STRESS & BURN-OUT

Le stress : tueur silencieux

Comprendre les 4 phases du stress chronique, du signal d'alarme au burn-out, pour agir avant l'épuisement.

Ph Alexandra Ferret
Pharmacien Nutritionniste
aferretnutri@gmail.com · +32 471 60 44 00

Par Ph Alexandra Ferret, Pharmacien Nutritionniste

> **L'idée essentielle :** une bonne gestion du stress au quotidien — alimentation, sommeil, mouvement et récupération — respecte la chronobiologie de l'organisme et permet de prévenir l'évolution vers l'épuisement, le burn-out.

Le stress est un tueur mal connu, qui avance sournoisement. Pour prévenir le stress chronique et son stade ultime, le burn-out, une bonne gestion du stress au quotidien passe par une alimentation équilibrée et un mode de vie incluant des phases de récupération et des exutoires au stress. Les hormones et les neurotransmetteurs étant synthétisés selon un cycle circadien, celui-ci doit être respecté pour garantir l'homéostasie, c'est-à-dire le maintien de l'équilibre. Le mode de vie doit donc également respecter la chronobiologie nutritionnelle de notre organisme.

Aujourd'hui tout le monde le sait : le stress chronique est néfaste pour la santé ! Il est reconnu comme responsable de la survenue de plusieurs maladies dites « de civilisation », parmi lesquelles l'hypertension et les maladies cardiovasculaires, le surpoids, le diabète de type 2, le burn-out et même le cancer. Mais savons-nous décoder les symptômes et les signes d'une surcharge de stress, quand celui-ci devient délétère ? Pas si sûr. Tout est une question d'adaptation physiologique, et surtout de *désadaptation* physiologique au stress.

Le stress est un processus complexe et vital. Il n'existe pas UNE forme de stress ni UNE source de stress, mais bien un ensemble de stimuli, d'événements de vie à plusieurs dimensions, et surtout de la **perception** de la menace que ces différents stimuli génèrent chez un individu. Il s'ensuit une réaction adaptative, un mode de réaction propre à chaque personne : à menace égale, le niveau de stress perçu sera différent d'un individu à l'autre.

La réponse et la faculté adaptative au stress d'une personne peuvent être influencées, modifiées, améliorées directement par :

- son statut nutritionnel et micronutritionnel
- la santé de son intestin et de son microbiote
- son mode de vie et sa capacité d'exutoire au stress environnant

Une réponse adaptée et une bonne capacité d'adaptation sont à la fois physiologiques et neurobiologiques. Elles mettent en jeu les surrénales, avec le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline, et le système nerveux central, avec la synthèse des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine et mélatonine).

Les 4 phases du stress pathologique

PHASE 1

L'alarme

C'est en réalité une réponse immédiate, aiguë et brève à une menace. Elle met en jeu l'adrénaline. Le stress, à ce stade, est nécessaire et vital, pour autant qu'il ne perdure pas dans le temps.

On peut déjà observer, lors de cette phase brève, une fuite de magnésium — élément indispensable à la gestion du stress ainsi qu'à beaucoup d'autres fonctions physiologiques, comme la synthèse de l'ATP, notre énergie vitale... et cela, il faut le préserver ! Si cette phase d'alarme se prolonge, des troubles anxieux et des troubles du sommeil apparaissent, et on entre dans la phase 2.

PHASE 2

La résistance

Cette phase ne signifie pas que l'on résiste mieux au stress — au contraire ! Les symptômes d'alerte s'atténuent, donnant l'impression que « l'on gère » la situation. Absolument pas ! C'est la phase la plus importante dans la prise en charge du stress chronique : celle de l'entrée en piste du cortisol.

Le stress devient persistant, pathologique, et entraîne en réponse physiologique une augmentation du cortisol, une chute de la dopamine, et une fuite urinaire de magnésium accrue. Au bout de 3 à 4 jours de cet état de stress persistant, une dysbiose apparaît déjà, avec le risque d'une hyperperméabilité intestinale : notre deuxième cerveau pédale ! La communication intestin-cerveau est altérée et la réponse au stress devient inadaptée. Si la charge de stress perdure encore, une baisse de l'immunité apparaît du fait de l'hyperperméabilité intestinale, et on devient plus sensible aux infections.

PHASE 3

Le surmenage (burn in)

Quand le stress chronique perdure encore et encore, la mobilisation des ressources pour le contrer devient permanente. L'incapacité croissante à résoudre « la menace » perçue entraîne une augmentation de la charge allostatique de stress et une désadaptation de la réponse.

Le cortisol continue de monter, les neurotransmetteurs, eux, s'effondrent, le magnésium est épuisé et avec lui le zinc. Un déséquilibre ionique potassium/calcium/chlorure/sodium s'ensuit, provoquant une acidose métabolique latente. La synthèse des neurotransmetteurs fait défaut et l'inflammation intestinale entraîne une neuro-inflammation.

PHASE 4

L'épuisement (burn-out)

C'est le stade où la capacité d'adaptation est dépassée. Ce n'est pas une dépression, mais un effondrement surrénalien : les surrénales sont épuisées, la neuro-inflammation est installée, le cortisol et la DHEA chutent brutalement, et les neurotransmetteurs sont au plus bas. Cette phase peut survenir très brutalement, en une nuit et parfois même en une heure.

Que faire ? Agir avant le burn-out

Pas de menace : pas de stress ! Tout est une question de perception de la « menace ».

> *« Ce ne sont pas les événements qui stressent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font. »*
>
> — Épictète

Un environnement pro-stress génère « une menace », ou plutôt une perception de menace. Plusieurs facteurs environnementaux sont inducteurs de stress :

- une mauvaise alimentation
- une dette en sommeil, de l'insomnie, du travail de nuit, des réveils nocturnes
- un manque d'activités récréatives, de hobbies, d'exutoire au stress
- un manque de reconnaissance
- un temps de repos / de récupération insuffisant
- vouloir trop bien faire, et ne pas savoir dire non
- le surinvestissement en général, dans sa vie privée et/ou professionnelle

CE QUE L'ON PEUT FAIRE

En neuro-nutrition et physio-nutrition, il est possible d'agir sur la phase d'alarme, de résistance et de surmenage. Un apport alimentaire selon un rythme circadien et chronobiologique, une supplémentation en nutriments et micronutriments adaptée, le maintien de l'équilibre ionique et de l'équilibre du microbiote sont autant de moyens de lutter contre les effets délétères du stress chronique, malheureusement inhérent à notre mode de vie actuel.

Il existe également toute une série de ressources « non alimentaires » réellement efficaces, comme la cohérence cardiaque, le yoga, la méditation ou l'aromathérapie, à mettre en place en même temps que le rééquilibrage nutritionnel.

Une fois le burn-out atteint, la prise en charge devient beaucoup plus compliquée et longue : la neuro-nutrition ne suffit plus seule, elle fait partie d'un changement de mode de vie global indispensable.

Il est possible d'évaluer facilement votre niveau de stress, d'une part en complétant des questionnaires spécifiques et reconnus, et d'autre part en dosant votre cortisol salivaire et vos métabolites urinaires en neurotransmetteurs. À partir de ces résultats, un programme alimentaire et « non alimentaire » de gestion du stress est élaboré sur mesure — il existe une trousse « anti-stress » très diversifiée, allant de l'assiette neuro-santé à la méditation, en passant par la supplémentation en micronutriments, la gestion du temps, la cohérence cardiaque, la phytothérapie, l'aromathérapie et bien d'autres.

> *La prise en charge de son stress au quotidien, pour qu'il ne devienne pas une menace chronique, est devenue une composante indispensable de notre mode de vie. Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime.*

Cet article donne des repères généraux ; il ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel individualisé. Pour un accompagnement personnalisé, contactez-moi. Cabinets : Av. Montjoie 171 (Bât. Washington), 1180 Uccle — Bd du Souverain 23 (SouverainMed), 1170 Watermael-Boitsfort.