'empêche de se détendre. Il ressent un intense vide émotionnel et une grande fatigue. On remarque une propension chez les personnes vivant cette phase à ne pas respecter leurs propres besoins. Ils négligent leur alimentation, leurs pauses et accordent peu ou pas de temps à l'exercice physique.

LA DÉSHUMANISATION DE LA RELATION À L'AUTRE

Au bout de plusieurs mois d'épuisement émotionnel vient ensuite la déshumanisation de la relation à l'autre. Le stress chronique a créé un déséquilibre des mécanismes biochimiques. Comme pour se protéger de son anxiété, le sujet se « détache » de lui-même, se dépersonnalise, de sorte que le monde qui l'entoure lui paraît au-travers d'un voile. Delbrouck qualifie cet état de sécheresse relationnelle s'apparentant au cynisme. L'individu éprouve de la difficulté à ressentir de l'empathie pour l'autre, qui devient « une chose », un numéro, un cas. Il manifeste fréquemment des réactions excessives (irritabilité, colère) envers ses collègues et ses clients et tient parfois un discours assez cru en parlant d'eux. Ce qui marque ce stade est précisément le changement d'attitude du collaborateur par rapport à ces débuts dans l'entreprise, passant progressivement de motivé et chaleureux à déshumanisé. Le processus étant insidieux, il n'est pas toujours aisé de remarquer l'évolution.

LE SENTIMENT D'ÉCHEC PERSONNEL

Il est la conséquence des deux étapes précédentes. Le travailleur vit une nette baisse de ses capacités cognitives. Il ne peut plus se concentrer ni assimiler de nouvelles informations. Certains individus réagissent à cette situation par une hyperactivité ou du présentéisme*. A ce niveau, le sujet réalise qu'il n'est plus capable de faire du « bon » travail et se sent inefficace. Tous les matins, il se réveille fatigué et doit faire des efforts considérables pour se mettre « en route ».

Émotionnellement, l'individu en burnout a la sensation d'être « vidé », « usé ». Il ne se sent plus professionnel dans la relation à autrui ni à la hauteur dans sa fonction. Il se dévalorise et culpabilise. Enfin, il remet en question le sens de son travail et peut même ressentir du dégoût pour le métier qu'il aimait tant. Les symptômes psychosomatiques ont normalement déjà fait leur apparition : tensions musculaires, lombalgies, migraines, etc. L'absentéisme s'intensifie en même temps que son système immunitaire s'affaiblit. Chez le médecin, la personne en souffrance minimise la situation et refuse d'être arrêtée pour raisons médicales, malgré qu'elle soit au bout du rouleau et au bord de la dépression.

¹² Comment traiter le burn-out, p. 31 suiv.

ETIOLOGIE DU BURNOUT

Quels sont les facteurs qui peuvent amener un individu qui accomplit un travail, à se consumer entièrement, jusqu'à ce que toute substance énergétique disparaisse ?¹³.

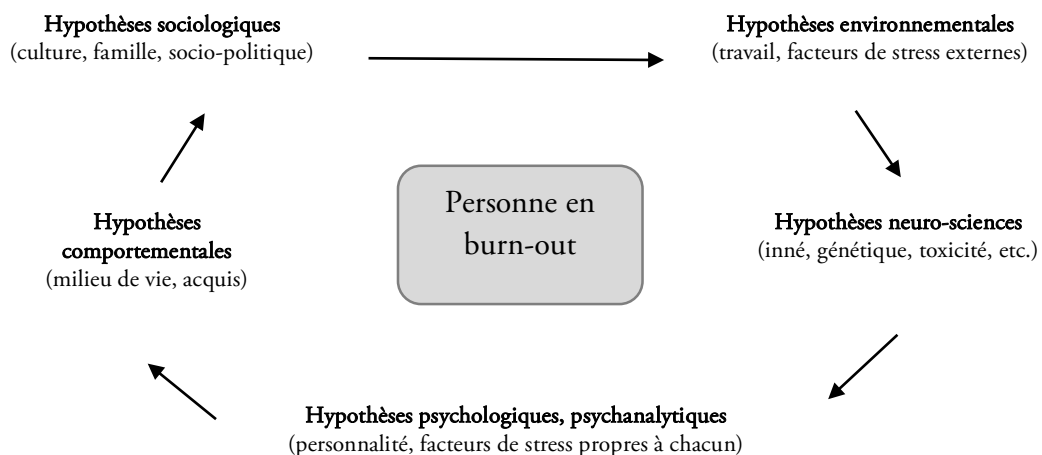
Dans son article sur la « Détection précoce de l'épuisement – Eviter le burn-out » le SECO écrit : « le burnout est l'aboutissement d'un processus : il trouve son origine dans un grand engagement professionnel et la volonté de maintenir ses performances à tout prix. Lorsque cette attitude se conjugue à une forte charge de travail et à un manque de phases de récupération, elle entraîne du surmenage. ».

Cette dernière explication aurait tendance à limiter la compréhension du phénomène et par là-même de réduire le champ d'action du thérapeute. A mon sens, il s'agit davantage d'une question de déséquilibre. Une disproportion entre l'engagement personnel et la reconnaissance, entre les idéaux personnels et la réalité, entre les efforts fournis et les résultats obtenus, entre l'énergie dépensée et le temps de régénération. L'écart existant entre ces deux pôles entraîne un stress chronique qui peut mener au surmenage.

APPROCHE SYSTÉMIQUE

Michel Delbrouck explique le développement de nouvelles conceptions étiopathogéniques, de type bio-psycho-social, c'est-à-dire qui lie « la biologie, avec le corps et la circulation sanguine, le psychisme, qui affecte tout, et l'environnement social. Cet aspect n'a été découvert que ces dernières années, lorsque l'importance de l'environnement et de la culture a été prise en compte. »¹⁴

Il tente de multiplier les facteurs qui pourraient être impliqués dans le processus d'épuisement professionnel. « Ces facteurs étiologiques sont multiples, interconnectés, interactifs et complémentaires. » Il expose une approche systémique de circularité qui permettrait au thérapeute de proposer à la personne en souffrance de décider d'intervenir sur un paramètre de son choix parmi un système donné. « Un changement, aussi minime soit-il, pourrait modifier la dynamique de tout le système et faire évoluer la situation de manière positive. La collaboration du patient demeure donc essentielle car c'est lui qui va engager le processus du changement là où il lui paraîtra plus aisé consciemment ou inconsciemment d'agir. »¹⁵



¹³ avenir-social.ch, *le burnout, c'est fun, c'est tendance...* !, s.d., <http://www.avenir-social.ch/fr/p42005925.html>, consulté le 25 octobre 2016.

¹⁴ KLAUSMANN Iris (Dr), *Vista Magazine Suisse de la Santé*, No 10 décembre 2013, p. 21.

¹⁵ DELBROUCK Michel, *Comment traiter le burn-out*, p. 43.

La problématique est complexe. Les causes et les conséquences de cette affection sont à la fois intrinsèques, internes au sujet, en référence aux hypothèses génétiques, psychologiques et comportementales, et extrinsèques, dépendantes de facteurs externes, sociétaux et environnementaux. Delbrouck propose quelques exemples¹⁶ pour illustrer son approche systémique :

FACTEURS INTRINSÈQUES

La notion de satisfaction au travail est primordiale pour comprendre ce qui peut mener au burnout. Il part des quatre critères de la motivation au travail¹⁷ :

- le fait d'être en accord avec son travail
- la reconnaissance de soi et de son travail
- l'équilibre entre production et rétribution
- les moyens d'action en rapport avec ses objectifs

A ce niveau déjà, nous pouvons remarquer qu'il s'agit d'éléments subjectifs dont la valeur et les limites sont propres à chaque individu. Par ailleurs, la manière de gérer les éventuelles insatisfactions ou frustrations dans l'un ou l'autre de ces critères est également personnelle et dépend de la capacité de chacun à trouver des solutions pour compenser ou aménager certains manques et obtenir malgré tout une satisfaction au travail.

Le modèle motivationnel¹⁸ de l'épuisement professionnel apporte une autre notion qui protégerait des risques d'épuisement professionnel au travail. Il consiste à dire que « plus notre motivation est autodéterminée*, meilleure est notre satisfaction au travail et, par conséquent, notre satisfaction dans l'ensemble de notre vie ».

Or, même si l'individu est globalement satisfait de son travail et si sa motivation est autodéterminée, il est animé par un ensemble d'objectifs qui l'incite à mobiliser son énergie. « Cela entraîne une tension psychologique qui l'amène à rester centré sur ses objectifs et à éviter la distraction. Des événements extérieurs ou des prédispositions intérieures peuvent le détourner ou le faire réaménager ses objectifs. L'incapacité à adapter ces buts aux réalités rencontrées peut l'amener à perdre espoir, à se démotiver, à devenir passif et à risquer de développer dans le cadre du travail un burnout professionnel »¹⁹. La notion d'adaptation à un changement imprévu sera reprise dans le chapitre dédié au stress.

Ainsi certains aspects de la personnalité du travailleur sont déterminants. Celui qui nourrit des idéaux élevés en termes de résultats attendus, risque de se confronter un jour au fossé qui le sépare des contraintes de la réalité du terrain. Il peut s'agir d'un manque de reconnaissance, de l'impossibilité à atteindre l'idéal poursuivi, de l'impuissance à laquelle il doit faire face.

Il en va de même, du perfectionnisme de certaines personnes qui ont des exigences élevées en termes de qualité de leur travail : le collaborateur minutieux, pointilleux, qui ne peut s'empêcher de toujours « faire mieux », quitte à dépenser une énergie déraisonnable pour obtenir satisfaction.

¹⁶ *Comment traiter le burn-out*, p. 45-66.

¹⁷ *Ibid*, p. 19.

¹⁸ MARTIN et TESSER, *Modèle motivationnel, Quand le travail agresse le professionnel ou le burn-out de l'intervenant en violence scolaire*, 1989-1996, Cf S.Claeys p. 24.

¹⁹ DELBROUCK Michel, *Comment traiter le burn-out*, p. 20.

Le surinvestissement du travailleur qui s'engage corps et âme dans son travail, négligeant au passage sa vie sociale et familiale. Ainsi, l'on trouve dans les victimes du burnout des personnes qui sont considérées dans l'entreprise comme des employés particulièrement motivés et compétents. Bien souvent, ces collaborateurs gèrent plutôt bien le stress, ce qui les amène à faire preuve de zèle. Sans compter, ils se donnent et peuvent même être assez fiers de leurs performances supérieures à la moyenne. Or, ces attitudes provoquent une tension permanente favorisée parfois par une forme de psychorigidité. Le candidat est alors son propre bourreau et se retrouve pris au piège du stress chronique.

Autour de la cinquantaine, le regard que l'on pose sur le monde change, le corps change en même temps que les enfants grandissent et les parents âgés réclament soins et attention. Les priorités sont revues, il devient plus difficile de faire des compromis. Au cours de cette période, le conflit de valeurs chez le travailleur devient la principale cause de burnout.²⁰

FACTEURS EXTRINSÈQUES

Dans les facteurs spécifiques propres à l'activité professionnelle, nous trouvons les éléments liés au type de travail : le volume et les exigences, le manque de reconnaissance et de soutien, le rythme, les aspects psychologiques vécus au travail, la pénibilité (particulièrement pour les soignants), le stress psychosocial.

Parmi les facteurs organisationnels et relationnels, il y a l'ambiguïté des rôles, le conflit de fonction dans la répartition des responsabilités et dans les tâches, la nature des relations émotionnelles et sociales entre les collègues, entre le patron et ses subordonnés, la structure de l'organisation, les difficultés relationnelles avec le client ou le patient, le harcèlement moral ou professionnel. Au niveau de l'environnement familial et social : les conflits familiaux et/ou conjugaux, les ennuis et les soucis avec les enfants et les amis, l'environnement social.

Un autre phénomène intervient à mon sens dans l'augmentation du stress : la multiplicité des tâches qui incombent à une même personne. Autrefois, les rôles au sein du couple étaient répartis et les tâches distribuées au sein de la communauté. Le « chef de famille », souvent le mari, ramenait l'argent à la maison, l'épouse s'occupait du foyer, des enfants et des anciens. De nos jours, l'homme et la femme travaillent tout en s'occupant de leur foyer, des enfants, d'un parent malade et en se formant pour rester compétitifs sur le marché de l'emploi. L'augmentation des familles monoparentales accentue encore ce phénomène car le parent doit affronter seul les difficultés financières et les soucis quotidiens.

²⁰ SCHMIDT Florence, « Les vérités et préjugés sur le burn-out », *Femina*, Gros plan santé, 9 novembre 2014.

LE STRESS

CONCEPT

En 1936, le Dr Hans Selye* mit en évidence le syndrome du stress, en constatant que tous les patients qui se rendaient à l'hôpital présentaient des symptômes similaires, indépendamment de leur pathologie. Ils avaient tous l'air « malade ». En étudiant leurs caractéristiques communes pendant plusieurs années, il réussit à décrire le mécanisme de base du stress comme étant un « syndrome général d'adaptation ». Aujourd'hui il est communément admis que le stress est « la réponse non spécifique de l'organisme face à toute sollicitude qui s'effectue, entraînant une réaction normale d'adaptation qui peut devenir pathologique dans des situations extrêmes ». ²¹

Nous avons tous été un jour en proie à une grande frayeur. Croyant notre vie menacée, les réactions physiologiques de notre organisme ne se sont pas fait attendre. Soumis à un stress intense, notre pouls s'accélère, notre respiration s'intensifie, nos sens se mettent en alerte, nos muscles se tendent, notre bouche s'assèche, notre corps se couvre de sueur. Ce mécanisme est un héritage de nos ancêtres, qui, à l'âge de pierre, devaient réagir vite face à un prédateur. La survie de l'homme dépendait de sa réactivité : fuir ou combattre. Nous verrons plus loin en détail ce qui se passe au niveau physiologique dans notre corps lorsque nous sommes soumis à un stress.

Il y a quelques années encore, on parlait de stress uniquement lorsque la stimulation était forte et plus ou moins prolongée dans le temps, et que la réaction d'adaptation demandait une dépense d'énergie vitale importante. Alors seulement, on envisageait que cette dépense énergétique élevée pouvait provoquer à court terme un dysfonctionnement du système neurovégétatif*, à l'origine d'une maladie psychosomatique. Ce stress négatif est aussi appelé dystress.

Depuis, la gestion du stress est devenue une préoccupation générale dans les pays industrialisés. Tout le monde s'y intéresse et cherche les moyens de le maîtriser. Les facteurs potentiellement stressants se sont multipliés et les effets du stress sur l'organisme sont mieux compris.

Selon le Dr J.-P. Willem (2013) « le stress est la ou les réponses émotionnelles et biologiques de l'organisme à une agression quelconque. Cette agression génère des émotions qui peuvent déstabiliser la souplesse et la vivacité de notre psychisme, notre fluidité mentale habituelle, donc notre comportement dans la vie quotidienne. ²² » Cette définition semble au premier abord donner une image moins catégorique du phénomène. C'est là tout le problème.

Le terme « agression » peut s'interpréter de différentes manières. En fonction de notre état émotionnel et physiologique, tout peut être considéré comme une agression : le bruit, la lumière, les contrariétés, les sollicitations en tout genre : appels téléphoniques, notifications, SMS, courriels. De même, les réponses émotionnelles et biologiques sont variables, dépendantes de facteurs très individuels, donc subjectifs.

Pour le Dr Alexandre Dayer, docteur au service des spécialités psychiatriques au HUG, quatre ingrédients peuvent constituer une source de stress : **une perte de contrôle sur une situation donnée**, avec un sentiment d'impuissance, comme se trouver en haut d'une piste de ski sans savoir skier ou le fait de subir des images, des sons ou des actes non désirés. Lorsqu'il y a un refus intérieur qui n'est pas respecté. A titre d'exemple, lorsque vous restez bloqués dans un bouchon alors que vous avez un rendez-vous important ; **un événement imprévisible** est un autre constituant du stress, comme une

²¹ SANCHEZ GRIMA Isidro, *Insomnie, stress et dépression nerveuse*, Médecine naturelle, Comptoir du livre, 1992, p. 5-10.

²² *Stress dépression & troubles du comportement une nouvelle approche sans produits chimiques*, 2013, Guy Trédaniel, p. 257-258.

coupure de courant lors d'une présentation audiovisuelle ; **un fait nouveau** comme un déménagement ; **un jugement évaluatif** et potentiellement négatif des autres, comme prendre la parole en public.

Ces « menaces » remettent en cause notre sécurité et nos compétences. Chacun réagit de façon individuelle, en fonction de ses propres expériences, de ses goûts et de son état physiologique. La fatigue mentale par exemple, est un facteur aggravant de toute situation, car elle nous éloigne du bon sens et nous empêche de prendre du recul face aux événements de la vie.

La liste des éléments perturbateurs de notre équilibre et de notre confort quotidien sont innombrables : une instabilité familiale ou relationnelle, pour les adolescents, la menace d'exclusion d'un groupe, tout comme la notion de compétitivité et de performance, inculquée dès le plus jeune âge. Pour les femmes, les standards de beauté et de minceur. Pour tous, la pression des médias sur la qualité de notre alimentation, notre hygiène de vie, la pollution, les conflits mondiaux, la menace terroriste, les dangers de l'immigration. Toutes ces informations sont susceptibles de générer du stress, car elles stimulent nos émotions et sont sources d'inquiétude.²³

Voici d'autres facteurs de stress intervenant dans la vie privée, dont certains sont reconnus comme positifs : le décès d'un être cher, le divorce ou la séparation, les difficultés financières, le chômage, le mariage, le déménagement, un conflit avec un proche, la naissance d'un enfant, la retraite.

Dans le cadre professionnel, les résultats d'une étude effectuée par le site stressnostress.ch, sur les motifs du stress les plus fréquents, nous trouvons : l'interruption de l'activité, une trop forte charge de travail, les tensions et les conflits non résolus, l'absence de considération, de petites marques d'attention sous forme de reconnaissance, de statut, de récompense, de soutien, et le manque de temps pour planifier et s'organiser sérieusement.²⁴

Cependant, il existe un stress positif ou eustress ; celui qui stimule notre créativité, nos capacités cérébrales. Cet aspect du mot « stress » n'est pas fréquemment utilisé, car il est associé à la notion de « défi », comme l'envie de se surpasser pour développer un nouveau projet qui nous tient à cœur. L'eustress est transitoire et vécu avec un sentiment de contrôle sur la situation. Notre équilibre n'est pas menacé.

Le stress négatif en revanche, lorsqu'il est excessif et prolongé dans le temps, comme si la menace ne disparaissait pas, use notre énergie jusqu'à épuiser nos réserves et affaiblir notre système immunitaire. Ce stress négatif, s'il n'est pas contrôlé ou évacué, peut mener jusqu'au burnout.

Si les facteurs de stress sont si nombreux, comment se fait-il que nous ne soyons pas tous égaux dans la manière de les appréhender ? Pourquoi certaines personnes gèrent-elles mal le stress ? De toute évidence la personnalité joue un rôle, tout comme les ressources dont l'individu dispose : l'attention dont il a fait l'objet dans les premières années de sa vie, ses réussites personnelles, ses expériences positives, sa confiance en soi ; sur le plan physiologique, son niveau d'énergie, son bien-être général, son état de santé. Ses moyens d'action dépendent également de sa marge de manœuvre, de son cadre temporel, du soutien social dont il dispose.²⁵

Certains outils existent déjà pour apprendre à mieux gérer le stress. Ils proposent un travail sur l'évaluation personnelle de la situation et des stratégies d'adaptation aux facteurs stressants.

²³ rts.ch, DAYER Alexandre, 23 avril 2014, <http://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/corps-humain/5795206-qu-est-ce-que-le-stress.html>, consulté le 25 octobre 2016.

²⁴ LENDENMANN Jürg, *Stress Le fuir ou le combattre*, Vista, 2013, p. 13-15.

²⁵ Ibid.

MÉCANISMES DU STRESS

Comme nous l'avons vu, de manière instinctive l'organisme répond à toute sollicitation en adaptant son comportement, car face à toute modification de son environnement, qui pourrait bousculer son équilibre biologique, il met en œuvre un système de défense pour survivre. Aux commandes de ce système d'analyse complexe, le système psycho-neuro-endocrinien. Le système nerveux tout comme le système endocrinien, contribue à l'homéostasie. En d'autres termes, ils ont pour mission de « maintenir les divers processus physiologiques de l'organisme dans les limites compatibles avec la vie²⁶ ».

Cependant, les systèmes nerveux et endocrinien n'agissent pas de la même manière : le système nerveux permet la production et la transmission d'influx nerveux pour assurer les communications dans l'organisme. Son action est rapide. Le système endocrinien en revanche, agit plus lentement, en libérant des hormones.

De par sa complexité, le système nerveux peut être comparé à un ordinateur. Il intègre toutes les activités émanant des différents organes et récepteurs sensoriels puis les transmet au cerveau afin d'y être interprétées. Après analyse de la situation, il répond par une ou des actions susceptibles de résoudre le problème ou la situation donnée, bref de s'adapter. Ce processus d'information-analyse-réponse aussi laborieux soit-il, doit se faire en quelques secondes, afin d'apporter la réponse souhaitée, « la lutte ou la fuite » face à une situation agressive.

La différence se trouve dans l'interprétation que le cerveau fait de « l'agression ». En effet, chaque expérience vécue laisse une empreinte dans notre mémoire, qui en parvenant au cortex cérébral* devient consciente. Ainsi, en même temps que nos systèmes nerveux et hormonal nous permettent de nous sentir en lien avec les conditions de notre monde extérieur grâce aux stimulations nées dans cet environnement et de nos perceptions cérébrales ultérieures, nous avons apporté toute la gamme de nuances de notre expérience, en donnant la coloration spirituelle et mentale qui caractérise toute relation chez l'être humain.²⁷

La compréhension de ce mécanisme nous donne une idée de sa fonction de protection qui contribue tant à l'intégrité physique et psychologique de l'individu. Or, si une quantité excessive d'impulsions nous parvient constamment, notre système d'appréhension de l'information ne parvient plus à autoréguler nos cycles biologiques. Nous en arrivons à un état d'excitation continue, sans pouvoir bénéficier de périodes suffisantes de récupération. Cette surstimulation qui inhibe notre capacité d'analyse et de réaction normale, est transmise à notre cortex. C'est ce que nous interprétons comme étant du stress.

Le système nerveux contrôle les mouvements rapides et les fonctions viscérales, tout comme les sécrétions des glandes endocrines destinées à régler les fonctions métaboliques de l'organisme. La compréhension des dispositifs mis en place par la nature pour s'adapter à toute sollicitation nécessite des explications d'ordre anatomo-physiologique.

²⁶TORTORA Gérard et DERRICKSON Bryan, *Principes d'anatomie et de physiologie*, Bruxelles : De Boeck, 2007, p. 432.

²⁷ SANCHEZ GRIMA Isidro (Dr), *Insomnie, stress et dépression nerveuse*, p. 10.

PHYSIOLOGIE DU STRESS

Pour comprendre les mécanismes mis en œuvre dans notre corps lorsqu'il est soumis à un stress, même minime, nous devons nous attarder sur l'anatomie et la physiologie du corps humain. Ce que nous allons découvrir est fascinant. Dans ce chapitre, les descriptions seront volontairement simplifiées et ne constituent qu'une partie de la réalité.

Le système nerveux et le système endocrinien tiennent un rôle majeur au sein du corps humain, car ils assurent de concert la communication entre les cellules et la coordination de tous les systèmes. Les potentiels d'action du système nerveux déclenchent la libération de neurotransmetteurs, alors que le système endocrinien communique à l'aide de messagers chimiques appelés hormones. L'un agit rapidement, tandis que l'effet de l'autre peut durer plusieurs jours.

LE SYSTÈME NERVEUX

Le système nerveux pèse 2 kg, soit environ 3% de la masse corporelle totale. Il est composé de milliards de neurones et de gliocytes encore plus nombreux, qui forment un réseau serré. Le système nerveux comprend le système nerveux central et le système nerveux périphérique. Sa fonction est de gérer nos perceptions, notre comportement, nos pensées, notre mémoire. Il déclenche nos mouvements volontaires et donne l'ordre à nos glandes de sécréter des hormones.²⁸

LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL (SNC)

Le système nerveux central comprend l'encéphale et la moelle épinière. Les parties principales de l'**encéphale** sont :

- le **cerveau**, la partie la plus élevée, la plus volumineuse et la plus complexe de l'encéphale ;
- le tronc cérébral qui forme la transition entre l'encéphale ou le cervelet et la moelle épinière ;
- le cervelet, responsable de la coordination de l'activité musculaire et du maintien de l'équilibre ;
- le **diencéphale**, contenant le thalamus, l'hypothalamus et l'épithalamus.

La **moelle épinière**, située dans le canal médullaire* de la colonne vertébrale, achemine les influx nerveux sensitifs jusqu'à l'encéphale et les informations motrices émanant de l'encéphale vers les muscles squelettiques et les tissus efférents*, grâce à l'intermédiaire de 30 paires de nerfs rachidiens.

Le système limbique

Le système limbique volontiers qualifié de cerveau émotionnel, joue un rôle important dans de nombreuses émotions, telles que le plaisir, l'affection, la colère. Cette partie de l'encéphale contient un ensemble de structures, dont l'hippocampe qui intervient dans la formation de la mémoire à long terme et l'amygdale, un fabuleux détecteur de menaces qui provoque la peur et l'agressivité. L'amygdale communique avec les systèmes moteur, hormonal et cardiaque et provoque des réactions physiologiques²⁹. C'est elle qui est sollicitée en premier lorsque nous subissons un stress, une attaque ou ce que nous considérons comme une menace à notre équilibre. Le cerveau émotionnel est une interface anatomique et fonctionnelle entre la vie cognitive et la vie végétative.³⁰

²⁸ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, chap. 12 à 17 passim.

²⁹ rts.ch, DAYER Alexandre, 23 avril 2014, <http://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/corps-humain/5795206-qu-est-ce-que-le-stress.html>, consulté le 25 octobre 2016.

³⁰ Wikipedia.fr, système limbique, dernière mise à jour 19 mai 2017, https://fr.wikipedia.org/wiki/Système_limbique, consulté le 11 juin 2017.

Le cerveau

Le cerveau est le siège de l'intelligence. C'est grâce à lui que nous pouvons penser, parler, écrire, lire, apprendre, écouter, nous souvenir du passé et planifier notre avenir. Il est composé de deux hémisphères cérébraux, le droit et le gauche. A la surface de chacun d'eux on peut voir de nombreux sillons formant le cortex cérébral. Plus à l'intérieur, se trouvent la substance blanche cérébrale et les noyaux gris centraux. Sur la couche superficielle, le cortex cérébral est formé de substance grise. Malgré sa faible épaisseur de 2 à 4 mm, il contient des milliards de neurones. Il recouvre la substance blanche cérébrale qui est formée d'axones myélinisés* et d'axones amyélinisés*.

Le cortex cérébral est divisé en trois zones : les aires sensibles, reçoivent les influx sensitifs et contribuent à la perception ; les aires motrices, responsables de déclencher les mouvements ; et les aires associatives, qui assurent des fonctions d'intégration plus complexes associées à la mémoire, aux émotions, au raisonnement, à la volonté, au jugement, à la personnalité et à l'intelligence.³¹

A l'intérieur des deux hémisphères cérébraux, trois noyaux que l'on nomme les noyaux gris centraux forment ensemble le corps strié. En plus d'intervenir de manière importante dans la fonction motrice, les noyaux gris centraux contribuent à l'amorce et à l'exécution de certains processus cognitifs, tels que l'attention, la mémoire et la planification.

Le diencephale

L'hypothalamus

L'hypothalamus est une petite partie du diencephale située en-dessous du thalamus*. Il constitue la plus importante jonction entre le système nerveux et le système endocrinien. Il reçoit des influx nerveux émanant du cortex cérébral, du système limbique et du thalamus, ainsi que des récepteurs du corps, des viscères et de la rétine. Les émotions, la douleur et le stress provoquent des variations de l'activité de l'hypothalamus ³².

C'est l'hypothalamus qui régit le système nerveux autonome, en collaboration avec l'hypophyse. Il gère la faim, la soif, l'éveil, le sommeil, la température corporelle, l'activité sexuelle, les réactions de défense, comme la peur ou la colère. Il régule les activités viscérales, l'avancée des aliments dans le tube digestif et la fréquence cardiaque. Outre sa fonction de principal régulateur de fonctions, l'hypothalamus est également une glande endocrine majeure (cf. chapitre sur le système endocrinien).

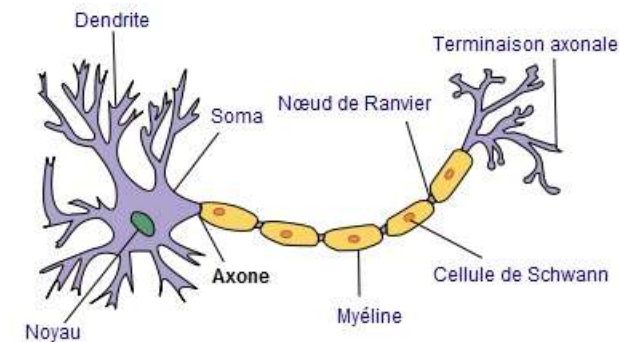
L'épithalamus

L'épithalamus est une petite région située sur la partie supéro-postérieure du thalamus, qui contient la glande pinéale ou épiphyse. De la taille d'un petit pois, on considère qu'elle appartient au système endocrinien, car elle sécrète la mélatonine, hormone qui favorise la somnolence et contribue à régler notre horloge biologique. L'épithalamus intervient également dans les réponses émotionnelles aux odeurs.

³¹ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie* p. 528.

³² Ibid, p. 520-522, 666.

Les cellules nerveuses



Le **neurone** est une cellule nerveuse dotée d'excitabilité électrique, soit de répondre à une modification quelconque qui se produit dans l'environnement et de le transformer en un potentiel d'action.

Le potentiel d'action ou influx nerveux est un signal électrique qui se propage le long de la membrane d'un neurone.

Les potentiels d'action se forment et se transmettent grâce aux déplacements des ions (par exemple sodium et potassium) entre le liquide interstitiel* et l'intérieur des neurones. La vitesse de l'influx nerveux se situe entre 0,5 et 130 m/s. La plupart de neurones ont 2 types de prolongements : de nombreuses dendrites* et un axone*. ³³

Les neurones interviennent dans la détection des stimuli, dans l'élaboration de la pensée, de l'apprentissage et la mémorisation, la régulation de l'activité musculaire et la régulation de l'activité sécrétrice des glandes.

Le point de communication entre deux neurones ou entre un neurone et une cellule éloignée se nomme la synapse. En effet, les cellules nerveuses ne sont pas en contact direct mais séparées par une fente synaptique. Dès lors, elles ont besoin de messagers chimiques pour relayer les informations, que l'on appelle neurotransmetteurs* ou neuromédiateurs.

De nombreux neurones contiennent deux voire trois neurotransmetteurs ayant des effets différents sur la cellule postsynaptique. Une fois libérés, les neuromédiateurs excitent ou inhibent d'autres neurones, des myocytes* ou des cellules glandulaires. ³⁴

Les **gliocytes** ou cellules gliales, forment la névroglie, qui constitue environ la moitié du volume du système nerveux central. La fonction des gliocytes est de soutenir, nourrir et de protéger les neurones. Ils assurent l'homéostasie du liquide interstitiel qui baigne les neurones. Les gliocytes contribuent activement au fonctionnement du tissu nerveux. Ils sont plus petits que les neurones mais 5 à 50 fois plus nombreux. Ils ne produisent ni ne transmettent d'influx nerveux mais ils peuvent se diviser et se multiplier dans le système nerveux de l'adulte. En cas de lésion ou de maladie, les gliocytes prolifèrent pour combler les espaces qui étaient occupés jusque-là par des neurones.

³³ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, p. 432.

³⁴ Ibid, p. 433.

LE SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE (SNP)

Le système nerveux périphérique comprend tous les tissus nerveux situés à l'extérieur du SNC : 12 paires de nerfs crâniens et leurs ramifications, 31 paires de nerfs rachidiens et leurs ramifications, les ganglions*, les plexus entériques* et les récepteurs sensoriels.

Le système nerveux périphérique est subdivisé en 3 parties :

1. le système nerveux somatique, qui gère les mouvements du corps ;
2. le système nerveux autonome (SNA), qui se régit par ses propres lois ;
3. le système nerveux entérique, le cerveau de l'intestin qui possède une activité involontaire.

LE SYSTÈME NERVEUX SOMATIQUE

Le système nerveux somatique est responsable de la contraction des muscles squelettiques. Il est composé de neurones sensitifs chargés de transmettre les influx nerveux depuis les récepteurs somatiques (corps) et les organes des sens jusqu'au SNC où ils sont interprétés. Dans une deuxième phase, des neurones moteurs somatiques qui s'étendent du SNC jusqu'aux muscles squelettiques fournissent les réponses appropriées. Cette activité est volontaire. Les axones myélinisés des neurones moteurs s'étendent du SNC aux cellules des muscles squelettiques. Les influx nerveux passent au travers de nerfs, constitués de faisceaux d'axones.

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Le système nerveux autonome³⁵ a, comme son nom l'indique, une activité non soumise au contrôle de la volonté, bien qu'avec de l'entraînement il soit possible de le contrôler en partie. Les yogis par exemple sont capables de baisser de manière spectaculaire leur fréquence cardiaque grâce à la méditation.

Le SNA se compose de neurones sensitifs autonomes qui sont reliés à des récepteurs sensoriels situés dans les vaisseaux sanguins, les viscères, les muscles et le système nerveux. Ces intérocepteurs ont pour mission de surveiller l'évolution du milieu interne de notre organisme.

Le système nerveux autonome réagit également à certaines sensations produites par le système nerveux somatique. Ainsi, une forte douleur peut perturber le cours de nos activités autonomes, tout comme la vue ou l'odeur de quelque chose de répugnant peut provoquer la nausée.

Contrairement aux voies motrices somatiques, la plupart des voies motrices du système autonome passent par un ganglion autonome, point de rencontre entre deux neurones moteurs autonomes placés en chaîne. Ainsi le corps cellulaire du premier neurone moteur s'étend du SNC jusqu'au ganglion (neurone préganglionnaire) où le corps cellulaire d'un deuxième neurone moteur autonome (neurone postganglionnaire) prend le relais jusqu'à son effecteur, un muscle lisse, le muscle cardiaque ou une glande. Dans certains cas, la voie motrice est directe sans passer par un ganglion.

La partie motrice du SNA est divisée en deux parties : le système nerveux sympathique ou orthosympathique et le système nerveux parasympathique. Bien que leurs effets soient opposés, ces deux systèmes se côtoient la plupart du temps et sont en grande partie régulés par l'hypothalamus. Ainsi, en même temps que l'hypothalamus augmente l'activité sympathique, il inhibe celle du parasympathique et vice versa. La différence entre les effets de l'un et l'autre des systèmes tient au type de neurones et au type de récepteurs de l'organe qui reçoit l'influx nerveux.

³⁵ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, p. 570 suiv.

Le système nerveux sympathique

Les corps cellulaires des neurones préganglionnaires du système nerveux sympathique prennent naissance au niveau de la moelle épinière (segments thoraciques et une partie des segments lombaires).

En présence d'un stress physique ou psychologique, la partie sympathique du SNA prend le dessus. Sa mission est de mobiliser toutes les ressources nécessaires pour permettre au corps de s'adapter aux situations de stress. Il favorise l'effort physique et la production d'énergie. Lorsque notre corps physique, nos sens ou notre esprit détecte une situation inconfortable susceptible de modifier notre homéostasie, l'amygdale située dans le cerveau limbique déclenche une émotion comme la peur, la colère ou la gêne transmettant un signal à l'hypothalamus qui donnera aussitôt l'ordre à l'hypophyse d'intervenir en stimulant le système orthosympathique.

Le système sympathique agit sur une vaste partie du corps : la peau, les glandes sudoripares en activant la sudation, les muscles arrecteurs* des poils, le tissu adipeux, les muscles lisses des vaisseaux sanguins. Les réponses physiologiques qualifiées de réaction d'alarme, de fuite ou de lutte sont principalement les suivantes :

- les pupilles se dilatent ;
- la fréquence cardiaque, la force de contraction du myocarde et la pression artérielle augmentent ;
- les voies respiratoires se dilatent pour favoriser la ventilation ;
- les vaisseaux sanguins qui irriguent les muscles squelettiques, le cœur, le foie et le tissu adipeux, se dilatent pour augmenter l'apport de sang dans ces tissus et préparer à la lutte ;
- les hépatocytes (cellules du foie) effectuent la glycogénolyse*, c'est-à-dire qu'elles rendent accessibles les réserves de glucose ;
- la libération du glucose par le foie entraîne une augmentation de la glycémie, soit le taux de glucose dans le sang ;
- les adipocytes (cellules graisseuses) accomplissent la lipolyse*, pour libérer les stocks d'acides gras et de glycérol ;
- les vaisseaux sanguins qui irriguent les reins et le système digestif se contractent, entraînant un ralentissement des activités qui ne sont pas indispensables à l'action ;
- toutes les activités qui ne sont pas nécessaires pour affronter le stress sont ralenties voire arrêtées, tels le péristaltisme intestinal et la sécrétion des sucs digestifs.

Les effets du système nerveux sympathique sont plus durables et plus généralisés que ceux du système nerveux parasympathique. Outre le fait que les tissus activés par le sympathique sont plus nombreux et plus étendus, l'effet des neurotransmetteurs concernés est plus long.

Le système nerveux parasympathique

Les corps cellulaires des neurones préganglionnaires du système nerveux parasympathique sont situés dans des noyaux du tronc cérébral et dans une partie des segments sacraux de la moelle épinière.

La partie parasympathique du système nerveux autonome agit pendant les périodes de repos et de digestion. Son rôle est de favoriser toutes les fonctions qui restaurent et économisent l'énergie. Ainsi dans les moments de récupération et de calme, les influx nerveux parasympathiques favorisent la digestion et l'absorption des aliments, alors qu'ils ralentissent les fonctions physiologiques responsables de l'activité physique.

Les influx nerveux parasympathiques sont distribués essentiellement au niveau de la tête et des viscères du thorax, de l'abdomen et du pelvis. Ils permettent la sécrétion de l'insuline et d'enzymes digestives par le pancréas, de la salive par les glandes salivaires et le relâchement des sphincters*. Il règle également l'augmentation de la sécrétion biliaire et la synthèse de glycogène* par le foie. Au niveau du muscle cardiaque, il diminue la fréquence des battements du cœur et la force de contraction des oreillettes. Sur le système urinaire, il favorise la miction en augmentant les contractions de la paroi musculaire de la vessie et en relâchant le sphincter de l'urètre.

Le plexus solaire

Le plexus solaire est un complexe nerveux du système neuro-végétatif situé à la hauteur du creux de l'estomac, plaqué contre l'aorte comme un filet que l'on aurait tendu depuis l'arrière de la colonne vertébrale. Il est formé de ganglions sympathiques, dont les fibres nerveuses rayonnent vers tous les organes de la région. Il est relié à l'arrière au système cérébrospinal et sur le côté aux glandes surrénales.

Le plexus solaire peut être considéré comme le coordinateur des organes de l'abdomen et des glandes inférieures du corps. Il agit comme un centre de connexion entre les deux systèmes, sympathique et parasympathique. Grâce à l'apport d'énergie vitale de la partie orthosympathique, il stimule les fonctions digestives et permet les interconnexions entre le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, les reins et le centre hypothalamique. En cas d'excès de sympathicotomie, le parasympathique rétablit l'équilibre afin que le travail de organes du système digestif puisse reprendre son cours.

En cas de stress, le plexus solaire est trop sollicité, ce qui entraîne une perturbation de toutes ses fonctions : contractions des organes qu'il innerve, impression de nœud à l'estomac, déséquilibres des sécrétions intestinales, biliaires, pancréatiques et hépatiques, ce qui provoque des spasmes intestinaux et gastriques. Les phénomènes tels que gastrite, reflux de bile dans l'estomac ou vers l'œsophage, colite, sont fréquents chez les personnes qui souffrent de stress chronique.³⁶

LE SYSTÈME NERVEUX ENTÉRIQUE

Le système nerveux entérique est la partie du système nerveux autonome qui contrôle le système digestif. Il détecte les stimuli sensoriels, gère l'activité motrice et sécrétrice du tube digestif. Selon les estimations, il comprendrait 200 millions de neurones, l'équivalent de la moelle épinière. Ils sont situés dans les plexus entériques, qui s'étendent sur presque la totalité du tube digestif. Bien que surnommé le « deuxième cerveau », il ne ressemble pas à notre cortex cérébral. Il est formé de deux longs manchons superposés, enroulés autour du tube digestif.³⁷ Un grand nombre de ces neurones fonctionnent de manière relativement indépendante du SNA et du SNC ; ils communiquent néanmoins avec le SNC par l'intermédiaire de neurones sympathiques et parasympathiques, plus particulièrement avec le nerf vague*.³⁸

Par ailleurs, l'intestin contient entre 70 et 85% des cellules immunitaires de l'organisme et 95% de la sérotonine est produite par les cellules entéro-endocrines. Alors que dans le SNC, la sérotonine est un neurotransmetteur qui participe à la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil, dans le système nerveux entérique, la sérotonine lutte contre les infections en mobilisant le système immunitaire et protège les neurones des effets néfastes de l'inflammation.³⁹

³⁶ DUPONT Paul (Dr), *Les glandes endocrines et notre santé*, Le Tremblay : Diffusion Rosicrucienne, 2016, p. 159 suiv.

³⁷ SENDER Elena, « Un système nerveux indispensable à la survie », *Sciences et Avenir*, No 784, juin 2012, p.50.

³⁸ wikipedia.fr, le système nerveux entérique, dernière mise à jour 17 avril 2017, https://fr.wikipedia.org/wiki/Système_nerveux_entérique, consulté le 24 avril 2017.

³⁹ GERSHON Michael, « L'intestin produit 95% de la sérotonine », *Sciences et Avenir*, No 784, juin 2012, p. 51.

LES NEUROTRANSMETTEURS

Comme nous l'avons vu précédemment, les neurones communiquent entre eux par l'intermédiaire de neuromédiateurs. Ces substances jouent un rôle déterminant dans les processus en action dans les mécanismes du stress.

Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques de l'organisme permettant aux cellules nerveuses de transmettre leurs messages. Certains sont excitateurs du système nerveux, d'autres inhibiteurs, c'est-à-dire qu'ils bloquent une action. Un même neurotransmetteur peut agir comme excitateur à certains endroits et inhibiteur à d'autres.

Les neuromédiateurs agissent près de leur lieu de libération, à une synapse. Ils sont donc libérés localement en réponse à un influx nerveux. En général, ils agissent en quelques millièmes de secondes et leur effet est bref.

Plusieurs messagers chimiques jouent deux rôles : neuromédiateur et hormone. L'exemple typique de cette particularité est la noradrénaline. Lorsqu'elle est libérée par les neurones sympathiques postganglionnaires, on la considère comme un neurotransmetteur, et lorsqu'elle est sécrétée par les glandes surrénales, elle agit en tant qu'hormone. Ces deux systèmes fonctionnent conjointement et sont souvent dépendants l'un de l'autre.

En fonction de leur structure moléculaire, les neuromédiateurs sont classifiés en deux catégories :

- ✓ les neurotransmetteurs à petites molécules
- ✓ les neuropeptides⁴⁰

Les neurotransmetteurs à petites molécules

Parmi les neurotransmetteurs à petites molécules, se trouvent l'acétylcholine, les acides aminés et les amines biogènes.

L'acétylcholine (ACh)

Dans le système nerveux central, l'ACÉTYLCHOLINE intervient au niveau du cortex cérébral, dans les fonctions liées à l'attention, à la concentration, à l'apprentissage et à la mémoire, ainsi que dans la mise en place de stratégies. L'acétylcholine a un effet excitateur dans les contractions musculaires du système nerveux périphérique. Tous les neurones moteurs somatiques libèrent de l'ACh. Elle agit sur les glandes sudoripares en activant la sudation. Elle a par contre un effet inhibiteur dans le système parasympathique, en abaissant par exemple la fréquence cardiaque.

Les acides aminés

Parmi les acides aminés, le GLUTAMATE et l'ASPARTATE ont un puissant effet excitateur au niveau du système nerveux central et surtout de l'encéphale. L'ACIDE GAMMA-AMINOBTYRIQUE (GABA) et la GLYCINE sont en revanche des inhibiteurs agissant sur l'encéphale et la moelle épinière.

Les amines biogènes

Les amines biogènes sont des acides aminés qui ont subi une modification. Les plus abondantes dans le système nerveux sont l'adrénaline, la noradrénaline, la dopamine et la sérotonine.

⁴⁰ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, p. 456-457.

L'ADRÉNALINE

L'adrénaline, qui porte également le nom d'épinéphrine, est bien connue du public, car ses effets sur le corps sont particulièrement énergiques, spécialement sur la circulation sanguine. Bien qu'elle soit également une hormone produite par les glandes surrénales, l'adrénaline agit principalement comme neuromédiateur, en se fixant sur les récepteurs adrénérgiques des cellules cibles. Elle est alors libérée par les neurones de l'encéphale, en réponse à une stimulation du système nerveux sympathique. Son action est brève, de l'ordre de deux minutes, car elle rapidement dégradée par des enzymes.⁴¹

C'est l'adrénaline qui nous permet de réagir rapidement lorsque nous sommes soumis à un stress intense. Lorsqu'elle est sécrétée, le rythme cardiaque s'accélère, la pression artérielle s'élève, la fréquence respiratoire augmente. Le sang est mieux oxygéné et circule plus rapidement, apportant au corps un surplus d'énergie vitale. L'adrénaline permet une répartition du sang corporel propice au combat. Le sang est ainsi détourné de la peau et des organes du bas du corps, au bénéfice des muscles et des organes nobles comme le cerveau et le cœur.

Une poussée d'adrénaline entraîne également d'autres effets bien connus dans le cadre du stress : sueurs froides, notamment au front et aux mains, pâleur du visage, dilatation des pupilles, érection des poils.

L'adrénaline agit comme un coup de fouet sur le système orthosympathique. Elle amplifie ses effets, qui normalement sont plutôt brefs et sélectifs, intervenant ici et là, en fonction des besoins, par l'intermédiaire d'un autre messenger chimique, la noradrénaline. C'est grâce à la noradrénaline que la synthèse de l'adrénaline s'effectue.

LA NORADRÉNALINE

La noradrénaline ou norépinephrine est aussi avant tout un neurotransmetteur. Elle est à 90% libérée au niveau du tronc cérébral et par les fibres nerveuses du système nerveux sympathique. La noradrénaline intervient dans le réveil, les rêves et les cauchemars, la régulation de l'humeur, l'attention sélective, la vigilance, l'apprentissage et le renforcement de certains circuits de la mémoire impliquant un stress chronique.⁴²

Une faible quantité de noradrénaline est sécrétée au niveau de la médullosurrénale pour être libérée dans la circulation générale. C'est alors une hormone responsable de décharges d'adrénaline en cas de stress ou d'effort intense.

La noradrénaline est libérée directement au niveau des vaisseaux sanguins des différents organes du corps. Cependant, alors que l'adrénaline agit comme vasodilatateur des artères, la noradrénaline fait l'inverse, en contractant les vaisseaux. Ainsi la partie sympathique de notre système nerveux autonome peut modifier la répartition de notre sang corporel grâce à la collaboration de l'adrénaline et de la noradrénaline.

⁴¹ wikipedia.fr, dernière mise à jour 15 janvier 2017, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Adrénaline>, consulté le 23 avril 2017.

⁴² wikipedia.fr, dernière mise à jour 25 avril 2017, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Noradrénaline>, consulté le 25 avril 2017.

LA DOPAMINE

En tant que neurotransmetteur, la dopamine est présente dans les neurones de l'encéphale qui contribuent à la régulation du tonus des muscles squelettiques et des mouvements provoqués par les contractions de ces muscles. La dopamine a également un rôle majeur dans le renforcement de certains comportements de dépendances et d'addiction, notamment grâce à une sorte de système de récompenses ; elle intervient donc dans la motivation. Toutes les substances psychoactives tels que la cocaïne, l'alcool et la nicotine, provoquent une augmentation du taux de dopamine dans le cerveau. La dopamine est également le précurseur de l'adrénaline et de la noradrénaline. Il semblerait que les personnes qui ont un taux élevé de dopamine ont davantage tendance à avoir des conduites « à risque ».⁴³

LA SÉROTONINE

La sérotonine, concentrée dans les neurones d'une partie de l'encéphale et du système nerveux entérique, joue un rôle dans la perception sensorielle, la thermorégulation, la régulation de l'humeur, l'appétit et le déclenchement du sommeil. Un déficit en sérotonine est associé à un état de dépression.

Les neuropeptides

Les neuropeptides se composent de 3 à 40 acides aminés, des acides organiques constituant l'unité de structure des protéines. Ils sont nombreux et largement présents dans tout le système nerveux. Ils ont tant un effet excitateur qu'inhibiteur. Ils sont formés dans le corps cellulaire des neurones puis transportés jusqu'aux terminaisons axonales. Outre leurs rôles de neurotransmetteurs, ils remplissent la fonction d'hormones en dehors du système nerveux.

Les enképhalines

Les enképhalines par exemple ont des effets analgésiques au niveau de l'encéphale, en se liant à des récepteurs d'opiacés tels que la morphine et l'héroïne. Leur effet sur la douleur est 200 fois plus puissant que celui apporté par la morphine. Parmi les neuropeptides, on trouve également des peptides opioïdes tels que les **ENDORPHINES** et les **DYNORPHINES**. Ces neuropeptides sont libérés au niveau de l'hypophyse, sur ordre de l'hypothalamus et sont aussi des analgésiques naturels de l'organisme.

On les a « associés à l'amélioration de la mémoire et de l'apprentissage ; aux sensations de plaisir ou d'euphorie ; à la thermorégulation ; à la régulation des hormones influant sur le déclenchement de la puberté, sur la libido et sur la reproduction ; et à des maladies mentales telles que la dépression et la schizophrénie »⁴⁴.

Lors d'une activité physique soutenue d'au moins 45 minutes, comme le jogging, le taux de bêta-endorphines est 5 fois plus élevé qu'au repos. Il diminue la douleur et provoque une sensation de bien-être et d'euphorie. La libération de ces neuropeptides est déclenchée par stimulation du cortisol*, qui par l'intermédiaire des endorphines augmente la libération de la dopamine. Outre leur action bénéfique sur la douleur, ces neuropeptides ont des effets anxiolytiques, c'est-à-dire qu'ils diminuent le stress, et un rôle de régulateur de l'humeur. La pratique régulière d'une activité physique est donc un excellent moyen de lutter contre le stress.⁴⁵

⁴³ wikipedia.fr, dernière mise à jour 9 décembre 2016, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Dopamine>, consulté le 21 avril 2017.

⁴⁴ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, p. 458.

⁴⁵ le-sport-et-les-endorphines.overblog.com, 2013, Briand Marius, Tristan Lanhellec, Rio Constance, *Endorphines, sport et dépendance*, <http://le-sport-et-les-endorphines.overblog.com>, consulté le 21 avril 2017.

LE SYSTÈME ENDOCRINIEN

Le système endocrinien est constitué de l'ensemble des organes qui ont une fonction de sécrétion d'hormones. C'est par leur intermédiaire que le système endocrinien régule l'activité des muscles lisses, du muscle cardiaque et de certaines glandes. Les hormones agissent sur le métabolisme, stimulent la croissance et le développement, influent sur les processus de reproduction et jouent un rôle sur les rythmes circadiens^{*46}.

LES HORMONES

Les hormones sont subdivisées en deux catégories, selon qu'elles sont solubles dans l'eau ou pas. Leur action est également différente.

Les hormones liposolubles sont les hormones stéroïdes, dérivées du cholestérol, les hormones thyroïdiennes et le monoxyde d'azote (NO) également considéré comme un neurotransmetteur. Les hormones liposolubles doivent se lier à des protéines de transport pour pouvoir circuler dans le sang. Leur mission est de modifier l'activité de la cellule cible en intervenant sur son ADN, pour déclencher la réponse physiologique voulue. Les hormones liposolubles agissent donc à l'intérieur de la cellule.

Les hormones hydrosolubles quant à elles circulent librement dans le plasma sanguin. Il s'agit des hormones aminées, peptidiques, protéiques et les eicosanoïdes. Elles modifient le fonctionnement des cellules cibles en activant des récepteurs se trouvant sur la membrane plasmique, qui déclenchent la production d'un second messager capable d'activer des enzymes se trouvant à l'intérieur de la cellule.

Parmi les hormones aminées, nous retrouvons des catécholamines synthétisées par modification de la tyrosine : l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine ; ainsi que la sérotonine et la mélatonine, dérivées du tryptophane, un autre acide aminé.

Une fois libérées dans une partie du corps, les hormones régulent l'activité des cellules de diverses autres parties de l'organisme. La plupart des hormones arrivent dans la circulation sanguine en traversant le liquide interstitiel, soit le liquide dans lequel baignent nos cellules ; raison pour laquelle elles agissent de manière générale plus lente que les neurotransmetteurs. Leur délai de réaction est de l'ordre de la seconde, à plusieurs heures, voire plusieurs jours. La durée de leur effet est également assez longue.

LES GLANDES

Une glande est un organe dont la fonction est de synthétiser puis de sécréter une substance. Nous avons deux sortes de glandes dans le corps.

Les **glandes exocrines** sécrètent leurs hormones dans des conduits qui les déversent dans les cavités de certains organes, ou à la surface externe du corps. Les glandes du système digestif en font partie, ainsi que les glandes sudoripares et sébacées.

Les **glandes endocrines** en revanche, sécrètent leurs hormones dans le liquide interstitiel qui les entourent. Les sécrétions s'acheminent ensuite lentement dans les capillaires sanguins pour rejoindre le sang qui va les transporter jusqu'aux cellules cibles qui doivent les recevoir. Une fois leur travail accompli, ces hormones circulantes sont inactivées par le foie et excrétées par les reins.

⁴⁶ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie* p. 658 suiv.

Parmi les glandes endocrines, nous trouvons l'hypophyse, la thyroïde, les parathyroïdes, les surrénales, la glande pinéale.

Par ailleurs, plusieurs organes ou tissus sécrètent également des hormones bien qu'ils ne soient pas forcément considérés comme des glandes : l'hypothalamus, le thymus, le pancréas, les ovaires, les testicules, les reins, l'estomac, le foie, l'intestin grêle, la peau, le cœur, le tissu adipeux et le placenta.

L'hypothalamus

Comme nous l'avons mentionné plus haut, l'hypothalamus a également un rôle essentiel de glande endocrine. Il synthétise au moins 9 hormones différentes, dont l'**OCYTOCINE**, principalement connue pour agir sur les muscles lisses de l'utérus et des glandes mammaires. Des études récentes suggèrent que cette hormone aurait un rôle dans différents comportements, comme l'empathie, l'anxiété, la reconnaissance sociale, mais qu'elle pourrait également induire des comportements « radicaux », voire violents pour la défense du groupe.⁴⁷

L'hypophyse

L'hypophyse⁴⁸ ou glande pituitaire, est une glande endocrine qui sécrète 7 hormones majeures. Cette structure en forme de pois d'un diamètre de 1 à 1,5 cm, est reliée à l'hypothalamus par une tige. Elle se divise en deux parties distinctes sur les plans anatomique et fonctionnel.

L'**adénohypophyse**, située à l'avant, constitue le 75% de la totalité de la glande. C'est l'adénohypophyse qui synthétise la **CORTICOTROPHINE (ACTH)**, qui gère la production et la sécrétion du cortisol par le cortex surrénal. L'ACTH est en fait l'hormone de réaction et d'adaptation au stress, car elle intervient en second plan, pour éviter la perte d'énergie.

La **neurohypophyse**⁴⁹, localisée dans la partie postérieure de l'hypophyse, contient les axones et les terminaisons axonales d'environ 10'000 neurones dont les corps cellulaires se trouvent dans l'hypothalamus. Bien qu'elle ne synthétise pas d'hormones, la neurohypophyse en emmagasine et libère deux hormones essentielles : l'**OCYTOCINE** et la **VASOPRESSINE** ou hormone antidiurétique (ADH).

L'hypophyse⁵⁰ est considérée comme la « maîtresse des glandes » car les hormones qu'elle produit gèrent une large gamme de fonctions corporelles, dont les hormones qui stimulent les autres glandes endocrines comme les glandes surrénales.

La glande pinéale

La glande pinéale⁵¹ ou épiphyse, est la plus petite des glandes endocriniennes (0,1 à 0,2 g). Sensible à la lumière, cette glande agit comme régulateur de nos cycles endocriniens. L'épiphyse sécrète la **MÉLATONINE**, une hormone fabriquée à partir de la sérotonine.

Avec l'arrivée de l'obscurité, la sécrétion de la mélatonine augmente progressivement pour atteindre son maximum entre deux et cinq heures du matin. Cette hormone entraîne une sensation de fatigue et un besoin de dormir. Son rôle est de déconnecter notre conscience pour entrer dans une phase de régénération de notre corps physique.

⁴⁷ wikipedia.org., dernière mise à jour 27 mai 2017, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ocytocine>, consulté le 28 mai 2017.

⁴⁸ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, p. 666.

⁴⁹ Ibid, p. 673.

⁵⁰ wikipedia.org., dernière mise à jour 4 avril 2017, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypophyse>, consulté le 22 avril 2017.

⁵¹ DUPONT Paul (Dr), *Les glandes endocrines et notre santé*, p. 47 suiv.

Pour mettre nos fonctions somatiques au repos forcé, la pinéale freine les activités de l'hypothalamus et de l'hypophyse. Il en résulte une diminution de la température et de la tension corporelles. Dès le lever du jour, l'hypophyse prend à nouveau les commandes en bloquant les sécrétions de la glande pinéale jusqu'à la prochaine tombée de la nuit.

Outre le fait de favoriser le sommeil et l'endormissement, la glande pinéale posséderait un effet protecteur sur les cellules qui préservent du vieillissement et de la formation de cancers. Ses effets antioxydants seraient comparables à l'action des vitamines E et C.

De par sa fonction onirique, la pinéale permettrait à notre conscience de se régénérer et d'aider notre cerveau à récupérer son énergie. Les signes de dysfonctionnement de la glande pinéale sont les troubles du sommeil, les insomnies, l'inversion du rythme du sommeil, conduisant à sommeiller dans la journée et à mal dormir la nuit. Les signes de déficience de sécrétion de mélatonine sur le long terme sont l'agressivité, l'irritabilité, la nervosité excessive, pouvant aller jusqu'à la dépression.

La glande thyroïde

A la base du cou, posée contre la trachée artère, se trouve la glande thyroïde. Avec ses deux lobes, elle ressemble à un papillon aux ailes renflées. A l'arrière de la glande thyroïde se trouvent les parathyroïdes, quatre petites glandes qui ont une action complémentaire à la thyroïde.

Sur ordre de l'hypothalamus qui libère un facteur hormonal, l'hypophyse agit sur la thyroïde par une hormone de stimulation d'éveil, la TSH* qui favorise l'incorporation de l'iode et stimule l'excrétion de ses hormones : la **THYROXINE** et la **TRIIODOTHYRONINE**. Ces deux hormones maintiennent notre niveau de vie, notamment lorsque des stress répétés nécessitent une augmentation des forces énergétiques. En cas de stress chronique, l'hypophyse sert donc de stimulant à la thyroïde.⁵²

Le pancréas

Le pancréas est une glande qui se situe entre le creux du duodénum et la rate. C'est à la fois une glande endocrine et exocrine. Le pancréas exocrine sécrète des sucs pancréatiques formés d'enzymes, de sels minéraux et de bicarbonate chargés de favoriser la digestion des protéines, des graisses et des sucres.

De par sa fonction endocrine, le pancréas libère dans le sang l'insuline et le glucagon, deux hormones responsables de réguler la glycémie et les réserves de graisse, ce qui l'implique dans le contrôle du poids du corps.

L'**INSULINE** nourrit les cellules du corps, dans le sens qu'elle favorise le passage du glucose sanguin dans les cellules. Elle intervient juste après un repas, ce qui a pour conséquence de faire baisser la glycémie. L'insuline participe également à la création de réserves de glucose sous forme de glycogène. Elle transforme le surplus en graisses. On peut donc considérer que l'insuline fait grossir.

LE **GLUCAGON** en revanche, est chargé de transformer les réserves de glycogène hépatique en glucose pour fournir au sang le glucose dont il a besoin en cas d'hypoglycémie, notamment entre les repas. Comme l'intervention de l'insuline est nécessaire pour le passage dans les cellules, il stimule également la sécrétion d'insuline. Le glucagon participe également à la fabrication du glucose à partir des graisses et des protéines.

⁵² DUPONT Paul (Dr), *Les glandes endocrines et notre santé*, p. 70.

Les actions de ces deux hormones sont complémentaires et commandées par l'hypothalamus, responsable d'enregistrer le taux de glucose. Un bon équilibre du système neuro-végétatif permet aux fonctions pancréatiques de conserver une stabilité glycémique et d'éviter les variations brusques de glycémie, préjudiciables à l'organisme.

Un excès de stress entraîne une hyperstimulation hypophysaire du pancréas et plus particulièrement une sécrétion accrue d'insuline. Cet excès entraîne des pics d'hypoglycémie qui ont lieu indépendamment des repas, accompagnés de divers symptômes possibles tels que malaises, fourmillements des extrémités et autour des lèvres, vertiges, troubles visuels, fatigue et irritabilité, sueurs froides. Une prise de sucre suffit en général à améliorer ces manifestations.

Le foie

Le foie est l'empereur des organes. C'est le plus gros du corps. Il occupe une grande partie de la cavité abdominale, du côté droit, sous le diaphragme qui le sépare du poumon droit. Sous le foie, se trouve la vésicule biliaire, une sorte de sac qui stocke la bile sécrétée par le foie et qui la relâche dans l'intestin grêle lors de la digestion des graisses.

Le foie occupe une place importante dans le renouvellement des substances matérielles et l'approvisionnement des cellules du corps. Grâce à ses activités, il adapte en permanence la composition du sang en substances organiques. Notre santé dépend de son fonctionnement optimal. Malheureusement, le stress et ses corollaires le surmènent souvent, de même que l'alcool, les médicaments et une alimentation trop riche.

Le foie gère simultanément plusieurs activités complexes et interdépendantes les unes des autres. Il a une fonction de stockage, de fabrication et d'épuration. Il trie les aliments digérés qui lui parviennent par la veine porte sous forme de nutriments et les sélectionne selon leurs valeurs nutritionnelles. Le foie stocke une grande partie des sucres qui ne sont pas immédiatement nécessaires aux besoins énergétiques des cellules du corps, sous forme de glycogène, susceptible d'être à nouveau converti en sucre en cas de demande.

Les protéines qui arrivent au foie lui servent à fabriquer l'albumine, utile au maintien constant du volume sanguin et lymphatique. En cas de défaillance de cette fonction, le corps a alors tendance à retenir l'eau en dehors des vaisseaux sanguins, laissant apparaître des œdèmes. Quatre à cinq heures après le repas, ce sont les lipides qu'il commence à traiter. Il reconnaît les bonnes graisses, mono ou polyinsaturées, et les incorpore dans des lipoprotéines qui contiendront du « bon » cholestérol utile notamment pour la fabrication des hormones.

Une fois les nutriments triés, le foie commence un travail d'élimination des éléments qu'il ne reconnaît pas, inutiles ou toxiques. Il est aidé dans sa lourde tâche d'enrobage, de neutralisation et de destruction par divers sels minéraux qu'il récupère de l'alimentation et qu'il stocke comme détoxifiants. Les plus utiles dans ce but sont le magnésium, le soufre et le fer. Le foie doit non seulement éliminer les agents toxiques exogènes apportés par l'alimentation moderne mais également les déchets métaboliques, issus de notre propre corps. L'élimination se fait par l'intermédiaire de la bile et des reins.

Le relâchement de la bile par la vésicule biliaire est ralenti en cas de stress, ce qui nuit à l'élimination efficace des toxines et à une bonne digestion des graisses. Lorsque la fonction d'épuration du foie est touchée, la langue est chargée et la personne souffre de nausées matinales.

Parallèlement, le foie fait office de glande endocrine. Sur ordre de l'hypophyse, il est responsable de sécréter des **SOMATOMÉDINES*** hépatiques dont le rôle est de contrôler la croissance et le renouvellement du corps. Plus précisément, les somatomédines lui permettent de stimuler la croissance des cellules, d'activer les divisions cellulaires et d'augmenter la consommation de sucre. Au final, par ce processus, le foie fournit également de l'énergie au corps.

La sécrétion des somatomédines est accélérée par le stress. Or, si le foie est obligé de privilégier sa fonction endocrinienne, c'est au détriment de ses autres fonctions, qui sont ralenties. Le foie est alors perturbé. Il peine à libérer les sucres et à faire des réserves, ce qui se traduit par des phénomènes bien connus : hypoglycémie en dehors des repas, vertiges, fringales, sueurs et fourmillements.⁵³

LES GLANDES SURRÉNALES

Les surrénales⁵⁴ sont situées juste au-dessus de chaque rein, posées comme un bonnet phrygien. Les glandes surrénales sécrètent plusieurs hormones. La partie externe, la corticosurrénale, fabrique les minéralocorticoïdes et les glucocorticoïdes. La partie centrale, la médullosurrénale, sécrète l'adrénaline et un peu de noradrénaline. Cette partie est en relation directe avec le système orthosympathique du SNA. Les surrénales sont « les glandes du stress », car leur mission est de permettre à l'organisme de s'adapter à des conditions défavorables, extérieures ou intérieures, ainsi qu'à tout changement.⁵⁵

Les hormones de la corticosurrénale

La corticosurrénale, située dans la zone externe des glandes surrénales, sécrètent trois groupes distincts d'hormones, dont les deux premiers sont également en relation avec le stress : l'aldostérone et d'autres minéralocorticoïdes, les glucocorticoïdes, dont le cortisol et les androgènes (sujet non développé).

Les minéralocorticoïdes

L'ALDOSTÉRONE, le plus important des minéralocorticoïdes, a pour mission de réguler la pression et le volume sanguin, en assurant l'homéostasie du taux de sodium et de potassium dans le corps. Son rôle est également de prévenir l'acidose sanguine*. Lorsque le sang est plus alcalin, cela favorise l'excrétion des déchets métaboliques issus de la combustion musculaire, notamment lors d'efforts physiques. En conséquence, l'aldostérone lutte contre le stress en augmentant la masse sanguine circulante.

Les glucocorticoïdes

Les corticoïdes jouent un rôle primordial dans la régulation du métabolisme énergétique des cellules de l'organisme. Ils sont impliqués dans le maintien du glucose sanguin entre les phases d'absorption de nourriture⁵⁶ et interviennent en deuxième intention dans le cadre du stress, en limitant ses effets néfastes.

Le rôle principal des corticoïdes est de lutter contre les inflammations, en fournissant un surplus de sucres et de graisses ainsi qu'en inhibant la réponse immunitaire.

⁵³ DUPONT Paul (Dr), *Les glandes endocrines et notre santé*, p. 176 suiv.

⁵⁴ Ibid, p. 138 suiv.

⁵⁵ Ibid, p. 147.

⁵⁶ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie* p. 688.

Bien que le phénomène inflammatoire soit utile à la réparation de tissus lésés, il génère une grande consommation d'énergie et de chaleur.⁵⁷

Il existe trois types de glucocorticoïdes : le **CORTISOL**, la **CORTICOSTÉRONE** et la **CORTISONE**. Le cortisol est l'hormone la plus abondante et on lui attribue 95% de l'activité des corticoïdes.⁵⁸ L'action des corticoïdes et du **cortisol** en particulier est très importante à comprendre, car libérés en excès, ils sont préjudiciables à l'organisme.

Ces effets sont les suivants :

- ✓ **Dégradation des protéines** : ils accélèrent la dégradation des protéines pour libérer des acides aminés dans le sang, les rendant accessibles pour la synthèse de nouvelles protéines ou pour la production d'énergie (ATP*).
- ✓ **Formation de glucose** : ils stimulent la néoglucogenèse* par les cellules du foie. La conversion de certaines substances en glucose permet d'augmenter le taux de glycémie pour fournir davantage d'énergie aux neurones ou à d'autres cellules.
- ✓ **Lipolyse** : les corticoïdes stimulent la dégradation des triglycérides, principaux constituants des graisses animales et des huiles végétales et la libération d'acides gras contenus dans les cellules graisseuses ; ces acides gras étant destinés à la production d'énergie par les cellules du corps.
- ✓ **Anti-inflammatoire** : les corticoïdes freinent l'action des leucocytes* qui jouent un rôle dans l'inflammation. Ils retardent de fait la réparation des tissus et rallongent le temps nécessaire à la cicatrisation. Ils sont très utilisés dans le traitement des maladies inflammatoires chroniques.
- ✓ **Affaiblissement de la réponse immunitaire**
- ✓ **Résistance au stress** : les glucocorticoïdes permettent de résister au stress de plusieurs manières. Par l'apport additionnel de glucose, ils fournissent au corps davantage d'énergie lors, d'un effort physique intense sollicitant les muscles ; d'une modification de l'environnement provoquant une perturbation homéostatique, comme une température extrême, un manque d'oxygène ; d'une émotion, d'un traumatisme, d'hémorragies, de douleurs, d'une infection.
- ✓ Comme les **glucocorticoïdes** rendent les vaisseaux sanguins plus sensibles à la vasoconstriction, ils élèvent la pression artérielle, augmentant ainsi les dépôts athéromateux dans les artères et les risques ischémiques (rétrécissement des vaisseaux).
- ✓ **Carences en magnésium** : les corticoïdes diminuent l'absorption dans l'intestin du magnésium et l'aldostérone fait augmenter son excrétion par les reins. Comme les corticoïdes et l'aldostérone augmentent en cas de stress, le corps se trouve souvent en déficit de magnésium.⁵⁹

⁵⁷ DUPONT Paul (Dr), *Les glandes endocrines et notre santé*, p. 140-141.

⁵⁸ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, p. 688 suiv.

⁵⁹ SANCHEZ GRIMA Isidro (Dr), *Insomnie, stress et dépression nerveuse*, p. 26.

Les hormones de la médullosurrénale

La médullosurrénale est la plus petite partie de la glande surrénale (env. 10-20%), située au centre. Elle produit principalement deux hormones appartenant au groupe des catécholamines : **L'ADRÉNALINE** et la **NORADRÉNALINE**. Ces hormones sont libérées dans la circulation sanguine qui les mènent vers les récepteurs adrénergiques et noradrénergiques des cellules cibles. Les effets de ces hormones ont été précédemment décrits dans le chapitre sur le SNA sympathique et dans le chapitre sur les neurotransmetteurs. Les glandes surrénales peuvent se déséquilibrer lorsque leur sollicitation ne correspond pas à un besoin légitime, comme l'exercice physique qui nécessite un surplus d'énergie vitale, un effort mental particulier ou une maladie qui requiert des ressources énergétiques. Elles sont donc très sensibles au stress. Lorsqu'elles sont trop sollicitées par un dystress, leur seuil de stimulation baisse : le moindre stress les fait alors s'emballer. Les personnes dont les surrénales sont trop éprouvées sont constamment tendues nerveusement. Elles sécrètent de base un taux élevé d'adrénaline. Ce phénomène s'appelle le sympathisme ou l'éréthisme. Elles souffrent souvent de palpitations, de tension et de sensations de chaleur interne.

MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES DU STRESS

En guise de conclusion de ce chapitre, voici une synthèse des différentes phases du stress et des différentes réactions physiologiques qui y sont associées.

RÉACTION D'ALARME

Cette étape est déclenchée par un stimulus quelconque, une agression, une menace que notre cerveau interprète comme susceptible de mettre en danger notre équilibre biologique. Aussitôt, notre thalamus et en particulier l'amygdale, envoie des influx nerveux à l'hypothalamus qui déclenche le processus d'alerte. Cette phase est brève. L'hypothalamus envoie directement des influx nerveux à la partie sympathique du SNA pour activer les sécrétions surrénaliennes. L'adrénaline et la noradrénaline vont soutenir et prolonger les réponses au stress fournies par les organes qui doivent intervenir rapidement. L'objectif de cette phase est de mobiliser toutes les ressources de l'organisme, notamment par une augmentation de la glycémie et de la pression artérielle. Lors de la réaction d'alarme, les fonctions qui ne sont pas essentielles à la survie sont inhibées (cf. p. 17).

PHASE DE RÉSISTANCE

Cette phase intervient dans un second temps. L'hypothalamus sécrète des hormones qui stimulent à leur tour la libération de trois autres hormones par l'adénohypophyse. Ces hormones interviennent sur le cortex des glandes surrénales, sur le foie et la thyroïde pour enclencher des processus en réaction au stress. L'ACTH stimule la sécrétion de cortisol par le cortex surrénal. L'hGH* ou hormone de croissance, agit sur le foie par l'intermédiaire des somatomédines et la TSH favorise la sécrétion des hormones thyroïdiennes ; le but final étant de fournir à toutes les cellules de l'organisme qui le nécessitent, une quantité additionnelle d'énergie (ATP).

Le stade de résistance vise à permettre à l'organisme de surmonter le stress afin qu'il puisse revenir à un état d'équilibre. Si le stress se prolonge dans le temps et que le corps ne parvient pas à évacuer ses effets délétères par du repos, du ressourcement, de la méditation ou de l'exercice physique, l'organisme peut alors entrer dans une phase d'épuisement.

STADE D'ÉPUISEMENT

La phase de résistance peut épuiser les ressources de l'organisme et dérégler le métabolisme. En effet, le corps soumis à un excès de cortisol, de somatomédines et d'hormones thyroïdiennes a puisé dans ses réserves énergétiques pendant plusieurs mois, pour produire de l'énergie. Les réserves de minéraux, d'oligoéléments et de vitamines se tarissent également. Les échanges biochimiques au niveau des synapses sont perturbés. Des troubles cognitifs et émotionnels apparaissent. Le SNA perturbé, entraîne des dysfonctionnements des nombreux organes, surtout au niveau digestif, ce qui provoque une fragilité du système immunitaire et une baisse de production de sérotonine, laissant la porte ouverte aux infections, aux maladies auto-immunes, à l'insomnie et aux troubles de l'humeur.

Les contractures et les tensions musculaires provoquent des douleurs, des céphalées ainsi que des modifications de notre silhouette, en élevant une épaule plus que l'autre par exemple.⁶⁰ Le rôle du stress dans l'apparition des maladies n'est plus à prouver. Rappelons que la majorité des consultations médicales chez le généraliste sont motivées par des troubles psychosomatiques liés au stress. Les constatations du médecin portent sur des gastrites, un côlon irritable, de l'hypertension, des migraines, l'anxiété et la dépression. Les personnes soumises à un stress durable courent le risque de développer des maladies chroniques ou auto-immunes.

⁶⁰ TORTORA et DERRICKSON, *Principes d'anatomie et de physiologie*, p. 698-700 passim.

LE STRESS - CONCLUSION

Finalement, nous l'aurons compris, le stress est un concept qui fait partie de la vie depuis toujours. Il nous anime lorsqu'il est positif, comme lorsque nous tombons en amour ou que nous sommes motivés par un nouveau projet. Il nous sauve la vie lorsque nous devons fuir ou attaquer ; la survie de l'humanité en a découlé. Il nous permet de nous adapter à toute modification ou sollicitation de l'environnement. Tout peut générer du stress : le bruit, la lumière, les températures extrêmes, les conflits, les peurs, l'insécurité, la faim, la douleur, la maladie, les interventions chirurgicales, l'impression d'être inutile ou au contraire de tout devoir porter, l'impression de ne pas être respecté, de travailler sans obtenir de résultats satisfaisants, le fait de ne pas respecter sa propre nature, son biorhythme, ses valeurs, être jugé, discriminé, abusé. La liste est infinie.

On pourrait dire que c'est juste la vie qui génère du stress. La nature étant bien faite, nous avons été conçus pour nous adapter aux différents facteurs de stress quotidiens. Et pourtant, certaines personnes ne le supportent plus, soit parce que ces facteurs sont trop nombreux et durent depuis trop longtemps, soit parce que, tout simplement, elles ne sont plus aptes à le gérer.

Ce sont les nuances du stress qui font la différence. Son intensité, sa durée, sa fréquence, mais surtout les particularités de celui qui le vit ou le subit. Nous l'avons évoqué, la personnalité, le contexte environnemental, affectif, culturel, social, l'état physique sont déterminants dans la gestion du stress. Un même facteur de stress sera perçu différemment chez deux individus distincts. Il pourrait même être vécu autrement par la même personne à un moment différent de sa vie ou même de la journée.

Ce qui est sûr, c'est que le stress est d'actualité et c'est une bonne chose, car le monde est conscient qu'il est préjudiciable à notre équilibre et qu'il faut chercher des solutions pour le combattre.

Progressivement, nous visons à améliorer notre hygiène de vie, à nourrir de nouveaux concepts, comme le « slow down », le fait de vivre à un rythme plus physiologique, de se débarrasser du superflu, de se déconnecter « un peu », vivre avec moins de moyens, en travaillant à temps partiel notamment, de revenir à des valeurs essentielles.

Il y a une grande part de responsabilité personnelle dans le stress que nous vivons. Etrangement, lorsqu'un individu a épuisé toutes ses ressources, il n'a plus d'autre alternative que le changement. Il est regrettable que l'homme soit obligé d'arriver à des situations extrêmes pour prendre conscience de ses erreurs. Peut-être que le meilleur moyen de se protéger d'un stress toxique serait de changer d'attitude face à la vie, de remettre en question nos habitudes.

Vous trouverez ci-après, un tableau récapitulatif des effets secondaires consécutifs à un excès de stress chronique. Sans grande surprise, nous y découvrons des troubles courants qui débouchent sur les maladies du siècle.

Conséquences	Effets secondaires possibles
Excès d'adrénaline	○ Hypertension ○ Accélération du rythme cardiaque, palpitations ○ Augmentation de la fréquence cardiaque de base ○ Tension générale du corps ○ Fonctions accélérées ○ Sensations de chaleur interne ○ Hypersécrétion hormonale sans stimulation hypophysaire
Excès de cortisol Action sur le métabolisme des sucres, des protéines, des graisses et de l'eau	○ Hyperglycémie ○ Hyperinsulinisme, diabète ○ Hypercholestérolémie ○ Augmentation des triglycérides dans le sang ○ Prise de poids ○ Inhibition de la croissance osseuse ○ Augmentation du risque de thrombose veineuse ○ Hyperacidité gastrique ○ Visage bouffi, plus rond ○ Pommettes rouges, couperosées ○ Jambes et bras grêles ○ Prise de poids au niveau de l'arrière du cou ○ Fragilité capillaire, hématomes ○ Sénilité précoce ○ Troubles mentaux, pertes de mémoire
Excès d'androgène	○ Acné
Excès d'aldostérone Perte de potassium	○ Rétention d'eau, œdèmes ○ Crampes, fourmillements des extrémités ○ Faiblesse musculaire, tétanie ○ Hypertension artérielle possible
Excès de somatomédines Déséquilibre hépatique	○ Hyperglycémie ○ Perturbations des fonctions hépatiques (hypoglycémies en dehors des repas, vertiges, fringales, sueurs et fourmillements, nausées matinales, langue chargée)
Perturbation des sécrétions digestives, ralentissement du péristaltisme intestinal, digestion ralentie voire interrompue	○ Dysfonctionnement des activités digestives ○ Contractures viscérales, spasmes intestinaux ○ Flatulences, ballonnements ○ Reflux gastro-œsophagiens, acidité gastrique ○ Diarrhée ou constipation ○ Nausées
Réduction du flux sanguin vers les reins entraînant une surstimulation de la rénine et de l' aldostérone	○ Augmentation de la pression sanguine ○ Rétention d'eau, œdèmes
Inhibition des fonctions reproductrices	○ Baisse de la libido, frigidité, impuissance

DIAGNOSTIC ET DIAGNOSTICS DIFFÉRENTIELS

DIAGNOSTIC DU BURNOUT

Lorsque en tant que thérapeute ou professionnel de la santé, nous sommes confrontés à un individu qui se plaint d'une série de troubles psychosomatiques, mais qui présente également des troubles psychiques et une grosse fatigue, sur quels éléments se base-t-on pour avancer un diagnostic.

Lors d'une anamnèse approfondie, le patient parlera principalement de fatigue, de difficultés à dormir, de douleurs à la nuque, de lombalgies, de céphalées, de troubles digestifs. Puis en abordant la sphère professionnelle, familiale et sociale, il exprimera ses difficultés, ses soucis. Son état psychique et émotionnel est déterminant : lassitude, ras-le-bol, émotions négatives, nervosité, irritabilité, pleurs. Les expressions utilisées et la manière de parler sont également importantes : « je n'en peux plus », « je suis au bout du rouleau », « chaque matin, je me demande comment je vais pouvoir aller au travail », « j'ai l'impression que ce je fais n'a pas de sens », « j'ai trop à faire », « je n'arrive pas à sortir la tête de l'eau », « j'ai l'impression de perdre pied ».

Le premier réflexe du médecin sera de ne pas éluder une plainte physique réelle ou une affection organique ou psychique. Il pratiquera un examen physique détaillé, accompagné d'un bilan sanguin et d'éventuelles investigations qui s'avèreraient justifiées, comme un électrocardiogramme en cas de suspicion de troubles cardiaques.

Lors de la première prise en charge par un thérapeute en médecine alternative, il est judicieux de s'assurer que le patient a récemment fait un bilan de santé chez son médecin généraliste et de connaître les résultats de ce bilan. Que pense le médecin ? Quels examens ont-ils été réalisés et quels sont les résultats ? A-t-il posé un diagnostic et que propose-t-il ?

Globalement, les symptômes évoquant un burnout sont : épuisement mental et physique, fatigue chronique, difficultés de concentration, angoisse, irritabilité, céphalées de tension, accompagnés des plaintes physiques décrites plus haut, avec souvent en prime, une hyperacidité gastrique.

Ce qui détermine le « diagnostic » sera la mise en évidence d'un stress, qui persiste sur une longue période, d'une surcharge de travail, professionnel ou privé, d'un trop plein de responsabilités dépassant les compétences de la personne ou sa volonté de les assumer, d'un manque de satisfaction par rapport à l'effort fourni en général. Le symptôme principal, l'épuisement est le plus souvent lié à une situation particulière.

En cas de suspicion de burnout, il existe toute une série d'outils pour déterminer notamment, le degré de stress subi par une personne, les critères personnels de motivation au travail, les stratégies individuelles d'adaptation, l'échelle d'estime de soi. L'échelle de Maslach* par exemple, évalue les trois critères de l'épuisement professionnel : l'épuisement physique et psychique, la dépersonnalisation et le sentiment d'incompétence.

DIAGNOSTICS DIFFÉRENTIELS

LA DÉPRESSION

Si, dans le cadre du burnout, l'épuisement est mis en avant, dans la dépression, c'est la perturbation de l'humeur, l'absence de joie et le manque d'entrain qui se trouvent au premier plan. La dépression se manifeste dans tous les domaines de la vie. Elle se caractérise par une humeur chagrine, de la morosité ; la personne pleure beaucoup. Elle a perdu intérêt et plaisir. Il est fréquent de constater chez le sujet dépressif une déficience au niveau de l'hygiène corporelle et une volonté de s'isoler du reste du monde. La fatigue, le manque d'entrain et de joie de vivre poussent la personne à passer ses journées au lit. Les raisons de l'état dépressif restent souvent obscures.⁶¹

Malgré cette distinction, il n'est pas toujours simple de différencier le burnout de la dépression. De fait, il semblerait que la moitié des personnes qui se trouvent en burnout sévère souffrent également de dépression. Parmi les patients dont le burnout est modéré, seuls 20% montrent également des signes de dépression. Par ailleurs, le syndrome d'épuisement professionnel comporte des zones de chevauchement avec d'autres problématiques que la dépression. Il est fréquent de constater une comorbidité de type addiction permettant de supporter le désarroi émotionnel : principalement l'alcool, mais également le tabac, le sport, les somnifères, les tranquillisants⁶².

LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est un syndrome caractérisé par des douleurs diffuses et chroniques au niveau des tendons et des muscles. Les douleurs sont associées à une grande fatigue et à des troubles du sommeil. Bien que les origines de cette maladie ne soient pas encore définies, on considère certains facteurs comme des déclencheurs potentiels. Parmi ceux-ci on trouve le stress, un choc psychologique ou physique, une infection, des troubles du sommeil. La dépression et l'anxiété font également partie des symptômes de la fibromyalgie, cependant le diagnostic répond à des critères précis concernant la localisation des points douloureux et la durée des manifestations.⁶³

LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE (SFC)

Le syndrome de fatigue chronique se définit comme une fatigue persistante et inexpliquée. Classé dans les maladies neurologiques, le SFC apparaît de manière soudaine et entraîne une détérioration rapide et importante de l'état de santé. Les récentes études tendent à lui attribuer des origines virales ou bactériennes ayant entraîné un dysfonctionnement du système immunitaire.

Les symptômes principaux sont, outre un malaise généralisé, des douleurs musculaires et articulaires, une fatigue chronique, aggravée par l'effort et des troubles du sommeil. Le diagnostic de SFC survient à l'issue de nombreux examens médicaux et après avoir écarté d'autres pathologies provoquant une intense fatigue. On le considère de ce fait comme un diagnostic d'exclusion.⁶⁴

Le SFC se distingue du burnout notamment par l'absence de facteurs étiologiques liés au stress. Il n'est jamais provoqué par un surmenage professionnel ou psychique. De plus, la personne en épuisement professionnel se sent mieux après un effort physique, ce qui n'est pas le cas chez le fatigué chronique.

⁶¹ JAGGI Ferdinand, *Burnout guide pratique*, p. 13.

⁶² MEPHA, (2014) guide destiné aux patients, *Mieux informé sur le burnout – le syndrome d'épuisement professionnel*, p. 44-45.

⁶³ JAGGI Ferdinand, *Burnout guide pratique*, p. 15-16.

⁶⁴ www.passeportsante.net, Solano Catherine (Dr), dernière mise à jour octobre 2014, consulté le 6 mai 2017.

NATUROPATHIE

Préambule

Avant d'aborder le sujet qui nous occupe, soit les apports et les limites de la naturopathie dans la gestion du stress et surtout dans le cas du burnout, il est important de préciser que le burnout est un syndrome grave qu'il s'agit de prendre au sérieux. La prise en charge d'un épuisement professionnel ou privé avancé relève avant tout d'un psychiatre.

Le Dr Michel Delbrouck, psychothérapeute, a établi une check-list de la prise en charge du burnout, à l'usage des praticiens. Celle-ci comprend les étapes suivantes : phase de communication, d'évaluation, d'acceptation, de désengagement ou d'écartement du travail, de recherche de sens, de redécouverte, de réapprentissage, de résolution, de consolidation et enfin de départ. Le travail du thérapeute est long et délicat.

Nous l'avons dit plus haut, même lorsque le stade du burnout est modéré, la personne en souffrance doit dans un premier temps faire un bilan de santé chez son médecin généraliste. Celui-ci va également prescrire les examens médicaux qui permettront d'écarter toute pathologie physique ou psychique sous-jacente. Ensuite seulement et en accord avec son médecin, le patient peut se faire accompagner par un thérapeute en médecine alternative, possédant également des compétences en matière de relation d'aide.

La naturopathie

La naturopathie est une médecine non conventionnelle qui utilise des moyens naturels pour permettre à l'organisme de retrouver son équilibre. Son approche de l'individu est globale : on dit qu'elle est holistique. Elle considère l'être humain dans son ensemble, sur les plans physique, spirituel et énergétique. La naturopathie croit en l'énergie vitale de l'organisme et en sa capacité d'auto guérison. Elle intervient en stimulant le système immunitaire et en corrigeant les causes des dérèglements.

Les méthodes faisant partie de la naturopathie sont notamment : la nutrition, la toxémie, la phytothérapie, la thérapie orthomoléculaire, les élixirs floraux, l'aromathérapie, l'homéopathie, l'hydro-balnéothérapie, l'auriculothérapie, l'iridologie, les techniques manuelles comme les massages.

Dans la problématique de l'épuisement professionnel, l'équilibre du corps est rompu depuis longtemps. La personne n'a pas su ou pu respecter ses valeurs et ses besoins en termes de nutriments, ressourcement, sommeil. L'accompagnement par un praticien en naturopathie se justifie d'autant plus que les origines de son état sont multifactorielles.

Ceux qui souffrent sur le plan psychique, qui se sentent incompris et désemparés vis-à-vis de leur situation, ont besoin d'un thérapeute qui ait beaucoup de temps à lui accorder. Le syndrome du burnout oblige sa victime à revoir ses priorités, son fonctionnement, son alimentation : c'est une remise en question globale de sa vie qu'il doit envisager et cela prend du temps.

Outre les prescriptions qu'il peut proposer, le naturopathe fait appel au bon sens du patient et revoit les règles élémentaires d'une bonne hygiène de vie. Son rôle s'apparente également à celui d'un éducateur de santé et de conseiller. Vous trouverez dans le chapitre suivant quelques propositions d'apports de la médecine complémentaire, mais il en existe beaucoup d'autres qui s'avèrent intéressants et très efficaces. Le choix de la méthode est déterminé par les particularités de la situation du patient ainsi que par les compétences du thérapeute.

LA NUTRITHÉRAPIE

Définition

La nutrithérapie se définit comme une discipline qui s'emploie à optimiser la santé ainsi que les performances physiques et psychiques, à prolonger la durée de vie, à prévenir et à traiter les maladies, par le biais de modifications de l'alimentation et par la supplémentation quotidienne ou circonstancielle en micronutriments pour pallier aux limites de l'alimentation.

Malgré l'application des principes de bases développés en matière d'alimentation, il arrive que dans certaines situations ou périodes de la vie, comme lorsque nous vivons une période de stress, nous soyons obligés de nous supplémenter en vitamines, minéraux, oligo-éléments, en acides aminés ou en acides gras. Dans ce chapitre, nous allons aborder le thème de l'alimentation en général, puis traiter des nutriments dont nos aliments sont composés. Enfin, après avoir apporté quelques explications sur les éléments qui entrent en jeu dans le maintien d'une bonne santé, nous allons lister les suppléments qui peuvent accompagner une personne victime d'un stress chronique.

Généralités sur l'alimentation

Nous avons vu dans le chapitre dédié à la physiologie du stress, l'impact négatif sur le fonctionnement du système digestif, des déséquilibres neurovégétatifs dus à un excès d'orthosympathicotonie. Il s'agit maintenant de se pencher sur le contenu de notre tube digestif. Notre alimentation représente une grande partie de l'apport énergétique dont nos cellules ont besoin pour vivre et se multiplier. Des aspects qualitatifs et quantitatifs de ce que nous ingérons dépend notre santé. Bien que l'homme en soi conscient, il a perdu de vue certains principes qui sont plus de l'ordre du bon sens que de la connaissance.

Avant l'ère de l'industrialisation, la manière de se nourrir était plus simple et plus frugale. Nous mangions des légumes et des fruits de saison, les produits laitiers que le fromager préparait avec le lait des vaches de ses pâturages, les céréales que les champs voulaient bien nous donner et un peu de viande fournie par les animaux de la ferme. Les repas étaient cuisinés et préparés avec des ingrédients simples. Ils étaient nourrissants et exempts de colorants, de conservateurs et d'additifs chimiques, d'hormones et d'antibiotiques.

Aujourd'hui, les rayons des supermarchés proposent toute l'année la quasi-totalité de ce que nous pouvons manger. Les produits parcourent parfois des milliers de kilomètres avant d'arriver en Suisse. Pour éviter la pourriture, les fruits et les légumes sont cueillis avant maturité et gazés pour conserver leur aspect, avec pour conséquence une carence en vitamines et en minéraux.

La population des pays industrialisés mange trop par rapport à ses dépenses énergétiques : trop de graisses saturées, trop de céréales mutées, trop de sel et surtout trop de sucre. Les conséquences sur notre organisme de ces excès et de la disparité apports/besoins, se manifestent par les maladies du siècle : diabète, obésité, cancers, maladies cardiovasculaires.

Notre système digestif saturé, encombré, ne parvient plus à empêcher le passage dans le sang de molécules toxiques qui perturbent le bon fonctionnement de nos cellules cérébrales et qui alertent notre système immunitaire. Le pourcentage de personnes atteintes de troubles psychiques est chaque année en augmentation. Difficultés de concentration, de mémorisation, les cas d'autisme, les troubles de la personnalité sont devenus courants sous nos latitudes. Il en est de même avec l'augmentation des pathologies auto-immunes et les allergies. Vous trouverez en annexe une liste de conseils en nutrition.

Le métabolisme

L'ensemble des transformations que la matière vivante fait subir aux molécules contenues notamment dans nos aliments, s'appelle le métabolisme. On peut dire plus simplement qu'il s'agit de l'ensemble des réactions chimiques de l'organisme. Lorsque ces réactions visent à combiner des molécules simples pour en faire des composants complexes on parle **d'anabolisme**. Citons à titre d'exemple, le foie qui transforme le glucose en glycogène pour faire des réserves d'énergie.

Lorsqu'en revanche, il s'agit de dégrader des molécules complexes pour obtenir des composés simples directement assimilables, tels que les acides aminés, nous parlons de **catabolisme**.

La devise énergétique de toute cellule vivante s'appelle ATP (adénosine triphosphate). Le rôle de cette molécule est de libérer de l'énergie lorsqu'elle perd l'un de ses composants, un phosphate (P). C'est cette énergie libérée qui permet l'anabolisme et le catabolisme utiles aux fonctions cellulaires. De manière générale, les réactions cataboliques, telle que la dégradation des aliments, génèrent l'énergie nécessaire aux réactions anaboliques. Le surplus d'énergie est consacré à fournir de la chaleur au corps. Une cellule typique possède environ 1 milliard de molécules d'ATP, qui ne durent qu'une minute avant d'être utilisée. Notre corps est en fait un magnifique pourvoyeur d'énergie.

L'eau

Bien que notre corps semble fait de matière solide, il contient environ 70% d'eau. Étonnamment, le liquide qui se trouve à l'intérieur de nos cellules (intracellulaire) constitue les deux tiers de l'eau, soit 50% de notre poids corporel. Le liquide interstitiel et la lymphe, représente le 15% de notre poids et le sang seulement 5%.

Le liquide interstitiel reçoit les nutriments et l'oxygène liquide apportés par le sang puis les achemine vers leur lieu d'utilisation. Il est également chargé de récolter les déchets, les toxines et le CO₂ rejetés par les cellules pour les conduire, via le sang, aux différents émonctoires, poumons, foie, reins et peau pour y être filtrés et éliminés.

Les poumons et le cœur contiennent 71% d'eau, les muscles, le foie et la rate environ 75%. Le cerveau et le cervelet 83%, par ailleurs le cerveau reçoit le 1/5 du sang disponible.⁶⁵

Chaque jour, nous éliminons 1 à 1,5 l d'eau sous forme d'urine, 500 g par une sueur normale. 300 à 500 g d'eau est évacuée par les poumons sous forme de vapeur et environ 120 g par les selles. En moyenne, nous perdons 2,5 litre d'eau par jour. Il s'agit donc de combler ces pertes hydriques tout au long de la journée. L'eau contenue dans les fruits, les légumes, les crudités, les soupes, les jus de fruits et les tisanes en compense une partie, mais elle ne suffit pas. Il faudrait boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

Si l'on ne boit pas suffisamment d'eau, de manière régulière, tout au long de la journée, le corps se fatigue et manque d'énergie. Le travail enzymatique est entravé, les fonctions d'élimination sont ralenties, entraînant constipation, accumulation de toxines et de graisses dans le sang. Lorsque l'on sait que chaque jour le corps produit 7 litres de sucs digestifs, on peut aisément imaginer les conséquences d'une déficience en hydratation : malaise, chute de tension, mauvaise digestion, nausée, lourdeur, acidité gastrique, etc. Forcément, la déshydratation entrave les processus d'adaptation au stress.

⁶⁵ VASEY Christophe, *Quand le corps a soif... Les secrets d'une bonne hydratation*, Genève : Jouvence, 2007, p. 9 suiv.

L'eau de boisson choisie devrait idéalement être faiblement minéralisée, soit ne pas dépasser 500 mg/l de minéraux, pour ne pas interférer avec les processus biologiques d'assimilation et d'échanges.

La nutrition

La nutrition désigne les nutriments dont les aliments sont composés, et comprend tout un ensemble de phénomènes involontaires qui ont lieu suite à l'ingestion des aliments.

Un aliment est composé d'éléments assimilables : eau, protéines, lipides, glucides, catalyseurs ; de composants non assimilables comme les fibres ; et de déchets, tels que les purines*, l'acide oxalique*, le cholestérol, des résidus chimiques (pesticides, engrais, médicaments, hormones, antibiotiques, etc.).

Pour devenir utilisables par les cellules de notre corps, les aliments doivent subir des transformations. La première étape se fait grâce aux différentes fonctions du système digestif et spécialement au travail des enzymes et sucs digestifs de la bouche, de l'estomac, du foie, du pancréas et de l'intestin.

Les glucides

Les glucides ou sucres, sont constitués uniquement de carbone (C), d'hydrogène (H) et d'oxygène (O). Lors de la digestion des glucides alimentaires, les polysaccharides et les disaccharides sont hydrolysés (catabolisés en présence d'une molécule d'H₂O) pour former des sucres simples (monosaccharides) tels que le glucose, le fructose et le galactose. Eux seuls peuvent être absorbés tels quels par l'organisme. Le glucose constitue le 80% de la totalité des monosaccharides. Les féculents par exemple, subissent deux hydrolyses pour être transformés en glucose. Les sucres sont digérés par des enzymes, comme l'amylase sécrétée par les glandes salivaires qui entame la transformation de l'amidon.

Le glucose constitue la matière première préférée de l'organisme pour la synthèse de l'ATP. Lorsque la molécule de glucose s'oxyde pour produire de l'ATP, elle effectue la respiration cellulaire. C'est dire si le glucose est important.

Une autre fonction majeure du glucose est celle de stockage de l'énergie. Les cellules du foie et des muscles sont capables de faire des réserves de glucose en combinant des centaines de monomères* de glucose en glycogène. En cas d'hypoglycémie, le foie pourra fournir du glucose à l'ensemble des cellules, alors que les réserves dans les muscles seront utilisées sur place.

Les lipides

Les lipides ou plus vulgairement graisses, sont composés d'acides gras formés d'une chaîne de molécules de carbones liés à des hydrogènes, terminée par un groupement acide (COOH). Selon la composition de la molécule, les acides gras sont divisés en trois groupes :

- ✓ Les **acides gras saturés** sont nocifs pour le système cardiovasculaire, ils sont également peu digestes. Ce sont les graisses d'origine animale chauffées, grillées, brûlées, et les graisses ayant subi des traitements chimiques.
- ✓ Les **acides gras mono-insaturés** entrent dans la composition de notre structure cellulaire, y compris de nos neurones, fournissent et transportent l'énergie et protègent le système cardiovasculaire.
- ✓ Les **acides gras polyinsaturés**, dont les acides gras essentiels, c'est-à-dire qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme, sont les précurseurs de plusieurs médiateurs cellulaires. Leur rôle est donc essentiel au bon fonctionnement de nos systèmes nerveux et endocrinien.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS : OMÉGA 6 ET OMÉGA 3

Les huiles végétales consommées doivent être de première qualité. Pressées à froid, biologiques et non chauffées. Le traitement et la chaleur les dénaturent, car ils modifient les liaisons de leurs molécules. L'organisme associe alors l'huile transformée à un acide gras saturé ; raison pour laquelle on déconseille de chauffer l'huile. Chaque huile possède son seuil de tolérance à la chaleur, au-delà duquel elle se transforme en graisse dénaturée et toxique. L'huile de tournesol par exemple, peut atteindre une température de 160° sans être altérée, l'huile d'olive 210°, l'huile d'arachide 220° et l'huile de palme 230°.

L'apport quotidien de notre ration lipidique devrait être composée à hauteur de 25 à 30% d'acide gras insaturés. Par ailleurs, la proportion entre oméga 6 et oméga 3 devrait être de maximum 5/1, ce qui signifie que pour chaque 5 portions d'oméga 6, il faudrait une portion d'oméga 3.

Autant les oméga 6 que les oméga 3 sont métabolisés, sous l'action d'enzymes, pour donner naissance à de nouveaux acides gras essentiels qui ont une action différente sur notre organisme.

Les oméga 6 ont une fonction fondamentale au niveau tissulaire, car ils participent à la constitution de la membrane des cellules. Ils sont donc indispensables à notre système nerveux central puisque c'est lui qui coordonne et gère l'activité des autres systèmes. Les oméga 6 ont également une action favorable sur nos vaisseaux sanguins et leur dilatation, sur notre sang et sa fluidité. Ils contribuent à baisser la pression artérielle. En revanche, certains de ces oméga 6 ont tendance à favoriser les processus inflammatoires tels que l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, les allergies.

Les oméga 3 tempèrent les excès et les déséquilibres des oméga 6, lorsqu'ils sont apportés en trop grande quantité, ce qui est souvent le cas. De nombreuses personnes consomment exclusivement de l'huile d'olive, pensant bien faire. Or, cette huile contient très peu d'oméga 3 ; elle est donc déséquilibrée.

Les oméga 3 agissent en freinant les processus inflammatoires, en régulant certains troubles nerveux et en agissant sur le système cardiovasculaire. En effet, ils protègent de l'athérosclérose, diminuent les taux sanguins de cholestérol, de triglycérides, régulent la pression et la viscosité sanguines. Il semblerait que les oméga 3 aient également une action favorable sur certaines maladies dégénératives comme la sclérose en plaques et sur certains cancers, notamment celui du sein.

De nos jours, la teneur de nos aliments est trop riche en acides gras saturés et mono-insaturés. Si parmi les personnes soucieuses de leur santé, il est admis que nous devons augmenter notre consommation d'acides gras polyinsaturés, beaucoup de gens ignorent encore comment s'y prendre pour couvrir leurs besoins.

Ainsi, nous avons vu l'importance d'un équilibre judicieux entre oméga 6 et oméga 3 pour maintenir en santé nos cellules nerveuses, favoriser les échanges grâce aux neuromédiateurs, pour aider notre corps à nous adapter aux exigences de notre civilisation et à lutter contre le stress. Vous trouverez ci-dessous des indications sur quelques huiles végétales.⁶⁶

Huiles végétales équilibrées : huile de colza, de noix, de chanvre, d'œillette, de pépins de cassis, de soja, de germes de blé, d'avocat.

Huiles végétales riche en oméga 3 : huile de caméline, de lin, d'inca inchi, d'argousier, de périlla, de sisymbre.

⁶⁶ CLERGEAUD Chantal et Lionel, *Les huiles végétales huiles de santé et de beauté*, Bruxelles : Amyris, 2003, p. 10-19.

Huiles carencées en oméga 3 : huile d'arachide, d'olive, de tournesol, de sésame.

Les protéines

Les protéines sont des macromolécules biologiques composées d'une ou de plusieurs chaînes d'acides aminés*. On parle de protéine lorsque la chaîne contient plus de 100 acides aminés et de peptides lorsque les assemblages en contiennent moins. Les protéines constituent le matériau de construction de toutes les cellules du corps. Notre organisme fabrique plus de 100'000 protéines différentes à partir d'acides aminés.

Les protéines se trouvent dans les produits d'origine animale (viande, poisson, œuf, laitages) et dans certains végétaux (légumineuses, riz, pomme de terre, soja, spiruline, algues, céréales). Le lait maternel et les œufs sont les aliments contenant la plus haute valeur biologique en protéines.

Durant la digestion, les protéines sont dégradées en acides aminés. Contrairement aux glucides et aux triglycérides qui sont emmagasinés, les protéines ne sont pas mises en réserve pour des besoins futurs. Elles sont dégradées pour produire de l'ATP ou synthétisées en de nouvelles protéines.

L'apport de protéines par l'alimentation doit être quotidien et contenir les 8 acides aminés essentiels, car l'organisme ne peut pas les synthétiser. Il s'agit de la valine, la leucine, l'isoleucine, la thréonine, la méthionine, la lysine, la phénylalanine et le tryptophane. Les protéines d'origine animale sont équilibrées en acides aminés essentiels. En revanche, les végétaux comportent des déficiences qui doivent être compensées par une association alimentaire judicieuse. En outre, tout comme les lipides, les protéines se dénaturent à la cuisson à haute température, dès 60°.

Le polymorphisme des protéines est extraordinaire. Elles peuvent s'associer à des glucides (glycoprotéines), à des lipides (lipoprotéines), en acides nucléiques (ADN).

La plupart des nombreuses fonctions des protéines sont utiles à la gestion du stress. Elles participent au fonctionnement des cellules, notamment à la contraction musculaire. Grâce à leur rôle de transporteurs, elles permettent à l'oxygène de circuler dans notre corps avec l'hémoglobine.

Par ailleurs, beaucoup d'enzymes sont constituées de protéines. Les enzymes jouent un rôle de biocatalyseurs, c'est-à-dire qu'elles facilitent une réaction biochimique sans en modifier les produits. Elles sont capables d'accélérer jusqu'à des millions de fois des réactions chimiques du métabolisme, sans pour autant modifier l'équilibre formé. Elles agissent à faible concentration et se retrouvent intactes à la fin de la réaction. Elles sont présentes dans toutes les cellules vivantes, en grande quantité dans les aliments vivants crus, comme les crudités, les fruits, les graines oléagineuses, les graines germées. Elles ont un important rôle d'activateur de la digestion.

Enfin, les acides aminés issus des protéines sont essentiels à la communication entre les cellules en tant qu'hormones et neurotransmetteurs. Ce sont ces dernières fonctions qui nous intéressent particulièrement dans le syndrome d'adaptation au stress, car plusieurs acides aminés jouent un rôle essentiel de précurseurs et peuvent être pris sous forme de suppléments en cas de besoins accrus.⁶⁷

⁶⁷ CRABBE Svetlana, *Anti-déprime mode d'emploi*, s.l. : Marabout, 1998, p.47-49.

LES ACIDES AMINÉS

Parmi les acides aminés, cinq d'entre eux ont une importance capitale. Vous trouverez ci-dessous quelques-unes de leurs innombrables propriétés :

LA PHÉNYLALANINE

La phénylalanine se transforme dans l'organisme en tyrosine puis en dopamine, en noradrénaline et en dopamine. Elle aide à contrer les états dépressifs, favorise les processus d'apprentissage et la mémorisation. Une mauvaise conversion de la phénylalanine en tyrosine entraîne des désordres psychologiques.

Les sources alimentaires de la phénylalanine sont le germe de blé, les graines, les noix, l'œuf, le poisson, le soja, les produits laitiers, la viande et la volaille. Les doses thérapeutiques sont de 200 à 1000 mg/j.

Attention, cet acide aminé possède plusieurs contre-indications, dont grossesse, allaitement, diabète, hypertension, chez les personnes souffrant de crises d'anxiété ou sous traitement avec des antidépresseurs de la famille des IMAO*.⁶⁸

LA MÉTHIONINE

La méthionine joue un rôle essentiel dans la synthèse des phospholipides entrant dans la composition de la membrane cellulaire. Elle intervient dans les différentes fonctions de la choline, dont le métabolisme de l'acétylcholine, un des principaux neurotransmetteurs du cerveau. Elle possède un effet calmant sur le système nerveux et améliore la mémoire.

La méthionine est nécessaire à la synthèse de l'enzyme S-AdoMet (S-adénosylméthionine) qui est utilisée pour la conversion d'une centaine de réactions chimiques, dont celle de la L-dopa en dopamine. Elle est également le précurseur de la cystéine et de la taurine, deux autres acides aminés.⁶⁹

La méthionine se trouve dans l'avocat, la fève, le germe de blé, la graine de tournesol, la lentille, l'œuf, l'oignon, le poisson, le soja, la viande, la volaille, le fromage et le yaourt. Les doses thérapeutiques quotidiennes vont de 500 à 3000 mg.⁷⁰

LE TRYPTOPHANE

Le tryptophane contribue de manière significative à la santé du système nerveux. Il intervient dans la fabrication de la sérotonine et augmente la synthèse de la mélatonine. Cet acide aminé est donc très utile aux personnes souffrant de troubles du sommeil. Il réduit également la sensibilité à la douleur et joue un rôle d'antidépresseur. Par ailleurs, comme le tryptophane augmente le taux de sérotonine dans le cerveau, il régule l'appétit. Il diminue les envies de sucre et d'alcool.

⁶⁸ GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, Bruxelles : Amyris, 2008, p. 185-186.

⁶⁹ WILLEM Jean-Pierre (Dr), *Stress dépression & troubles du comportement une nouvelle approche sans produits chimiques*, Paris : Guy Trédaniel, 2013, p. 29.

⁷⁰ GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 183-184.

Tout comme la phénylalanine, le tryptophane est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes sous antidépresseurs de la classe des IMAO.

On en trouve dans l'amande, l'arachide, le soja, le riz brun, le fromage, l'œuf, le poisson, le porc, les viandes sauvages. Les doses thérapeutiques se situent entre 0,5 et 2 g/j.

LA CYSTÉINE

La cystéine, doit son pouvoir détoxifiant à sa richesse en soufre. Elle permet ainsi de lutter contre les méfaits de l'alcool et du tabac, néfastes pour le système nerveux et souvent présents dans le syndrome du burnout. Non seulement la cystéine a un pouvoir antioxydant, mais elle combat toute forme de fatigue physique et psychique.⁷¹

Ses sources alimentaires sont l'ail, le brocoli, le chou de Bruxelles, la fève, le fromage, les fruits de mer, le germe de blé, les graines, la levure de bière, les noix, l'œuf, l'oignon, le poisson, le soja, les produits laitiers et la viande. La posologie thérapeutique quotidienne est de 500 à 3000 mg.

La cystéine est souvent déficitaire au sein de l'organisme, car ses besoins sont importants. Sa supplémentation est déconseillée aux personnes diabétiques, car la cystéine peut inactiver l'insuline.⁷²

LA GLUTAMINE

La glutamine, métabolisée en acide glutamique au sein de l'organisme, est très présente dans le tissu nerveux. Elle est d'ailleurs l'acide aminé le plus abondant dans l'organisme. Non seulement elle est l'un des principaux nutriments du cerveau mais elle absorbe les déchets du métabolisme cérébral, c'est dire si elle est indispensable. En association avec un complexe de vitamines B, elle lutte contre la fatigue et la dépression. Une carence en glutamine peut provoquer des désordres mentaux et émotifs, de même que des états de dépendances à la drogue ou à l'alcool. Un apport supplémentaire en glutamine est conseillé à toute personne qui doit fournir un travail intellectuel intense.

On trouve de la glutamine dans l'épinard cru, la fève, le persil cru, le poisson, les produits laitiers et la viande. Son utilisation est contre-indiquée en cas de cirrhose du foie et de problèmes rénaux. La posologie quotidienne en dose thérapeutique se situe entre 500 à 5000 mg.⁷³

⁷¹ CRABBE Svetlana, *Anti-déprime mode d'emploi*, p.47-49.

⁷² GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 200.

⁷³ Ibid., p. 202-203.

LA LYSINE

La lysine intervient dans la composition d'un grand nombre de protéines qui régénèrent les tissus, produisent des anticorps, des hormones ou des enzymes. Elle est présente en grande quantité dans les muscles. La lysine augmente la concentration, lutte contre la fatigue et calme l'irritabilité. Elle est donc indispensable aux travailleurs intellectuels. Par ailleurs nos besoins en lysine augmentent avec l'âge.

On en trouve dans la crevette, la dinde, la fève de Lima, le fromage, le lait, la levure, l'œuf, le pain de seigle, le poisson, la pomme de terre, le soja, la viande rouge et la volaille. Les doses thérapeutiques sont de 500 à 3000 mg/j.

LA TAURINE

La taurine est synthétisée dans l'organisme à partir de la cystéine et de la méthionine, à l'aide de la vitamine B6. Son action est intéressante, car son taux augmente lors de l'exercice physique et d'une consommation modérée d'alcool. Elle a alors un effet apaisant sur l'organisme. En revanche, la consommation excessive d'alcool inhibe sa sécrétion. Par ailleurs, la taurine est utile aux femmes qui prennent la pilule ou des hormones de substitution, car les œstrogènes en diminuent la synthèse par le foie.⁷⁴

Ses sources alimentaires sont les algues, les fruits de mer, l'œuf, le poisson, les produits laitiers et la viande. La posologie quotidienne en dose thérapeutique se situe entre 500 et 5000 mg.

La plupart des acides aminés pris en suppléments doivent être pris de préférence entre les repas pour éviter qu'ils n'entrent en compétition avec les autres acides aminés consommés, ce qui pourrait nuire à leur bonne absorption. Par ailleurs, à l'intérieur de l'organisme, les acides aminés s'équilibrent les uns les autres, raison pour laquelle les suppléments d'acides aminés se font plutôt sous formes multiples, tout en augmentant la dose de l'acide aminé visé par la supplémentation. En outre, la plupart doivent être pris en association avec le complexe des vitamines B.

⁷⁴ CRABBE Svetlana, *Anti-déprime mode d'emploi*, p.49.

LES VITAMINES

Les vitamines sont des substances organiques indispensables pour la croissance normale, la réparation des tissus, donc pour le maintien de la santé. Elles agissent comme coenzymes, c'est-à-dire qu'elles activent les enzymes, en association avec les minéraux. En revanche, les vitamines ne sont pas des matériaux de construction et ne fournissent pas d'énergie à l'organisme.

Une carence en vitamines entraîne une inactivation des réactions en chaîne de l'organisme. Les causes d'une déficience peuvent être dues à une alimentation peu variée, à des désordres digestifs qui réduisent leur absorption ou à des troubles métaboliques nuisant à leur biodisponibilité.

Il en existe deux catégories : les vitamines liposolubles, A, D, E, K et les vitamines hydrosolubles, les complexes B et la vitamine C. Certaines vitamines sont synthétisables par l'organisme, comme certaines vitamines du complexe B, les vitamines D et K. D'autres doivent être apportées par l'alimentation : les vitamines A, C, E, B1, B2, B6.

Toutes les vitamines sont indispensables à notre fonctionnement biologique, mais certaines sont spécialement importantes pour l'équilibre de notre système nerveux, car elles agissent en interaction avec les acides aminés ainsi que certains minéraux et oligoéléments. Les personnes fragiles sur le plan nerveux doivent augmenter leur apport de ce groupe de vitamines, car elles en consomment davantage.

Vitamines du complexe B⁷⁵ 76

VITAMINE B1 - THIAMINE

La thiamine participe à la conversion du glucose en énergie et à la transmission de l'influx nerveux. Lorsque l'on sait que le glucose est la seule source d'énergie des cellules nerveuses, on comprend son importance. Cette vitamine améliore ainsi les capacités d'apprentissage et permet de lutter contre l'hypoglycémie.

En cas de pertes de mémoire, fatigue, dépression, irritabilité, instabilité émotionnelle, nervosité, sensibilité aux sons et à la douleur, il est probable qu'une supplémentation en vitamine B1 soit indiquée. A noter par ailleurs que la consommation d'alcool, de tabac et de produits raffinés inhibe l'action de la thiamine, ce qui justifie encore davantage son indication pour les personnes concernées.

On en trouve dans le germe de blé, le jaune d'œuf, les légumineuses, la levure de bière, les noix, le poisson, la pomme de terre, le riz brun, les céréales à grains entiers, la mélasse noire, la viande et la volaille. Sa posologie thérapeutique quotidienne est de 10 à 100 mg.

⁷⁵ GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 86 suiv.

⁷⁶ CRABBE Svetlana, *Anti-déprime mode d'emploi*, p. 42-25.

VITAMINE B2 – RIBOFLAVINE

La vitamine B2 est impliquée dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines, ainsi que des vitamines B3 et B6. Elle est donc nécessaire à la production d'énergie et joue un rôle important dans la respiration cellulaire. En outre, elle favorise le maintien d'une bonne vision.

La riboflavine est présente dans les céréales complètes, les champignons, le foie, le lait cru, la langue et les autres abats, les légumineuses, la levure de bière, les noix, les œufs, le poisson et la mélasse noire. La vitamine B2 est mieux assimilée lorsqu'elle est consommée avec des aliments. Sa dose thérapeutique se situe entre 10 et 200 mg/j.

VITAMINE B3 – NIACINE OU PP

L'importance de la niacine est majeure pour l'équilibre et la santé de notre cerveau, qui en renferme une concentration très élevée. Elle est d'ailleurs surnommée la vitamine « psy ». Ses actions sont nombreuses et utiles à tout l'organisme. Pour ce qui concerne l'amélioration de la gestion du stress, nous pouvons citer qu'elle est essentielle à la production des neurotransmetteurs, à une activité adéquate de l'ensemble du système nerveux et qu'elle possède des propriétés calmantes.

Ses symptômes de carences sont multiples, allant de la fatigue, maux de tête à répétition, troubles de la mémoire, instabilité émotionnelle, irritabilité, insomnie, dépression, aux troubles digestifs, à des sensations de fourmillements au niveau des extrémités et à une faiblesse musculaire.

La synthèse de la Vitamine B3 se fait à partir du tryptophane.

La niacine se rencontre dans l'arachide, les céréales complètes, le germe de blé, les produits laitiers, la levure de bière, le poisson, les pommes de terre, les viandes maigres, la volaille et le foie de bœuf. Sa posologie thérapeutique quotidienne se situe entre 100 et 6000 mg, mais elle peut se révéler toxique dès 300 mg/jour et son ingestion peut provoquer de l'acidité gastrique si elle est prise en dehors des repas.

VITAMINE B5 – PANTOTHÉNATE DE CALCIUM

La vitamine B5 est présente dans toutes les cellules vivantes, particulièrement au niveau du cerveau. Elle est synthétisée par les bactéries de la flore intestinale, absorbée au niveau de l'intestin grêle et distribuée à toutes les cellules du corps. Bien qu'elle soit produite en grande quantité, un taux d'environ 70% est excrété dans l'urine sans modification.

Elle est indispensable au fonctionnement cérébral et à la synthèse de nombreuses hormones stéroïdiennes. De par son action sur les glandes surrénales, elle améliore la capacité de l'organisme à faire face au stress. Elle contribue également à maintenir la santé du système digestif et de toutes les muqueuses. Les signes de carences en vitamine B5 sont : fatigue, faiblesse, hypoglycémie, hypotension, troubles digestifs, spasmes musculaires, anorexie, irritabilité, nervosité, tremblements, insomnie et dépression.

On trouve la vitamine B5 dans l'arachide, les céréales à grains entiers, le foie, le germe de blé, le jaune d'œuf, les légumineuses, la levure de bière, les noisettes, le poisson et la viande. Sa dose thérapeutique quotidienne est de 50 à 1000 mg.

VITAMINE B6 – PYRIDOXINE

Cette vitamine est importante à plus d'un titre dans l'amélioration de la gestion du stress. Elle est d'autant plus nécessaire que l'organisme n'en fait pas de réserves. La pyridoxine est impliquée dans la synthèse de la vitamine B3, de la taurine, de la sérotonine, de la noradrénaline, de l'hémoglobine, des neurotransmetteurs. Elle est également importante à une absorption adéquate de la vitamine B12.

La vitamine B6 agit de concert avec le zinc. Si ce dernier se trouve déficient dans l'organisme, la pyridoxine ne peut pas jouer son rôle et vice-versa. Il semblerait que 50% des femmes présentent une carence en vitamine B6. Les signes de carence sont : anémie, syndrome prémenstruel, crampes des membres, acné, fatigue, faiblesse, irritabilité, nervosité, sensation de chocs électriques, engourdissement, vertiges, somnolence, difficultés d'apprentissage, dépression.

La pyridoxine améliore le sommeil, aide à se souvenir de nos rêves et à combattre la fatigue matinale. L'organisme présente un besoin accru en vitamine B6 lors de périodes de stress.

On trouve de la vitamine B6 dans la banane, les céréales complètes, le champignon, le foie, le germe de blé, les légumes verts à feuilles, les légumineuses, la levure de bière, la noix, la pomme de terre, la viande, la mélasse noire. Les doses thérapeutiques sont de 10 à 300 mg/j.

VITAMINE B12 – COBALAMINE

Seules les bactéries, les levures, les champignons et les algues peuvent synthétiser la vitamine B12, qui sera absorbée au niveau de l'intestin grêle. La particularité de la cobalamine est que, pour être absorbée, elle nécessite la présence dans l'estomac d'acide chlorhydrique et du facteur intrinsèque*. Elle a également besoin du calcium.

Ses propriétés thérapeutiques sont impressionnantes : citons par exemple sa participation dans la synthèse de l'ADN et de l'ARN, ainsi que sa contribution au métabolisme du fer et à la formation des globules rouges. Pour ce qui concerne plus particulièrement le système nerveux, nous pouvons mentionner sa participation dans la formation de la myéline entourant l'axone des neurones et son implication au niveau du métabolisme des protéines, des lipides et des glucides. La vitamine B12 est nécessaire à l'équilibre du système nerveux.

Certains symptômes incitent fréquemment les médecins à doser le taux de vitamine B12 dans le sang pour détecter une éventuelle carence, et dans le cas contraire, à chercher l'étiologie de son défaut d'absorption. Les signes d'un manque d'efficacité de cobalamine sont : anémie pernicieuse*, palpitations, maux de tête, achlorhydrie*, troubles gastro-intestinaux, constipation, désordres menstruels, difficulté à marcher et à parler, douleur et faiblesse au niveau des jambes et des bras, étourdissement, tremblement, réduction des réflexes, dyspnée, fatigue, mauvaise odeur corporelle.

Les troubles psychiques liés à une malabsorption ou à une carence en cobalamine sont manque d'attention, sautes d'humeur, nervosité, irritabilité, dépression, hallucinations, détérioration mentale.

Les meilleures sources alimentaires de la vitamine B12 sont les protéines animales. Leur dose thérapeutique est de 10 à 1000 mcg par jour.

ACIDE FOLIQUE – VITAMINE B9

Plus connue sous le nom d'acide folique, cette vitamine travaille en collaboration avec la vitamine B12. Sur le plan digestif, elle améliore l'appétit, stimule la production d'acide chlorhydrique, contribue à optimiser les fonctions hépatiques et participe à la dégradation et à l'utilisation des protéines.

Au niveau du système nerveux, l'acide folique agit comme coenzyme dans la synthèse des neurotransmetteurs, tels que la sérotonine et la noradrénaline. Il participe également à la formation du tube neural, c'est-à-dire à la naissance du système nerveux au stade embryologique, raison pour laquelle il est donné en supplémentation aux femmes qui souhaitent procréer et pendant la grossesse.

Les signes de carence en acide folique sont : apathie, faiblesse, fatigue, perte de mémoire, maux de tête, insomnie, irritabilité, désordres digestifs, anémie.

L'acide folique se trouve dans l'avocat, la betterave, le foie, le germe de blé, la graine de sésame, les légumes verts feuillus, les légumineuses, la levure de bière, l'œuf. Les doses thérapeutiques quotidiennes sont de l'ordre de 400 à 2000 mcg.

INOSITOL ET BIOTINE

D'autres vitamines du groupe B sont reconnues pour leurs bienfaits sur le système nerveux.

Par son effet calmant, l'**inositol**, est indiqué contre les insomnies, l'anxiété et l'hypertension due au stress. La **biotine** que l'on considère également comme une vitamine favorable au système nerveux, prévient les troubles de l'humeur, de l'attention et de la mémoire. Elle permet de lutter contre la dépression.

Cette vitamine, tout comme les autres vitamines qui sont synthétisées au niveau de l'intestin grêle, est inhibée par l'abus d'antibiotiques responsables de la destruction de la flore bactérienne intestinale.

VITAMINE C – ACIDE ASCORBIQUE

La plus connue des vitamines : absorbée principalement au niveau de l'intestin grêle, la vitamine C l'est également en faible quantité lors de son passage dans la bouche et dans l'estomac. L'homme ne la synthétise pas ; elle doit donc être apportée par l'alimentation.

La notoriété de l'acide ascorbique est justifiée, car ses propriétés thérapeutiques sont innombrables. Elle participe à la formation des globules rouges, à la détoxification du foie, augmente l'absorption du fer et du calcium. Outre son énorme pouvoir antioxydant, la vitamine C est essentielle à la synthèse des hormones du stress, telles que l'adrénaline et la noradrénaline.

La vitamine C est emmagasinée surtout dans les globules blancs, considérés comme sites de réserves, mais elle est aussi présente dans l'hypophyse, les glandes surrénales, les yeux et le cerveau. Lorsque l'organisme est soumis au stress, ces organes s'appauvrissent en acide ascorbique, il est donc primordial de veiller à en fournir une quantité supplémentaire au corps. Par ailleurs, la vitamine C joue un rôle important dans la transformation des acides aminés en neurotransmetteurs. Elle améliore la résistance aux infections, combat la dépression et la fatigue, normalise le sommeil.

A noter que la vitamine C est détruite par la fumée de tabac. Les fumeurs tout comme les personnes stressées devraient augmenter leur consommation en vitamine C, particulièrement associée à des bioflavonoïdes, qui en améliorent l'efficacité. Pour rappel, ces composés chimiques sont concentrés dans la peau, la pelure et les couches extérieurs des fruits et des légumes. La vitamine C de synthèse est dépourvue de bioflavonoïdes. En revanche, les extraits d'acérولا en sont très riches.

La vitamine C se trouve en grande quantité dans l'ananas, l'asperge, le brocoli, le cassis, le chou, le cresson, la fraise, la framboise, les agrumes, le kiwi, le persil, le poivron vert, la pomme de terre, la tomate. Les doses thérapeutiques varient entre 1 et 10 g/j.

Toutes ces vitamines sont hydrosolubles. Les excès de certaines sont sécrétés dans l'urine, les excès d'autres dans la bile. Les risques de surdosage toxiques sont moindres si l'on respecte les indications du thérapeute. A noter que toutes ces vitamines agissent en interaction les unes avec les autres, raison pour laquelle on les trouve la plupart du temps en combinaison. De plus, la qualité des préparations est variable. Certains produits de synthèse ne sont pas reconnus par l'organisme et chargent le foie qui tente de s'en débarrasser.

VITAMINE D - CALCIFÉROL

Cette vitamine est surnommée la vitamine du soleil, car les rayons UV du soleil sont nécessaires pour activer ses précurseurs présents au niveau de la peau. Dans des conditions optimales d'ensoleillement en été, il faut 10 à 15 minutes par jour d'exposition du visage et des mains, pour permettre la synthèse d'une concentration suffisante en vitamine D. Avec l'âge, la synthèse cutanée devient plus difficile et l'apport par supplémentation se révèle nécessaire.

La vitamine D3 est la plus courante, car c'est celle que l'on trouve surtout dans les produits d'origine animale. Elle joue un rôle important dans l'absorption du calcium et du phosphore au niveau intestinal. C'est une vitamine liposoluble très toxique en cas de surdosage.⁷⁷

Les carences en vitamine D3 sont assez fréquentes chez les personnes qui n'ont pas l'occasion de s'exposer quotidiennement au soleil. Les signes de manque sont douleurs et fragilité osseuse, rachitisme, ostéomalacie et ostéoporose, faiblesse et spasmes musculaires et sur le plan nerveux, insomnie, myopie, nervosité et mauvais réflexes. Les doses thérapeutiques quotidiennes sont de 400 à 2000 UI* (toxique dès 10'000 UI).⁷⁸

COENZYME Q10

Composé chimiquement proche de la vitamine E, la coenzyme Q10 peut être synthétisée par le foie à partir de la phénylalanine, de la tyrosine et des vitamines B1, B6, E et de l'acide folique. Elle est nécessaire à la production d'énergie et au bon fonctionnement des cellules cérébrales et musculaires. Elle améliore les performances physiques, l'activité du système immunitaire et contribue à abaisser la tension artérielle. Avec l'âge, les capacités du foie diminuent, ce qui justifie une supplémentation.

⁷⁷ ROBERT Luis, ouvrage collectif, *Encyclopédie des vitamines et des minéraux*, Genève : Idégraf, 1987, p. 90-93.

⁷⁸ GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 114-115.

LES MINÉRAUX

Les minéraux sont des métaux ou des métalloïdes dont une vingtaine environ sont essentiels chez l'homme. Ces métaux sont les mêmes que ceux qui se trouvent dans les roches qui composent notre sol.

Les minéraux sont essentiels, car en tant que matériaux de construction, ils permettent l'augmentation du poids corporel durant la croissance. Ils entrent également dans la structure de plusieurs molécules physiologiques, tels le fer dans l'hémoglobine et l'iode dans la thyroxine. Leur exclusion du régime alimentaire provoque une diminution de leur concentration sanguine et des symptômes de déficience.

On distingue trois types de minéraux : les macroéléments, les oligo-éléments et les orotates.

Les macroéléments : sont nécessaires en quantité importante dans l'organisme, car ils jouent un rôle d'édification des nouvelles cellules, de réparation des tissus, d'élaboration des enzymes et des hormones. Ils protègent et régulent le bon fonctionnement de l'organisme et permettent une bonne utilisation des nutriments énergétiques.

Ce sont le calcium (Ca), le magnésium (Mg), le phosphore (P), le sodium (Na), le potassium (K), le chlore (Cl) et le soufre (S). Nos besoins quotidiens sont supérieurs à 100 mg. Ils constituent environ 4% de notre poids corporel et se trouvent majoritairement dans les os et les dents.

Les oligo-éléments : sont des micro-éléments également nécessaires mais en très faibles quantités. Ils sont présents sous forme de traces dans l'organisme (< 50 mg/l. de sang) et jouent surtout un rôle fonctionnel de catalyseur dans de nombreuses réactions biochimiques.

Ce sont : le cuivre (Cu), le zinc (Zn), le fluor (F), l'iode (I), le nickel (Ni), le sélénium (Se), le manganèse (Mn), le chrome (Cr), le cobalt (Co), le fer (Fe), le molybdène (Mo), le silicium (Si), le vanadium (V). Ils constituent environ 0,01 % de notre poids corporel et nos besoins sont inférieurs à 100 mg/j.

Les orotates : sont des sels minéraux de l'acide orotique, une substance naturelle que l'on trouve dans notre organisme et dans différents aliments incluant les produits laitiers. Les orotates ont la faculté de déposer les minéraux à l'intérieur de la cellule, au niveau du noyau cellulaire et des mitochondries*, assurant ainsi une minéralisation optimale.

Les minéraux et les oligoéléments jouent tous un rôle intéressant pour l'organisme, mais certains tiennent le devant de la scène en matière de lutte contre les méfaits du stress. Il s'agit du magnésium, du phosphore, du calcium, du zinc et du chrome.

En avançant dans ce chapitre sur la nutrithérapie, on découvre de plus en plus les interactions entre les minéraux, les oligo-éléments et les vitamines. L'absence de l'un inactivant l'autre, l'excès de l'un faisant fuir l'autre. Le corps humain est complexe et son fonctionnement optimal relève du miracle de la nature. La supplémentation, qu'elle soit en vitamines, en acides aminés ou en minéraux doit être faite sur les conseils d'un thérapeute ou d'un spécialiste. Le marché des « compléments alimentaires » est juteux et les produits proposés ne sont pas de qualité équivalente.

LE MAGNÉSIUM (MG)

Si la vitamine C est la vedette des vitamines, le magnésium est la star des minéraux. Il est présent dans toutes les cellules, majoritairement combiné au calcium et au phosphore dans les os.

Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques et sa présence est nécessaire au métabolisme de la vitamine C, des vitamines du groupe B, du calcium, du phosphore, du sodium et du potassium. Il est aussi impliqué dans la production d'énergie. C'est un régulateur cardiaque, de la pression sanguine et de la température corporelle.

Seul 50% du magnésium ingéré est absorbé au niveau de l'intestin grêle. Son assimilation par les cellules du corps est dépendant de la présence de calcium et des vitamines D et B6.

Le magnésium est un modérateur, reconnu pour être un tranquillisant naturel et favoriser le sommeil. Grâce à lui, les muscles peuvent se décontracter et empêcher les crampes. Il nous aide également à résister à toutes sortes de stress, qu'ils soient physiques, lors d'un traumatisme ou psychiques, lors d'émotions intenses. Le magnésium constitue le minéral anti-stress par excellence.⁷⁹

Le stress entraîne une forte pénétration de calcium dans les cellules et une sortie proportionnelle en magnésium. Or, les reins voyant arriver une grande quantité de magnésium, croient qu'il y en a trop et éliminent le surplus dans les urines. C'est ainsi que le stress induit une importante déperdition de magnésium.⁸⁰ En conséquence, les muscles qui ont besoin de magnésium pour effectuer une décontraction ne parviennent plus à se détendre. Comme les tensions nerveuses engendrent des crispations musculaires, la situation s'aggrave forcément.⁸¹

Il y a 100 ans, notre alimentation couvrait largement nos besoins en magnésium, qui sont pour l'adulte de 400 mg par jour. Or, l'appauvrissement actuel de nos sols et le raffinage excessif de certains aliments tend à le faire disparaître de notre assiette.

Les symptômes de carences sont : faiblesse, hyperactivité, nervosité, anxiété, insomnie, vertiges, troubles de l'apprentissage, confusion, désorientation, convulsions, hallucinations, dépression, fourmillements, crampes, froideur des extrémités des membres, ballonnement, désordres du transit intestinal, etc.⁸²

Les meilleures sources de magnésium sont les algues, l'avocat, la banane, la pomme, la figue, la fève de soja, les céréales à grains entiers, la noix, les légumes verts foncés, la mélasse noire, les fruits de mer, le poisson, les produits laitiers et la viande. Les doses thérapeutiques quotidiennes sont de 300 à 800 mg. Avec l'âge les besoins en magnésium augmentent car son taux d'absorption diminue.

Il existe plusieurs formes de magnésium, telles que : l'oxyde de magnésium, le chlorure de magnésium, le lactate de magnésium, etc. Chacune de ces formes ne renferment pas la même quantité de magnésium élément et diffèrent par leur biodisponibilité, c'est-à-dire leur capacité à être absorbé par l'organisme. Plusieurs provoquent des diarrhées comme le sulfate de magnésium.

⁷⁹ ROBERT Luis, ouvrage collectif, *Encyclopédie des vitamines et des minéraux*, p. 181 suiv.

⁸⁰ CURTAY Jean-Paul (Dr) et RAZAFIMBELO Rose (Dr), *Le guide familial des aliments soigneurs*, Paris : Albin Michel, 2005, p. 28-29.

⁸¹ Ibid., p. 48-49.

⁸² GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 127-128.

Parmi les plus intéressants, on trouve le **citrate de magnésium** et le **bisglycinate de magnésium**, à prendre en association avec de la taurine, la vitamine B6 et la vitamine D.⁸³ En supplémentation, le magnésium doit être associé au calcium dans un ration d'environ 1 pour 3. Les préparations proposées dans les pharmacies tiennent souvent compte de cet équilibre.

LE CALCIUM (CA)

Le calcium est le métal le plus abondant dans l'organisme, entre 1,2 et 1,5 kg. Le 98% du calcium se trouve dans les os et les dents pour leur donner leur rigidité, le reste se trouve dans le sang et autour de nos cellules. Il est essentiel à la régulation du rythme cardiaque et à la contraction musculaire.⁸⁴

Son absorption est peu efficace, de l'ordre du 20 à 30% du calcium ingéré, et dépend de la présence de vitamine D. Son métabolisme est lié au phosphore et au magnésium. Une présence excessive de phosphore fait fuir le calcium et le magnésium dans les urines.

Sur le plan physiologique, le calcium est impliqué au niveau de la libération des neurotransmetteurs, dont la sérotonine, ainsi que dans l'activation de nombreuses enzymes. Il est essentiel à l'absorption de la vitamine B12 et permet de lutter contre l'irritabilité nerveuse et l'insomnie.⁸⁵

Un état dépressif, les problèmes émotionnels et la surexcitation inhibent la fixation du calcium et accélère son élimination dans les urines.⁸⁶

On trouve du calcium dans les produits laitiers, la graine de sésame, les algues, l'amande, les fruits secs, l'asperge, le chou frisé, les légumes verts, le soja, les fruits de mer, la levure de bière, les poissons gras. La dose thérapeutique quotidienne se situe entre 250 et 2000 mg. Avec l'âge les besoins en calcium augmentent car son taux d'absorption diminue.

LE PHOSPHORE (P)

Le phosphore est le deuxième minéral plus abondant dans le corps (500 g). On le retrouve dans toutes les cellules du corps. Comme pour le calcium, la majorité se situe dans les os et les dents (85% à 90%).

Un équilibre calcium-phosphore dans les os correspondant à une part de phosphore pour deux parts et demie de calcium, est gage de santé. Or de manière générale, nous consommons trop de phosphore, en particulier issu des produits laitiers, ce qui réduit notre absorption du calcium et du magnésium. L'alimentation moderne est souvent déséquilibrée. Aux USA par exemple, l'américain moyen consomme 4 fois plus de phosphore que de calcium, ce qui entraîne de la déminéralisation, une surexcitation nerveuse et du nervosisme.⁸⁷

⁸³ Lanutrition.fr, *Quel magnésium choisir*, (2015), dernière mise à jour 5 avril 2017, <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-complements-alimentaires/les-principaux-complements-alimentaires/les-complements-correcteurs-de-l-alimentation/le-magnesium/quel-magnesium-choisir>, consulté le 03.06.2017.

⁸⁴ ROBERT Luis, ouvrage collectif, *Encyclopédie des vitamines et des minéraux*, p. 152 suiv.

⁸⁵ GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 123-124.

⁸⁶ CRABBE Svetlana, *Anti-déprime mode d'emploi*, p. 46.

⁸⁷ ROBERT Luis, ouvrage collectif, *Encyclopédie des vitamines et des minéraux*, p. 201.

Environ 70% du phosphore ingéré est absorbé au niveau de l'intestin, grâce à la présence de la vitamine D et du calcium. Le phosphore est intégré dans la structure biochimique de nombreuses substances physiologiques, telles que l'ADN, l'ARN, certaines enzymes et les formes actives des vitamines B1, B2, B6, etc.⁸⁸

Le phosphore entre dans la composition des membranes cellulaires (phospholipides) et de l'ATP, l'unité énergétique de la cellule. Il est nécessaire à la transmission des influx nerveux, donc au fonctionnement du système nerveux en général.⁸⁹ Il renforce les fonctions mentales et permet de lutter contre l'anxiété, l'irritabilité, la fatigue et la faiblesse.

Les carences en phosphore sont rares et elles seraient dues à une déficience d'absorption liée à une hyperthyroïdie, une insuffisance rénale, de l'alcoolisme et/ou à une carence en vitamine D. Les signes de manque sont : fatigue cérébrale, somnolence, ralentissement des réflexes, manque d'énergie musculaire.

De nos jours, le risque est grand de consommer trop d'aliments contenant du phosphore.
Ce sont : tous les aliments riches en protéines : le lait, la viande, les œufs, les légumineuses, la levure de bière. Les doses quotidiennes ne devraient pas dépasser 1 g.

LE ZINC (ZN)

Le zinc est un oligo-éléments, car l'organisme n'en contient que 1,5 à 3 g. Ses fonctions sont nombreuses : il constitue et active beaucoup d'enzymes, participe à la synthèse des protéines, entre dans la composition de l'insuline. Le zinc est une « bonne à tout faire » minérale : il aide à la cicatrisation des plaies, lutte contre l'acné et le cholestérol, contrôle le diabète, stimule le cerveau, lutte contre la schizophrénie, etc.

Les carences en zinc sont assez fréquentes, dues par exemple à une présence excessive de cuivre ou de corticoïdes dans l'organisme. Les personnes les plus susceptibles de souffrir de carences en zinc sont les alcooliques, les femmes sous traitement hormonal (pilule, œstrogènes), les grands sportifs qui perdent régulièrement de grandes quantités de sueur. Par ailleurs, le stress physique et psychique accélère son élimination excessive par les urines.

L'absence de zinc empêche toute croissance cellulaire. Son déficit même léger entraîne une perturbation de la multiplication cellulaire.

Les symptômes de carence en zinc sont : taches blanches sur les ongles, acné, mauvaise cicatrisation, cycle menstruel irrégulier, irritabilité, tension nerveuse, insomnie, fatigue, amnésie, dépression, perte du goût ou de l'odorat, cancer.

⁸⁸ GAGNON Roseline, La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires, p. 129-130.

⁸⁹ CRABBE Svetlana, *Anti-déprime mode d'emploi*, p. 47.

Le zinc est un excellent défatigant, est un agent anti-stress qui permet de corriger les effets de la désadaptation. Ses alliés sont le calcium, le phosphore et la vitamine A.⁹⁰

Les sources alimentaires de zinc sont : les algues, les céréales complètes, le champignon, la fève de soja, le tofu, le foie, le fromage, les fruits de mer, la graine de citrouille, le jaune d'œuf, les légumineuses, la levure de bière, les poissons gras, le son et le germe de blé, la viande et la volaille. Les doses thérapeutiques quotidiennes sont de 20 à 100 mg.⁹¹

LE CHROME (Cr)

Le chrome est un métal difficile à absorber : seulement 3% du chrome alimentaire est retenu. Il se trouve sous forme d'oligo-élément dans l'organisme et sa teneur décroît avec l'âge : un homme de 45 ans en possède environ 1,5 mg, mais son importance est capitale pour l'organisme.

En association à la vitamine B3 et à deux acides aminés, il forme au niveau du foie le facteur de tolérance au glucose, qui joue un rôle dans la production d'insuline. Le chrome est indispensable au contrôle des sucres et au transport des protéines dans l'organisme. Il a aussi une action favorable sur le bon cholestérol (HDL).

C'est par son action sur le métabolisme de sucres que le chrome est intéressant dans la gestion du stress. Il permet de lutter contre l'hypoglycémie, de fournir au cerveau et aux cellules du corps, le glucose qu'ils requièrent pour fonctionner de manière optimale.⁹²

On trouve du chrome surtout dans le cresson, les algues, la levure de bière, les champignons, le foie de veau, les céréales complètes, le thym, le poulet, les légumineuses, la mélasse noire, la noix, l'œuf, la pomme de terre. La posologie thérapeutique quotidienne se situe entre 300 et 400 mcg.⁹³

⁹⁰ ROBERT Luis, ouvrage collectif, *Encyclopédie des vitamines et des minéraux*, p. 231-234.

⁹¹ GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 161.

⁹² ROBERT Luis, ouvrage collectif, *Encyclopédie des vitamines et des minéraux*, p. 160-161.

⁹³ GAGNON Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, p. 139-140.

La nutrithérapie - conclusion

Pour clore ce chapitre, rappelons qu'une alimentation saine et les conseils en matière de nutrition listés dans l'annexe, sont la base du bon sens si l'on veut donner à notre corps les nutriments et l'attention qu'il nécessite pour assurer son homéostasie et conserver sa vitalité.

Un stress chronique subi depuis plusieurs mois réclame une remise en question de nos priorités, une recherche du sens que nous donnons à notre vie et à nos valeurs. D'ailleurs une confrontation entre nos propres valeurs et celles de notre environnement professionnel et privé peut se révéler intéressante. Un questionnement personnel s'impose si nous voulons éviter l'épuisement complet de notre énergie vitale.

Une supplémentation en nutriments offre un soutien non négligeable pour les personnes qui vivent un stress durable, mais elle doit être mise en place avec précaution, si possible avec l'aide d'un spécialiste.

Concernant les oméga 3, dans un premier temps, il est judicieux d'augmenter la consommation des aliments qui en contiennent, comme les huiles végétales et les poissons gras, puis éventuellement de prendre des oméga 3 en gélules.

L'apport en magnésium, associé aux vitamines D, C et à un complexe de vitamines B est essentiel. Veiller à inclure du zinc, du chrome et éventuellement la Coenzyme Q10.

Si nécessaire, on peut prendre un mélange d'acides aminés choisis en fonction de leurs spécificités.

La supplémentation devrait se faire sous forme de cure, en intercalant des fenêtres thérapeutiques sans apport, afin de permettre au corps de retrouver son équilibre de manière autonome.

Les règles en matière d'hygiène de vie sont utiles à rappeler :

- ✓ Entretenir une activité physique modérée mais régulière, au minimum trois fois par semaine, est bénéfique à plus d'un titre : favorise la détente, améliore le moral, l'oxygénation des tissus, la circulation sanguine, le péristaltisme intestinal, contribue au maintien de la musculature.
- ✓ Dormir suffisamment. Les heures avant minuit reposent davantage.
- ✓ Se relaxer en calmant son corps et son esprit : musique douce, bains chauds, respiration, méditation, yoga, sophrologie, promenade dans la nature.
- ✓ Nourrir la pensée positive.
- ✓ Eliminer de notre vie le superflu, le superficiel.
- ✓ Respecter ses valeurs.
- ✓ Se réserver du temps pour des activités qui ressourcent : loisirs, passions, hobbies, lecture.
- ✓ L'amour et la générosité enrichissent notre vie, nourrir la bienveillance et la compassion.

LA PHYTOTHÉRAPIE

La thérapie par les plantes est une branche majeure en naturopathie. Depuis des milliers d'années, l'homme reconnaît aux plantes des propriétés thérapeutiques, découvertes sur la base de constatations empiriques, donc faites sur l'expérimentation. Actuellement, environ 3000 plantes médicinales ont été répertoriées. Toutes contiennent des principes actifs, soit des substances chimiques qui, prises à doses pondérables*, ont des propriétés thérapeutiques objectivables. Plusieurs domaines de la phytothérapie proposent des remèdes intéressants pour soutenir un organisme épuisé.

Certaines plantes sont connues depuis longtemps par le grand public pour leurs bienfaits sur les nerfs. Evidemment les plantes ne solutionnent pas les causes de l'épuisement, en revanche elles permettent de soulager les symptômes des troubles psychologiques et psychosomatiques qui en découlent.

Contre l'angoisse et l'anxiété, en plus de la pratique de la relaxation, la **Valériane** fournit une aide précieuse, car elle est sédative, calmante et régulatrice. Son usage est néanmoins délicat puisqu'elle peut agir de manière paradoxale en cas de surdosage ; elle crée alors de l'agitation.

Pour calmer la nervosité, on préconise les plantes sédatives telles que la **Camomille**, la **Fleur d'oranger** et le **Houblon** sous forme de tisanes par exemple.

Contre une dépression ou une fatigue psychique, due à des facteurs exogènes, le **Millepertuis** redonne de la joie. Cette magnifique plante peut être prise sous forme de teinture mère mais son utilisation demeure délicate de par ses effets photosensibilisants* et par l'influence qu'elle peut avoir sur l'efficacité de certains médicaments. Absorbé sous forme d'elixir floral, le millepertuis est sans risque.

Pour lutter contre le stress, la tension nerveuse et l'épuisement, on peut compter sur toutes les plantes sédatives, neurorégulatrices du système orthosympathique, ainsi que sur les plantes adaptogènes.

LES PLANTES ADAPTOGÈNES

Les plantes adaptogènes sont celles qui permettent à l'organisme de lutter contre les effets néfastes du stress. Il existe plusieurs plantes adaptogènes, en Europe, en Chine, en Amérique du Sud. Différents peuples ont su trouver dans leur environnement une plante aux pouvoirs incroyables, capable d'augmenter la résistance et la vitalité de l'organisme, de stimuler les défenses naturelles, de procurer une sensation de bien-être et de redonner de l'énergie. Plusieurs de ces plantes ont des propriétés anti-inflammatoires, aphrodisiaques, antvieillissantes, immunostimulantes, antidépressives.

De manière générale, les plantes adaptogènes ne sont pas conseillées aux femmes enceintes ou allaitantes.

Le **Ginseng** que tout le monde connaît, lutte contre la fatigue intellectuelle, les troubles de la mémoire, le stress, la déprime, la fatigue, le surmenage et la sénescence*. Le Ginseng est contre-indiqué en cas de dépression nerveuse et lors d'infections cardiaques déclarées.

La **Rhodiola rosea L.** ou Verge d'Aaron, est une plante aux propriétés adaptogènes qui semble s'adapter à tous les besoins de l'organisme. Elle atténue considérablement les méfaits du stress et améliore la mémoire. Elle permet une récupération plus rapide après l'effort physique et favorise une meilleure gestion du stress.

Le **Schizandra** est l'une des principales plantes toniques chinoises, très efficace en période de stress, car elle redonne de l'énergie. Le Schizandra est un tonique général puissant qui stimule tout le système nerveux ; il accroît la vitesse des réflexes et améliore la lucidité. Cette plante serait également efficace en cas de dépression. Elle diminue l'irritabilité et freine les pertes de mémoire.

Plus proche de nous, la **Gelée royale** est un produit de la ruche, mais ses effets sont comparables à ceux des plantes adaptogènes. Les personnes déprimées, épuisées, dévitalisées, les neurasthéniques, les perpétuels fatigués, en tirent une euphorie incroyable. Aliment de réconfort instantané, ses effets reconstituants sont rapides et durables. Elle contribue à relever le moral des personnes déprimées et anxieuses par une augmentation de la force physique, procure une sensation de détente et diminue la tension nerveuse.

Elle lutte contre les troubles de la vieillesse en stimulant les fonctions glandulaires défaillantes ou épuisées chez les adultes en état de fatigue continuelle après 40 ans et chez les convalescents sans énergie. Elle est recommandée lors des périodes de fatigue, d'épuisement ou de surmenage. On peut alors la prendre pendant 2 semaines consécutives.⁹⁴

L'AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie désigne l'art de traiter les pathologies et d'améliorer la santé et le bien-être, en utilisant les huiles essentielles issues des plantes aromatiques. L'extraction des huiles essentielles se fait la plupart du temps par distillation à la vapeur. L'avantage des huiles essentielles réside dans leur extrême concentration en principes actifs biochimiquement définis. Leur efficacité thérapeutique la plus remarquable concerne les pathologies virales, bactériennes et parasitaires, quelle que soit la localisation du foyer. Les huiles essentielles sont aussi efficaces comme anti-inflammatoire et contre les douleurs.⁹⁵

Dans les dysfonctionnements du système nerveux, on peut également compter sur les huiles essentielles (HE).

Fatigue nerveuse : **HE Marjolaine des jardins, HE Petit grain bigaradier, HE Saro, HE Mandarine zeste**

Stress : **HE Ylang Ylang, HE Verveine citronnée, HE Combawa**

Fatigue des surrénales : **HE Poivre noir, HE Epinette noire, HE Pin sylvestre, HE Menthe poivrée, HE Sapin baumier**

Dérèglement du système neurovégétatif : **HE Basilic exotique, HE Angélique, HE Estragon, HE Matricaire**⁹⁶

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser à l'état pur, par voie cutanée ou par voie orale, mais en fonction de leur dermocausticité*, certaines doivent absolument être diluées dans de l'huile végétale par exemple. Elles peuvent être appliquées sur le plexus solaire, la plante des pieds, à l'intérieur des poignets, dans la nuque ou sur tout le corps à l'occasion d'un massage bien-être. Certaines peuvent être ingérées directement. Malgré leur facilité d'accès et leur attrait, les huiles essentielles n'en demeurent pas moins des remèdes extrêmement puissants qui doivent être utilisés avec précaution. Ne pas hésiter à demander conseil à un spécialiste.

⁹⁴ CRPS, *Cours de phytothérapie* de Jean-Pierre Chapuis, 2013.

⁹⁵ BAUDOUX Dominique, *L'Aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*, Bruxelles : Amyris, 2008, p. 8.

⁹⁶ Ibid, p. 54-79.

LES ELIXIRS FLORAUX

La naturopathie offre de nombreux remèdes qui peuvent soutenir une personne en déséquilibre. Dans ma pratique, j'ai souvent fait le constat d'une profonde souffrance émotionnelle. Pour venir en aide aux personnes qui m'ont consultée, les élixirs floraux se sont révélés indispensables et très efficaces.

La thérapie florale se distingue de la phytothérapie par son absence de substances actives, de molécules. L'effet des élixirs floraux provient uniquement d'un processus bioénergétique, propre à entrer en résonance avec le psychisme de l'individu et d'agir positivement sur son bien-être émotionnel.

Philippe Deroide apporte une définition complète des quintessences florales :

« Les élixirs floraux sont de subtils extraits liquides généralement préparés à partir d'une infusion de fleurs sauvages ou cultivées, cueillies au pic de leur floraison et exposées pendant quelques heures sous les rayons du soleil dans un bol d'eau de source très pure. Cette imprégnation de fleurs dans de l'eau est ensuite mélangée à de l'alcool, diluée et dynamisée. L'élixir floral ainsi obtenu sera utilisé pour résoudre une difficulté personnelle ayant trait à notre vie émotionnelle, à nos états d'âme, à nos choix de vie et à la manière dont nous réagissons aux événements de l'existence. »⁹⁷

Les élixirs floraux sont présentés dans des flacons de 10 ou 30 ml. On peut demander au droguiste un mélange de plusieurs élixirs floraux, mais pas plus de cinq. La posologie recommandée est de 5 gouttes à diluer dans un verre d'eau pour laisser développer l'énergie de la fleur, à boire par petites gorgées. On peut prendre ce remède plusieurs fois par jour, au moment où l'on en ressent le besoin. Le flacon doit être conservé dans une pochette, éloigné des ondes électromagnétiques et des odeurs.

Mechtild Scheffer⁹⁸ présente merveilleusement bien les élixirs floraux découvert par le Dr Edward Bach, un médecin anglais qui, dans les années 1930, a mis au point la thérapie par les fleurs, aujourd'hui connue et appréciée dans le monde entier. Vous trouverez ci-dessous quelques élixirs utiles dans l'accompagnement des personnes souffrant de burnout.

HORNBEAM (CHARME)

Lors de fatigue plus mentale que physique, de lassitude psychique passagère ou durable. La personne doute d'avoir la force de mener à bien les tâches à accomplir. Elle se sent fatiguée, mentalement paresseuse, la tête lourde. Elle appréhende le lundi matin de recommencer une nouvelle semaine épuisante. La sensation de surmenage est constante, le sommeil peu réparateur.

ELM (ORME CHAMPÊTRE)

Sentiment de ne pas être à la hauteur de la tâche. Toutes les responsabilités prennent des allures de montagnes. L'individu ne sait plus par où commencer. Il doute de ses capacités et de sa vocation. Le plus petit travail supplémentaire semble être la goutte qui fait déborder le vase. Il n'ose pas s'arrêter en cas de maladie pour ne pas surcharger ses collègues.

⁹⁷ DEROIDE Philippe, *Les élixirs floraux européens*, Gap : Le Souffle d'Or, 2007, p. 14-15.

⁹⁸ *Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach*, Paris : Le Courrier du Livre, 2011, p. 4.

OLIVE (OLIVIER)

Épuisement total, fatigue extrême du corps et de l'esprit. La personne ne supporte plus rien. Elle se sent complètement vidée, au bout du rouleau. La seule chose qui lui importe est d'avoir la paix. Elle ne peut plus rien entreprendre, même passer un coup de fil ou lire devient compliqué. La fatigue mentale est intense. L'épuisement intervient après une longue période de situation de surmenage.

OAK (CHÊNE)

Tendance à trop travailler sans se plaindre. La personne s'oblige à terminer un travail coûte que coûte, même si elle est à bout de force. Elle a un grand sens du devoir et néglige les besoins naturels de son corps. Elle s'efforce de ne pas montrer sa fatigue et sa faiblesse, mais se retrouve abattue et découragée par le surmenage.

SWEET CHESNUT (CHÂTAIGNIER)

Le désespoir est absolu. L'individu pense être arrivé aux limites de ce qu'il peut endurer. Il ne veut pas l'admettre mais il sait qu'il ne peut plus avancer. Il ne voit pas le bout du tunnel et ressent un vide absolu et un isolement total. Il peut se sentir abandonné par Dieu et par les hommes.⁹⁹

Les élixirs floraux soignent l'âme et bien souvent, la personne qui consulte pour un état d'épuisement, vit des émotions douloureuses qui ne sont a priori pas directement liées au burnout, mais qui émergent à un moment de leur vie où elles sont fragilisées. Cela peut être un manque de confiance en soi, une peur de l'abandon, une crainte de décevoir son entourage, un traumatisme, un chagrin d'amour, un manque de lâcher prise en général. Dans ma pratique de suivi de personnes en burnout, à chaque fois, la prescription d'élixirs floraux s'est avérée essentielle et les résultats encourageants.

UN MOYEN NATUREL DE CONTRÔLER LES EFFETS DU STRESS

LE STRESS ET SES EFFETS PEUVENT PARFOIS DEVENIR TRÈS DIFFICILES À SUPPORTER ET LE BIEN-ÊTRE QUE L'ON PEUT RESSENTIR À LA CONSOMMATION DE PLANTES NE PAS ÊTRE SUFFISAMMENT RAPIDE. DANS CE CAS, LA PRATIQUE DE TECHNIQUES SIMPLES DE RESPIRATION ET D'EXERCICES DE RELAXATION, TELS QUE CEUX PRATIQUÉS LORS DE LA RELAXATION PSYCHOSOMATIQUE, PEUVENT APPORTER UN SOULAGEMENT IMMÉDIAT. DE PLUS LA PRATIQUE DE CES TECHNIQUES PERMET D'AFFRONTER EN TOUT TEMPS LES SITUATIONS STRESSANTES EN D'EN CONTRÔLER LES EFFETS NÉGATIFS. LES TECHNIQUES DE RELAXATION SONT DES OUTILS INCONTOURNABLES POUR CONTRECARRER LES PROCESSUS BIOLOGIQUES RELIÉS AU STRESS QUI PEUVENT CONDUIRE À LA MALADIE OU À LA DÉPRESSION. CES TECHNIQUES PERMETTENT ÉGALEMENT DE RÉPARER LES DOMMAGES DÉJÀ CAUSÉS À L'ORGANISME PAR LE STRESS.¹⁰⁰

⁹⁹ SCHEFFER Mechthild, *Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach*, Paris : Le Courrier du Livre, 2011, passim.

¹⁰⁰ CRPS, *Cours de phytothérapie* de Jean-Pierre Chapuis, 2013.

LA GEMMOTHÉRAPIE

La gemmothérapie est la principale des biothérapies. Ses principes sont basés sur le raisonnement analogique (des semblables) comme l'est l'homéopathie. Elle utilise des tissus embryonnaires des plantes en croissance. De jeunes pousses, des bourgeons ou des racines sont préparés par macération dans un mélange d'eau, de glycérine et d'alcool, pour obtenir un extrait que l'on nomme « macérât glycéro-alcoolique ». A un stade précoce de leur développement, les bourgeons renferment toute la « puissance du végétal ».

Par sa capacité à mobiliser le potentiel énergétique de la totalité de la plante au stade embryonnaire, la gemmothérapie offre des remèdes qui peuvent allier plusieurs propriétés en une seule plante. Ainsi le macérât glycéro-alcoolique du *Tilia tomentosa*, posséderait à la fois des propriétés sédatives liées aux fleurs et les vertus dépuratives et diurétiques de l'aubier. De même, le *Crataegus* possède à la fois une action sur le muscle cardiaque, propriétés médicinales fournies par le fruit et une action sur le rythme cardiaque apportée par la fleur.

En lien avec le sujet qui nous occupe, nous pouvons citer quelques remèdes qui interviennent dans la régulation de la sphère nerveuse.¹⁰¹

TILIA TOMENTOSA (BOURGEON) : le tilleul a une action anxiolytique, neurorégulatrice sédative. Elle induit le sommeil, sans modifier la fonction urinaire (rêves). Cette plante est indiquée chez les personnes fragiles du système nerveux qui souffrent d'anxiété et d'insomnie.

FICUS CARICA (BOURGEON) : le figier a également une action anxiolytique et calmante. Il agit sur l'axe cortico-hypophysaire et régule le système neurovégétatif. C'est la plante toute indiquée chez les personnes qui souffrent d'affections psychosomatiques avec leur cortège de troubles digestifs, comme les problèmes d'estomac et les gastrites. Le figier calme les stressés.

ALNUS GLUTINOSA (BOURGEON) : l'aulne glutineux est le remède des états spasmodiques vasculaires, comme la migraine. Il facilite la circulation cérébrale et améliore les pertes de mémoire.

QUERCUS PEDONCULATA (ÉCORCE) : le chêne pédonculé et rouvre est un tonique et un stimulant des corticosurrénales. Il est très utile en cas de fatigue due à un manque de ressources vitales et d'hypotension. Indiqué en cas de surmenage et de fatigue.

QUALITÉ DU SOMMEIL

LES TROUBLES DU SOMMEIL ÉTANT FRÉQUENTS DANS LE CADRE DU BURNOUT, IL EST IMPORTANT DE RÉTABLIR LES RYTHMES BIOLOGIQUES EN S'EXPOSANT À LA LUMIÈRE SOLAIRE OU PAR L'INTERMÉDIAIRE DE LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE DURANT LA JOURNÉE, ET LE SOIR VENU, DE LIMITER LE TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS D'ORDINATEUR, LES TABLETTES OU LE SMARTPHONE.

¹⁰¹ CRPS, *cours de Gemmothérapie* de Jean-Pierre Chapuis, 2014.

CAS PRATIQUES

SITUATION DE FIONA

SITUATION PERSONNELLE ET FAMILIALE

Fiona est une femme de 1963, divorcée depuis 15 ans. Elle vit avec son fils majeur et son compagnon. Fiona a perdu sa mère au sortir de l'adolescence. Elle l'a remplacée auprès de son jeune frère et de sa sœur handicapée. Elle a alors endossé beaucoup de lourdes responsabilités familiales. Le fils de Fiona souffre de problèmes psychiques invalidants qui l'empêchent d'entretenir des relations normales avec autrui. Il a tendance à être violent, physiquement et verbalement. Il présente de grosses difficultés d'apprentissage et coopère difficilement au sein de la famille. Fiona s'inquiète beaucoup pour son fils. Elle pleure souvent et se sent démunie par rapport à une situation insoluble. Elle vit dans la peur et dans la douleur.

SITUATION PROFESSIONNELLE

Fiona occupe depuis 20 ans une fonction de cadre à 100% dans un établissement cantonal. Elle est financièrement autonome. Il y a 6 ans, des changements au niveau hiérarchique ont modifié sa place dans l'organigramme. La nouvelle situation ne lui convenant pas à l'époque, elle s'était exprimée, ce qui a provoqué un malaise. Depuis lors, elle a perdu confiance en elle et se sent fragilisée. Le management de son responsable actuel la déstabilise. Il manque d'anticipation et demande tout, tout de suite. Il ne semble jamais entièrement satisfait du travail de Fiona et trouve toujours quelque chose à redire. Fiona se sent perturbée. Au vu de son âge et de l'esprit de compétition régnant dans la banque, Fiona a exclu l'idée d'être mise en arrêt de travail pour se reposer.

SANTÉ

Antécédents familiaux : psoriasis, cancer œsophage, cancer estomac. Antécédents personnels : eczéma, hypotension, faiblesse, anorexie/boulimie, chutes.

Les examens sanguins (2014 et 2016) révélaient un taux de ferritine bas (26 mcg/l.), légère hypercholestérolémie, hypernatrémie (déshydratation ?), élévation de la γ GT indiquant une éventuelle atteinte hépatique et des valeurs en vitamine D en dessous des valeurs optimales.

Fiona aime bien bouger. Elle marche 2 fois/semaine seule. Elle va à la piscine en été. Avec son ami, ils vont régulièrement faire des courses en montagne. Elle ne fume pas mais boit de l'alcool régulièrement. Le matin elle ne déjeune pas, à midi, elle mange un sandwich et le soir un repas cuisiné. Son appétit est peu constant.

PROBLÉMATIQUE

Fiona me consulte parce qu'elle se sent épuisée. Elle dort mal, se sent irritable, constamment sous pression. Elle a la sensation de perdre pied, se sent comme disloquée et peine à s'affirmer. Quand elle parle, elle ressent une boule à la gorge et un nœud au niveau du plexus solaire. Elle se sent tourmentée, pas satisfaite de sa vie. Son moral est instable. Parfois elle se montre agressive. Elle se sent triste et sans joie.

Physiquement, elle est souvent fatiguée, mais se défatigue à l'effort. Elle souffre de douleurs articulaires et de céphalées, d'œdèmes dans les membres inférieurs, de troubles intestinaux (ballonnements, acidité gastrique). Le matin Fiona se sent comme un « zombie » jusqu'à 10-11h.

Fiona se trouve au premier stade du burnout « épuisement émotionnel » : professionnel et privé dans son cas, avec l'impression de subir (l'attitude de son chef, les problèmes de son fils) sans avoir le moindre pouvoir/force de changer quelque chose (sentiment d'impuissance face aux événements). Ses antécédents familiaux indiquent une fragilité face au stress.

Ses symptômes psychiques et physiques indiquent des signes de déficience des glandes surrénales : grande fatigue avec tendance dépressive et tristesse, lenteur digestive, constipation, manque d'entrain, hypotension.

SUIVI

Le suivi s'est déroulé sur une période de 6 mois (juin à décembre 2016) avec 6 consultations, rapprochées en début de traitement. A chaque consultation, une grande place a été accordée à l'écoute de ses inquiétudes et de ses soucis personnels et professionnels, ainsi qu'à la recherche de solutions pour que Fiona se sente mieux dans sa vie. Je lui ai suggéré d'avoir un entretien avec son chef et de prendre du recul par rapport à son fils (lâcher prise, faire confiance).

Lors de la 1^{ère} rencontre, Fiona était affaiblie, les émotions à fleur de peau. Elle a beaucoup pleuré en parlant. Je lui ai prescrit de la vitamine C retard, 2 fois/j. 500 mg pour l'aider à reconstituer ses surrénales, en lui demandant de m'apporter les résultats de ses derniers examens sanguins la semaine suivante.

Les 4 premières consultations se sont déroulées à une semaine d'intervalle et j'ai instauré un traitement pour ouvrir les émonctoires* et libérer ses intestins qui étaient encombrés et douloureux : Taraxacum comp. de Cérès 3 gttes 3x/j et des acides humiques, 2 capsules aux repas pendant une semaine. Ensuite ajout d'un probiotique pour repeupler la flore bactérienne intestinale : 1 sachet le matin à jeun pendant 30 jours + poursuite des acides humiques 1 capsule 3x/j. + L-Glutamin (cf. p.39) 2 capsules le matin à jeun.

Effets thérapeutiques de Taraxacum comp. (pissenlit TM, chardon Fiona TM et chélidoine D4) : activation hépatique, détoxication par la stimulation de la fonction hépatique et du flux biliaire.¹⁰²

Lors du 3^{ème} rdv, j'ai pu approfondir la sphère émotionnelle et lui prescrire des élixirs floraux : mélange de Elm, Hornbeam et Olive, 5gttes dans un verre 3x/j. (cf. p. 54-55). Un massage du dos lui a été bénéfique et elle a décidé de se faire masser régulièrement.

Au 4^{ème} rdv, un mois après l'anamnèse, Fiona se sentait mieux, plus sereine, plus joyeuse. Ne ressentait plus de fatigue le matin. Cependant, elle avait encore des angoisses par rapport à son fils et son travail. Elle avait également constaté qu'elle était facilement inquiète.

Le 5^{ème} rdv a eu lieu à la fin de l'été, après ses vacances. Fiona se trouvait dans un état stable mais toujours inquiète au sujet de son fils, fatiguée et stressée par son futur déménagement. Je lui ai alors prescrit des vitamines Topvital, du Magnésium Orotat et des oméga 3, ainsi que de la teinture mère de Valériane de Cérès, le soir au coucher pour qu'elle puisse se détendre et dormir sereinement. Je lui ai parlé des bienfaits de la méditation pleine conscience pour aider à prendre du recul par rapport aux événements de la vie.

¹⁰² KALBERMATTEN, Roger et Hildegard, *Teintures mères végétales*, Aarau et Munich : AT Verlag, 2015, p. 77.

Un grand changement a été constaté lors du 6^{ème} rdv. Bien qu'à première vue, Fiona disait aller mieux qu'au début, je l'ai trouvée changée, agitée. Son visage était tendu. Elle avait manqué de compliance* en raison de son déménagement, selon ses dires, mais je l'ai sentie très stressée et peu disposée à prendre soin d'elle.

Voici les éléments ressortis de mes notes de rapport :

Elle exprime davantage son irritabilité. Sa charge de travail est toujours aussi importante. Elle se sent toujours fatiguée mais plus motivée qu'en juin. Après avoir discuté avec son chef, il a modifié son attitude à son égard et fait plus d'efforts. Elle se sent tiraillée entre l'envie de se donner à fond au travail et de se reposer. Elle est facilement agacée, révoltée. Elle sent une injustice et a l'impression d'avoir été maltraitée. Elle se sent blessée et peu considérée. Fiona réalise que son travail influence beaucoup sa vie privée. Elle ne ressent plus de poids au plexus et parvient plus facilement à revendiquer au lieu de tout accepter. Elle se sent fatiguée moralement et physiquement, moins intéressante et moins attirée par son compagnon. Sur le plan digestif, il y a une amélioration. Son déménagement l'a fatiguée sur le plan articulaire et elle ne se sent pas encore bien dans son nouvel appartement.

En fait, le déménagement de Fiona, bien qu'étant un événement positif, a été une source de stress supplémentaire qui l'a plongée au stade de « déshumanisation de la relation à l'autre ». Son visage tendu, son regard et son attitude générale indiquait qu'elle se dépersonnalisait. Je l'ai informée de mes constatations et l'ai mise en garde par rapport à un épuisement de ses forces, mais elle m'a semblé dans le déni, me disant qu'elle n'avait pas le choix. Comme nos rendez-vous semblaient constituer également une source de stress, car pour éviter de prendre sur ses heures de travail, elle venait à 12 h 30 me consulter, je lui ai proposé de continuer à prendre soin d'elle près de chez elle et de m'appeler en cas de besoin.

Fin novembre, nous avons échangé des messages et je lui ai prescrit de nouveaux élixirs qui correspondaient à son état émotionnel du moment : un mélange de Holly (colère), Olive (épuisement), Vervain (surmenage par excès de zèle), Willow (aigreur intérieure) et Oak (combattant épuisé), 5 gttes dans un verre d'eau 3-5x/j. Je lui ai proposé de m'appeler après une semaine s'il n'y avait pas d'amélioration. J'ai eu de ses nouvelles avant Noël. Elle vivait une période très chargée mais disait s'en sortir. Fiona m'a fait savoir que mon suivi lui a donné le sentiment d'être comprise et acceptée. Elle a apprécié ma philosophie d'approche naturelle compatible avec son besoin d'être entourée et prise en charge de manière douce. Les élixirs floraux ont eu un effet calmant, approprié à son état physique et psychique.

BILAN

Fiona a été ma première patiente victime du burnout. J'ai réalisé que la prise en charge de ce genre de problématique était principalement axée sur l'écoute et le coaching. Les séances étaient longues et chargées en émotions. Le soutien avec des remèdes naturopathiques a été utile et apprécié, mais n'a pas pu enrayer le risque d'épuisement, car Fiona était dans le déni de sa situation, qui était complexe. Elle avait tendance à en faire trop et à manquer de confiance en la vie. Ses obligations/impératifs professionnels et privés étaient réels et lourds à porter. A cela, il faut ajouter une fragilité due aux blessures du passé et à une histoire de vie compliquée et usante.

Ses surrénales étaient épuisées : j'aurais aussi pu lui prescrire un macérât glyciné d'écorce de Chêne pédonculé et de la Menthe poivrée en huile essentielle par exemple.

SITUATION DE SOPHIE

SITUATION PERSONNELLE ET FAMILIALE

Sophie est une jeune femme de 1990, mariée à l'âge de 24 ans à un homme qu'elle a rencontré à 19 ans. Le couple a acheté une maison et envisage d'avoir un enfant. Sophie est l'aînée de 2 sœurs dont une demi-sœur (divorce des parents lorsqu'elle a env. 10 ans). Sophie a souffert d'une relation insatisfaisante avec son père.

SITUATION PROFESSIONNELLE

Sophie a rencontré des difficultés à trouver sa voie à l'adolescence. Elle a fait une HES d'assistante sociale, mais ne se sentait pas à sa place ; les cours ne l'intéressaient pas. Elle avait peur d'être jugée sur la pratique.

Sophie travaille depuis 4 ans comme assistante sociale à 100%. Elle est entourée de collègues qu'elle apprécie. Plusieurs sont devenues des amies. Sophie vit un conflit de valeurs par rapport à son travail : le lien avec l'argent la dérange. Elle ne se plaît plus dans ce contexte professionnel depuis plus de 2 ans. Ses collègues ne vont pas bien non plus (problèmes institutionnels ?). Elle dit qu'elle n'est plus souriante, s'en « fout » de tout. Elle est comme éteinte à l'intérieur, anesthésiée. Ses symptômes sont : boules de larmes dans la gorge, panique, pertes de mémoire, difficulté à trouver ses mots, sensation de se noyer, peur d'être seule mais aucune envie d'être avec les autres. Lors de la première consultation, Sophie était en arrêt de travail depuis quelques jours, prévu initialement pendant 2 semaines par son généraliste, puis prolongé jusqu'au 30 septembre.

SANTÉ

Antécédents familiaux : troubles circulatoires, migraines, cancer du poumon. Antécédents personnels : maux de tête, cystites chroniques. Ses derniers examens sanguins n'avaient rien révélé de particulier.

Sophie a pris 10 kg au cours des 5 dernières années. Son appétit est irrégulier, elle souffre de brûlures gastriques. Sa digestion est lente et difficile, avec une tendance à la constipation. Elle présente des œdèmes des membres inférieurs. Sa fatigue est progressive, rythmée par des coups de pompe réguliers. Elle ne boit pas suffisamment. Les 3 dernières semaines de travail, Sophie avait des maux de tête. Elle ressentait un trop plein de colère et de contrariétés.

Les symptômes décrits correspondent aux effets délétères d'un stress chronique avec déséquilibre du système neuro-végétatif : perturbations du foie (insuffisance de sécrétions biliaires, baisse de fabrication d'albumine, perturbation de la libération du glucose) et probablement dérèglement du contrôle de la glycémie, excès de sécrétion du glucagon avec prise de poids.

PROBLÉMATIQUE

Sophie me consulte parce qu'elle se dit en état d'épuisement. Elle se sent fatiguée : dort 12 h par nuit, peine à s'endormir car réfléchit beaucoup. Le matin, elle traîne au lit pendant 20 minutes, car elle n'a pas envie de bouger, ni de se laver. Grand besoin de s'isoler. En dehors de ses problèmes du système digestif, physiquement Sophie va assez bien. C'est surtout sur le plan émotionnel qu'elle souffre ; culpabilité, doute et manque de confiance en soi dominant.

Sophie se trouve au 3^{ème} stade du burnout « sentiment d'échec personnel », avec quelques signes d'un début d'épisode dépressif. Dans son cas, les facteurs étiologiques sont de l'ordre du conflit de valeurs et du manque de sens du travail qu'elle accomplit, ainsi que d'un manque de réalisation personnelle. Bien entendu, sa personnalité et son vécu sont des facteurs déterminants dans la problématique.

SUIVI

Le suivi s'est déroulé sur une période de 5 mois (juin à novembre 2016), avec 8 consultations, à une semaine d'intervalle le premier mois. Pour Sophie également, un espace important a été accordé à l'écoute. Elle m'a parlé des aspects les plus importants de sa vie, m'a exposé ses craintes, ses doutes. Comme elle semblait avoir perdu ses repères par rapport à son corps, je lui ai massé le dos à 2 reprises.

Sophie avait les idées très embrouillées au départ. Elle était encombrée psychiquement et physiquement. Je lui ai transmis des conseils en nutrition (boire plus, éviter les sucres raffinés, etc.) et proposé de bouger davantage (balades à pied avec mari ou copine, jardinage).

Je lui ai prescrit du Taraxacum comp. de Cérès 3 gttes 3x/j. pdt 3 semaines ainsi que des acides humiques pour nettoyer ses intestins. Au bout de 2 semaines, Sophie éliminait beaucoup mieux (mictions et selles plus fréquentes et abondantes). Elle poursuit le traitement avec les acides humiques, 1 capsule par repas et des probiotiques 1 sachet le soir au coucher pendant 30 jours.

Après un mois de suivi (4 rdv), Sophie se sentait moins à fleur de peau, plus endurante. Elle marchait davantage, appréciait les activités avec son mari le week-end. Elle commençait à réfléchir à ce qu'elle avait envie de faire à l'avenir, davantage en lien avec ses passions. Elle ressentait le besoin de redéfinir ses priorités et ses valeurs.

Je lui ai alors prescrit de la teinture mère d'Angelica de Cérès, 2 gttes 1 à 2 x/j. pour l'aider à se recentrer et la soutenir dans son processus de développement, tout en travaillant sur ses troubles digestifs.

Effets thérapeutiques de Angelica archangelica (angélique) : antispasmodique, antiflatulent, apéritif, stimulant pancréatique et du flux biliaire, antimicrobien, légèrement antidépresseur.¹⁰³

Sophie est partie une semaine en vacances à la mer avec son mari : elle s'est laissée vivre, a bien dormi et bien mangé.

5^{ème} rencontre, le mari de Sophie s'était absenté une semaine pour des raisons professionnelles. Sophie a apprécié la solitude mais a beaucoup pleuré à l'occasion de leurs retrouvailles. Elle n'avait pas pleuré aussi intensément depuis son incapacité de travail. Cet épisode a été libérateur pour elle. Je lui ai fait un massage du dos encore plus apprécié que le premier et prescrit l'élixir floral de Oak (cf p.55), 5 gttes dans un verre d'eau plusieurs fois par jour, selon ses besoins.

Après 2 mois de suivi, Sophie allait beaucoup mieux. Elle avait passé une étape, retrouvé la motivation, l'enthousiasme. Elle ne se sentait plus fatiguée psychiquement, dormait toujours autant mais bien. Les maux de tête avaient disparu. Sur le plan intestinal, elle se sentait aussi mieux, moins ballonnée ; elle allait désormais à selles tous les jours à la même heure. Elle mangeait moins, plus lentement. Elle faisait régulièrement du vélo et marchait souvent avec son mari. Ses idées étaient plus claires et elle essayait de lâcher prise.

¹⁰³ KALBERMATTEN, Roger et Hildegard, *Teintures mères végétales*, p. 28.

Sophie a défini de manière assez précise un projet professionnel/privé échelonné dans le temps, axé sur l'inscription à une formation qui l'intéresse et sur un retour au travail à 50% dès le mois d'octobre.

J'ai revu Sophie en novembre pour un bilan final. Elle avait pu reprendre le travail à 40% avec le projet de réduire officiellement son taux à 50% en janvier. Sophie a apprécié le temps accordé pendant le suivi, l'espace laissé à l'intuition (carte des élixirs floraux). Elle s'est sentie respectée dans ce qu'elle vivait. Elle a aimé que j'amène les « choses » avec douceur. Elle a eu l'impression que nous étions co-créatrice dans le traitement. Les apports les plus appréciés ont été les massages, la teinture mère d'Angelica et l'élixir floral Oak.

BILAN

Le suivi de Sophie a été profitable car elle était très ouverte d'esprit. Elle possédait de bonnes capacités d'auto-analyse et était preneuse de propositions d'amélioration. La remise en question ne lui faisait pas peur. Par ailleurs, Sophie n'avait pas d'autres soucis à porter. Elle était soutenue par son environnement familial et a pu interrompre son activité professionnelle pour se ressourcer, ce qui a facilité l'amélioration de son état.

Sophie avait besoin de prendre du recul pour revoir ses priorités et définir ses valeurs, avec l'aide d'une écoute bienveillante et d'un coaching.

En qualité de thérapeute, j'accorde une grande importance aux explications que je fournis sur le fonctionnement du corps humain, les raisons possibles de son déséquilibre et les effets des remèdes naturopathiques. J'ai constaté qu'en général, les personnes que je suis apprécient particulièrement de comprendre les indications précises de chaque remède choisi, les raisons de mes choix et les effets escomptés sur l'organisme et le psychisme.

Dans les situations de Fiona et de Sophie, les remèdes qui travaillent également sur un plan énergétique ont été perçus comme les plus efficaces, ce qui confirme l'intérêt de l'apport de la naturopathie dans tout processus de guérison.

CONCLUSION

Le syndrome du burnout porte bien son nom : c'est un syndrome ; et en tant que tel, il couvre une multitude de symptômes et de manifestations dont le dérèglement provient d'un seul facteur : le stress.

Ce stress qui n'est finalement qu'un syndrome d'adaptation à toute modification de notre environnement, représente un concept subjectif ; la manière dont il est vécu dépend de notre histoire de vie, de notre personnalité, de notre état physique et psychologique, de notre environnement privé, professionnel. Vu sous un angle positif, nous pouvons dire que le stress c'est la vie, puisque le changement fait partie de la vie. La nuance se mesure dans la manière de nous adapter aux changements.

Les raisons qui peuvent mener une personne à épuiser ses ressources sont si personnelles et si diverses que le syndrome du burnout est un océan de complexité.

L'individu en état d'épuisement a d'abord besoin de soutien et de suivi psychologiques, apportés par un thérapeute compétent, qu'il soit médecin, psychologue ou naturopathe. Après avoir écarté toute pathologie physique ou psychique, le naturopathe peut intervenir en proposant à la victime d'épuisement un accompagnement individualisé, afin de lui permettre de retrouver l'équilibre physiologique et psychique nécessaires pour affronter ses questionnements et ses remises en question.

Ce travail de mémoire m'a confortée dans le fait que la naturopathie a bien sa place dans l'accompagnement de personnes victimes de stress chronique, car cette thérapie holistique vise justement à traiter les perturbations physiologiques provoquées par le stress grâce à l'apport de moyens naturels. Le déséquilibre touchant également les habitudes de vie, le naturopathe rappelle les règles élémentaires d'une alimentation saine et d'une bonne hygiène de vie.

Les limites de la naturopathie dans la gestion du stress sont dépendantes de la capacité de l'individu de se remettre en question, car il s'agit d'un combat personnel, individuel. Seule la personne en burnout peut entreprendre les démarches pour récupérer sa vitalité. Les professionnels de la santé ne peuvent que l'accompagner, la conseiller, la guider et la soutenir dans son processus ; de quoi nous rendre plus humbles et plus respectueux envers le vécu et la personnalité de chaque individu en souffrance.

Mes remerciements

- A Jean-Pierre Chapuis pour sa générosité et ses encouragements tout au long de ma formation, ainsi qu'à tous les enseignants du CRPS qui m'ont transmis leur savoir
- A mon compagnon Auxilio Moren pour son soutien inconditionnel
- A mes enfants et à ma mère pour leurs encouragements
- A mes patientes volontaires pour la confiance accordée et pour leur générosité
- A Svetlana Chiapolino et Laurent Kobi pour leurs conseils avisés
- Et enfin à Liliana Dos Santos pour son soutien psychologique

ANNEXE - CONSEILS EN MATIÈRE DE NUTRITION

- ✓ VARIER SON ALIMENTATION. MANGER DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON, AUTANT QUE POSSIBLE BIOLOGIQUES
- ✓ PRENDRE TROIS REPAS PAR JOUR, À HEURES FIXES
- ✓ MANGER DANS UN ENVIRONNEMENT CALME, EN PRENANT SOIN D'ÊTRE DÉTENDU AU MOMENT DE SE METTRE À TABLE. SE SOUVENIR QUE LE STRESS BLOQUE LA DIGESTION
- ✓ MANGER LENTEMENT EN MASTIQUANT LONGUEMENT POUR DÉBUTER LA DIGESTION PAR LES SÉCRÉTIONS SALIVAIRES
- ✓ COMMENCER TOUJOURS PAR LES CRUDITÉS, CAR ELLES CONTIENNENT LES ENZYMES QUI FAVORISENT LA DIGESTION
- ✓ LA PROPORTION DE LÉGUMES ET DE CRUDITÉS DEVRAIT ÊTRE SUPÉRIEURE À L'APPORT DE PROTÉINES ET DE FÉCULENTS
- ✓ AUGMENTER LA CONSOMMATION DE LÉGUMINEUSES, DE GRAINES OLÉAGINEUSES ET DE FRUITS SECS
- ✓ PENSER À AJOUTER DANS SON ALIMENTATION LES POISSONS CONTENANT DES OMÉGA 3, SAUMON, SARDINE, ANCHOIS, MAQUEREAU
- ✓ NE MANGER PAS TROP. LA FRUGALITÉ PRÉSERVE DES SURCHARGES TOXINIQUES, LIPIDIQUES ET GLUCIDIQUES ET DE TOUT LEUR CORTÈGE DE MALADIES
- ✓ ÉVITER DE TERMINER PAR UN DESSERT. LE SUCRE CRÉE DES FERMENTATIONS ET APPORTE DES CALORIES SUPERFLUES
- ✓ MANGER LES FRUITS EN DEHORS DES REPAS, DE PRÉFÉRENCE L'APRÈS-MIDI
- ✓ ÉVITER LES CUISSONS À HAUTE TEMPÉRATURE, LES FRITURES, LES GRILLADES, CAR ELLES TRANSFORMENT LES GRAISSES EN POISONS CANCÉRIGÈNES
- ✓ FUIR LE SUCRE BLANC, LES VIENNOISERIES, LES BISCUITS, LES BOISSONS SUCRÉES
- ✓ LIMITER ET SI POSSIBLE ÉVITER LES LAITAGES D'ORIGINE ANIMALE
- ✓ ÉVITER LES CÉRÉALES GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉES, SOIT UN NOMBRE CONSIDÉRABLE. À REMPLACER PAR LE QUINOA, LE SARRASIN, LE RIZ OU LES FARINES ANCIENNES, COMME L'AMIDONNIER, LE PETIT ÉPEAUTRE
- ✓ CONSOMMER DES HUILES VÉGÉTALES DE 1^{ÈRE} PRESSION À FROID ET SURTOUT CELLES RICHES EN OMÉGA 3, TELLES QUE L'HUILE DE COLZA, NOIX, CAMÉLINE, ETC.
- ✓ BOIRE AU MINIMUM 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR, DE PRÉFÉRENCE DE L'EAU FAIBLEMENT MINÉRALISÉE POUR FAVORISER L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS
- ✓ LIMITER LE CAFÉ ET LE THÉ NOIR, AU PROFIT DU THÉ VERT ET DES TISANES
- ✓ ÉVITER LES ALCOOLS FORTS ET LA BIÈRE. EN REVANCHE, LE VIN ROUGE BIO EST AUTORISÉ, MAIS EN QUANTITÉS RAISONNABLES

LEXIQUE

Achlorhydrie : état de basse teneur en acide chlorhydrique dans l'estomac.

Acide aminé : composés chimiques possédant deux groupes fonctionnels : un groupe carboxyle – COOH et un groupe amine –NH₂.

Acide oxalique : substance toxique présente dans de nombreuses plantes (cacao, thé, épinard), toxique au-delà d'une certaine dose.

Acidose sanguine : trouble de l'équilibre acido-basique du sang, désignant un état pathologique dû à une baisse du pH sanguin, qui devient inférieur à la norme (7,4).

Amyélinisé : adjectif se rapportant à l'absence de gaine de myéline autour des axones des neurones

Anémie pernicieuse : ou anémie de Biermer, est due à une carence en vitamine B12.

ATP : adénosine triphosphate. Unité énergétique de tous les êtres vivants nécessaire aux réactions chimiques du métabolisme, à la locomotion, à la division cellulaire ou au transport actif d'espèces chimiques au travers des membranes biologiques.

Autodétermination : trait de personnalité signifiant agir en tant qu'agent causal sans se laisser influencer

Axone : structure émettrice du neurone. Transmet l'influx nerveux à un autre neurone, à un myocyte ou à une cellule glandulaire

Christina Maslach : psychologue sociale à l'Université de Berkeley, Californie (USA)

Circadiens (rythmes) : se dit des processus biologiques qui se déroulent dans le corps en 24 h environ.

Compliance : bon suivi du traitement médicamenteux.

Cortex cérébral : désigne la substance grise périphérique des hémisphères cérébraux, à l'origine de la pensée

Cortisol : hormone sécrétée par les glandes surrénales, qui en stimulant l'augmentation du glucose sanguin permet une libération d'énergie

Dendrite : principale structure réceptrice du neurone (information d'entrée)

Dépersonnalisation : symptôme psychologique dissociatif, sentiment de perte de sens de soi-même, dans lequel un individu ne possède aucun contrôle de la situation

Dermocausticité : propriété d'une substance d'entraîner des brûlures de la peau.

Efférent : qui va de la partie de référence vers l'extérieur, par exemple les voies nerveuses efférentes sont celles qui viennent de la moelle épinière ou du cerveau vers les organes

Emonctoire : organe destiné à évacuer les humeurs devenues superflues (reins, intestins, etc.)

Encéphale : partie supérieure du système nerveux central, constituée du tronc cérébral, du cervelet et du cerveau. Il assure le contrôle de l'ensemble de l'organisme.

Etiologie : étude de l'origine d'une pathologie

Étiopathogénie : étude des causes d'une maladie et des processus par lesquels ces causes agissent

Facteur intrinsèque : glycoprotéine sécrétée par les parois de l'estomac, nécessaire à l'absorption de la vitamine B12.

Ganglion (nerveux) : amas de cellules formant un petit renflement sur le trajet des nerfs

Glycogène : molécule de la famille des glucides constituée de nombreuses unités de glucose. Sert de réserves de glucose stockée dans le foie et dans les muscles.

Herbert J. Freudenberg Dr (1927) : psychanalyste new-yorkais

hGH : hormone de croissance chez l'homme, appelée somatotropine, sécrétée par l'adénohypophyse. Stimule la croissance et la reproduction des cellules chez les humains et les autres vertébrés.

IMAO : inhibiteur de la mono-amine oxydase. Famille de médicaments antidépresseurs.

Interstitiel (liquide) : espace situé entre les capillaires sanguins et les cellules, servant à faciliter les échanges de nutriments et de déchets.

Labilité émotionnelle : émotions susceptibles de subir des modifications, des variations, peu stables.

Leucocyte : globule blanc.

Mitochondrie : organe cellulaire dans laquelle se déroule la respiration cellulaire.

Monomère : en chimie, molécule libérée lors de l'hydrolyse d'une molécule plus complexe.

Morbidité : caractère relatif à une maladie.

Myélinisé : adjectif se rapportant à la gaine de myéline entourant les axones des neurones.

Myocyte : cellule musculaire.

Néoglucogenèse : processus selon lequel le foie convertit en glucose certaines substances comme des acides aminés et l'acide lactique.

Nerf vague (X) : ou nerf pneumogastrique est le dixième nerf crânien, importante voie de la régulation végétative, surtout parasympathique.

Neurone : cellule nerveuse.

Neurotransmetteur : substance chimique de l'organisme permettant aux cellules nerveuses de transmettre leurs messages. Synonyme de neuromédiateur.

Photosensibilisant : se dit d'une substance qui a la propriété d'augmenter la sensibilité de la peau aux rayonnements solaires, qui se traduit par une éruption cutanée ou des taches.

Plexus entérique : ensemble de fibres nerveuses qui s'étendent sur toute la longueur du tube digestif.

Pondérable : que l'on peut peser.

Présentisme : connotation négative, fait d'être présent sur le lieu de travail physiquement sans pour autant fournir les prestations attendues pour le poste occupé.

Programmation neurolinguistique : méthodologie qui permet d'agir sur les comportements au moyen du langage.

Psychosomatique : résultant d'une altération de l'union entre le corps et l'esprit.

Purines : ensemble de substances se trouvant dans les organismes vivants qui jouent un rôle important dans certaines réactions de l'organisme. La caféine et l'acide urique sont des purines. La viande en contient beaucoup.

Rachidien : en rapport avec la moelle épinière, le rachis.

Réflexe : série d'actions involontaires, rapides et prévisibles, qui se déclenchent en réponse à des variations du milieu.

Sénescence : vieillissement.

Somatique : adjectif qui se rapporte au corps.

Stimulus, stimuli : modification quelconque qui se produit dans l'environnement et qui, s'il est suffisamment puissant, peut générer un potentiel d'action.

Système neurovégétatif : ou nerveux autonome constitué du système sympathique et du système parasympathique. Il assure le maintien et l'entretien des fonctions vitales.

Thalamus : structure située entre le cortex et le tronc cérébral servant de relais et d'intégration des afférences sensitives et sensorielles et des efférences motrices, ainsi que qu'à la régulation de la conscience, de la vigilance et du sommeil.

TSH : thyroïdostimuline. Hormone sécrétée par l'adénohypophyse pour stimuler la libération des hormones thyroïdiennes.

UI : unités internationales, correspondant à env. 5 microgramme pour 200 UI.

BIBLIOGRAPHIE

- BAUDOUX, Dominique, *L'Aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*, Bruxelles : Amyris, 2008.
- CHOPRA, Deepak et TANZI, Rudolph E., *Le fabuleux pouvoir de votre cerveau*, Paris : Guy Trédaniel, 2013.
- CLERGEAUD, Chantal et Lionel, *Les huiles végétales huiles de santé et de beauté*, Bruxelles : Amyris, 2003, p. 10-19
- CRABBE, Svetlana, *Anti-déprime mode d'emploi*, s.l. : Marabout, 1998.
- CURTAY, Jean-Paul (Dr) et RAZAFIMBELO Rose (Dr), *Le guide familial des aliments soigneurs*, Paris : Albin Michel, 2005.
- DAYER, Alexandre (Dr), « Qu'est-ce que le stress », site rts.ch/decouverte/questions-reponses, consulté le 11 novembre 2016.
- DELBROUCK, Michel (Dr), *Comment traiter le burn-out*, Principes de prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel, Bruxelles : De Broeck, 2011.
- DEROIDE, Philippe, *Les élixirs floraux européens*, Gap : Le Souffle d'Or, 2007.
- DEVILLE, Michel et DEVILLE, Frédéric, *Les oligoéléments catalyseurs de notre santé*, Arzier : Crao, 1995.
- DUPONT, Paul (Dr), *Les glandes endocrines et notre santé*, Le Tremblay : Diffusion Rosicrucienne, 2016.
- GAGNON, Roseline, *La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires*, Bruxelles : Amyris, 2008.
- GARDAN, Jacques (Dr), *La médecine orthomoléculaire*, Votre partenaire santé, Romont : Recto-Verseau, 2000.
- GERSHON, Michael, « L'intestin produit 95% de la sérotonine », *Sciences et Avenir*, No 784, juin 2012, p. 51.
- GOEHRING C., BOUVIER CM, KÜNZI B., BOVIER P., « Psychosocial and professional characteristics of burnout in Swiss primary care practitioners » : A cross-sectional survey. *Swiss Med Wkly*, 2005, 135, 101-8, p. 18.
- GRAZIANI, Pierluigi et SWENDSEN, Joel, *Le stress, Emotions et stratégies d'adaptation*, Paris : Armand Colin, 2005.
- JAGGI, Ferdinand, *Burnout guide pratique*, Chêne-Bourg : Médecine & Hygiène, 2008.
- KALBERMATTEN, Roger et Hildegard, *Teintures mères végétales*, Aarau et Munich : AT Verlag, (2009) 2015.
- KLAUSMANN, Iris (Dr), « Exit le burn-out, Vive la nature et les bons soins », *Vista Magazine suisse de la santé*, No 10, décembre 2013, p. 20-21.
- LENDENMANN, Jürg, « Stress, Le fuir ou le combattre », *Burn-out, Gardez votre calme même en cas de stress*, *Vista Magazine suisse de la santé*, No 10, décembre 2013, p. 13-15.
- LUDIN, Sabine M. (Dr), « Dépression, quand le stress rend malade », *Gros plan Dépression*, *Astrea Pharmacie*, novembre 2013, p. 6-9.
- MARTIN et TESSER, Modèle motivationnel, 1989-1996, Cf S. Claeys : *Quand le travail agresse le professionnel ou le burn-out de l'intervenant en violence scolaire*, p. 24.
- MEPHA, « Mieux informé sur le burnout – le syndrome d'épuisement professionnel » *Guide destiné aux patients*, 2014.
- POINTAIRE, Pascal (Dr), *Guide pratique des oligoéléments*, s.l. : Recto-Verseau, s.d.
- ROBERT, Luis, ouvrage collectif, *Encyclopédie des vitamines et des minéraux*, Genève : Idégraf, 1987.
- RÖSING I. *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt?* Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung. Heidelberg : Ansanger 2003 : 52 ff und 104 ff, p. 18.
- SANCHEZ GRIMA, Isidro (Dr), *Insomnie, stress et dépression nerveuse*, Médecine naturelle, Paris : Comptoir du livre, 1992.
- SCHEFFER, Mechthild, *Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach*, Paris : Le Courrier du Livre, 2011.
- SCHMIDT, Florence, « Les vérités et préjugés sur le burn-out », *Femina*, Gros plan santé, 9 novembre 2014.
- SENDER, Elena, « Un système nerveux indispensable à la survie », *Sciences et Avenir*, No 784, juin 2012, p.50.
- SOUMAILLE, Suzy, *J'ai envie de comprendre la dépression*, Genève : Médecine & Hygiène, 2012.
- SPINNLER, Olivier, « Burn-out : c'est la société qui est malade ! », *Planète Santé Live*, Hors-série 4, novembre 2014, p. 46-48.
- TORTORA, Gérard et DERRICKSON, Bryan, *Principes d'anatomie et de physiologie*, Bruxelles : De Boeck, 2007.
- VASEY, Christophe, *Quand le corps a soif... Les secrets d'une bonne hydratation*, Genève : Jouvence, 2007.
- VISTA, « Burn-out gardez votre calme même en cas de stress », *Magazine suisse de la santé*, No 10, décembre 2013.
- WILLEM, Jean-Pierre (Dr), *Stress dépression & troubles du comportement une nouvelle approche sans produits chimiques*, Paris : Guy Trédaniel, 2013.
- ZIMMERMANN, Michael (Dr), *Micronutriments dans la pratique médicale*, Burgerstein, Rapperswil : OM, 2000.

WEBOGRAPHIE

www.avenirsocial.ch
www.burnout-info.ch
www.doctissimo.ch
www.expertsprotectionsocialealetranger.com
www.lanutrition.fr
www.larousse.fr
www.le-sport-et-les-endorphines.overblog.com
www.rts.ch
www.seco.admin.ch
www.santeweb.ch
www.wikipedia.fr