



Quel mode
d'alimentation
adopter en cas de
burn-out ?



Le Burn out

- Epuisement physique, psychologique et cognitif caractérisé par un sentiment d'impuissance et de désespoir
- Une baisse de l'estime de soi
- Un manque d'enthousiasme dans la vie et au travail
- Souvent associé à l'épuisement professionnel



La dépression

- Tristesse (ou effondrement de l'humeur) non passagère (si passager => déprime)
- Perte d'intérêt, disparition des petits plaisirs de la vie, ralentissement général, fatigue
- Perte d'appétit ou boulimie
- Troubles du sommeil
- Problèmes de mémoire, de concentration, de motivation

Je n'ai pas le moral. Tout est sans intérêt dans ma vie...



La faim physiologique

- **Un corps bien nourri:**

- Pas faim
- Pas de frustration
- Pas d'envies incontrôlables

- **Si alimentation riche en substances nutritives:**

➤ Pas besoin de beaucoup de nourriture pour atteindre la qualité et la quantité de nutriments indispensable pour faire fonctionner notre corps correctement.

- **Si alimentation pauvre en substances nutritives:**

➤ Besoin de bien plus de nourriture pour atteindre le « niveau » requis.



La faim physiologique

- **Si déficience en nutriments essentiels:**
 - sensation de faiblesse, de troubles de l'humeur, sensation de faim.
- **Résultat:** notre corps nous invite à compenser et à manger plus.
- **Conclusion:** la faim physiologique, c'est ce besoin de nourriture nécessaire pour le corps afin qu'il produise de l'énergie.



La faim psychologique

- Nos pulsions et nos fringales: signe d'une perturbation d'ordre émotionnel.
- Dans la faim psychologique, ce que le corps demande => du plaisir
- **!!! Le plaisir n'est pas apporté uniquement par la nourriture!!**
 - Il est donc primordiale de développer ses 5 sens pour ne pas associer la notion de plaisir avec la nourriture.
 - De plus, la notion de plaisir gustatif est très éphémère et ensuite, c'est plutôt la notion de culpabilité qui apparaît.

Nutrition et dépression/burn-out: le lien

- Une alimentation comportant beaucoup d'aliments transformés augmente le risque de développer une dépression
 - Une alimentation comportant beaucoup d'aliments complets est protectrice contre la dépression/le burn out.



Je mange à cause d'un déficit en neurotransmetteur

- Les tentations irrésistibles et les grignotages compulsifs ont souvent une explication rationnelle voire scientifique: ils peuvent trouver leur origine dans un déséquilibre en neurotransmetteurs.
- Un neurotransmetteur, c'est quoi?
 - C'est un messager, chargé de faire circuler l'information d'un neurone à un autre.
 - Il est fabriqué à partir de ce que nous mangeons.
 - Le secret de l'arrêt du grignotage?

Manger mais manger MIEUX!

Je mange à cause d'un déficit en neurotransmetteur

- Quelles sont les sortes de neurotransmetteurs?
 - ✓ L'adrénaline
 - ✓ La dopamine
 - ✓ La noradrénaline
 - ✓ La sérotonine
- Deux acides aminé jouent un rôle important dans la fabrication de ces neurotransmetteurs:
 - ✓ Le tryptophane
 - ✓ La tyrosine
 - ✓ Ils ont tous les deux besoin de vitamines et minéraux pour bien fonctionner.

La liste des courses

- **Boissons:** eaux minérales riche en magnésium, thé vert.
- **Féculents:** aliments complets, PDT, patates douces, quinoa, lentilles et légumes secs, flocons d'avoines, ...
- **Légumes:** épinards, chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, chou vert, haricots verts, aubergines,...
- **Fruits:** prunes, pruneaux, bananes, agrumes,...
- **Produits laitiers:** cottage cheese, yaourt au soja, emmenthal, parmesan, mozzarella, ...



La liste des courses

- **Viandes:** dinde, volaille, poissons gras (saumon, sardines,...), œufs Columbus, crustacés,...
- **Matières grasses:** noix de cajou, noix de pécan, amandes, noix du Brésil, noix, avocats, graines de courge, huile de colza, huile de lin, huile d'olive, huile de noix
- **Epices:** safran, curcuma, clou de girofle, gingembre.
- Si besoin, prise de compléments alimentaires pour donner un coup de boost.



La journée anti-dépression

- **Petit déjeuner:**

- ✓ Pain au levain
- ✓ Un peu de beurre (pas de margarine)
- ✓ 1 œuf et/ou fromage et/ou filet de poulet
- ✓ 1 yaourt nature (ou au soja)

- **Collation**

- ✓ Un fruit

- **Midi:**

- ✓ Crudités à l'huile de colza et curcuma
- ✓ Mignonettes de porc + quinoa + brocoli/chou-fleur « al dente »



La journée anti-dépression

- **16h:**

- ✓ 10 noix de cajou + 1 fruit + cottage cheese

- **Soir:**

- ✓ Potage + saumon/sardine + patate douce + persil + épinards au citron

- **Si besoin, on se supplémente en:** (sous réserve de l'avis d'un professionnel)

- ✓ Tryptophane
 - ✓ Oméga 3
 - ✓ Magnésium
 - ✓ Vitamines B
 - ✓ Vitamines D

Les aliments à éviter

- **La caféine:**

- ✓ Peut rendre le sommeil difficile
- ✓ Peut déclencher des symptômes d'anxiété



- **L'alcool:**

- ✓ Peut aggraver les symptômes
- ✓ Peut augmenter le risque d'attaques de panique ou d'épisodes dépressifs.
- ✓ Peut modifier l'humeur et devenir une habitude influençant les symptômes dépressifs.

- **Les aliments raffinés:**

- ✓ Les aliments riches en sucres/glucides raffinés peuvent favoriser les sauts d'humeur en provoquant des oscillations d'énergies importantes.
(hyperglycémie suivie d'une hypoglycémie sous l'effet de l'insuline).
- ✓ Les aliments complets, nutritifs et denses sont bien meilleurs pour équilibrer l'humeur et les niveaux d'énergie.

Les aliments à éviter

- **Les huiles traitées:**

- ✓ Les huiles hautement transformées ou raffinées sont très riches en oméga 6.
- ✓ Trop d'oméga 6 dans son alimentation cause un déséquilibre qui favorise l'inflammation au niveau du cerveau pouvant ainsi provoquer des symptômes dépressifs.

Perspectives

- Changer de régime alimentaire pour soulager les symptômes de la dépression/du burn-out est une étape prometteuse dans le traitement de ces pathologies.
- Néanmoins, il faut travailler conjointement avec son médecin/thérapeute avant de changer quoique ce soit dans son programme thérapeuthique!

Des questions?

C'est décidé :
je surveille
mon alimentation.





QUE TA NOURRITURE SOIT TON
MEDICAMENT ET QUE TON
MEDICAMENT SOIT DANS TA
NOURRITURE

HIPPOCRATE

 NEWTRITION^{coach}