



FAIRE FACE AU BURN-OUT : Approche micro- nutritionnelle

Par Anne-Catherine DUMORTIER
Naturopathe, Docteur en pharmacie

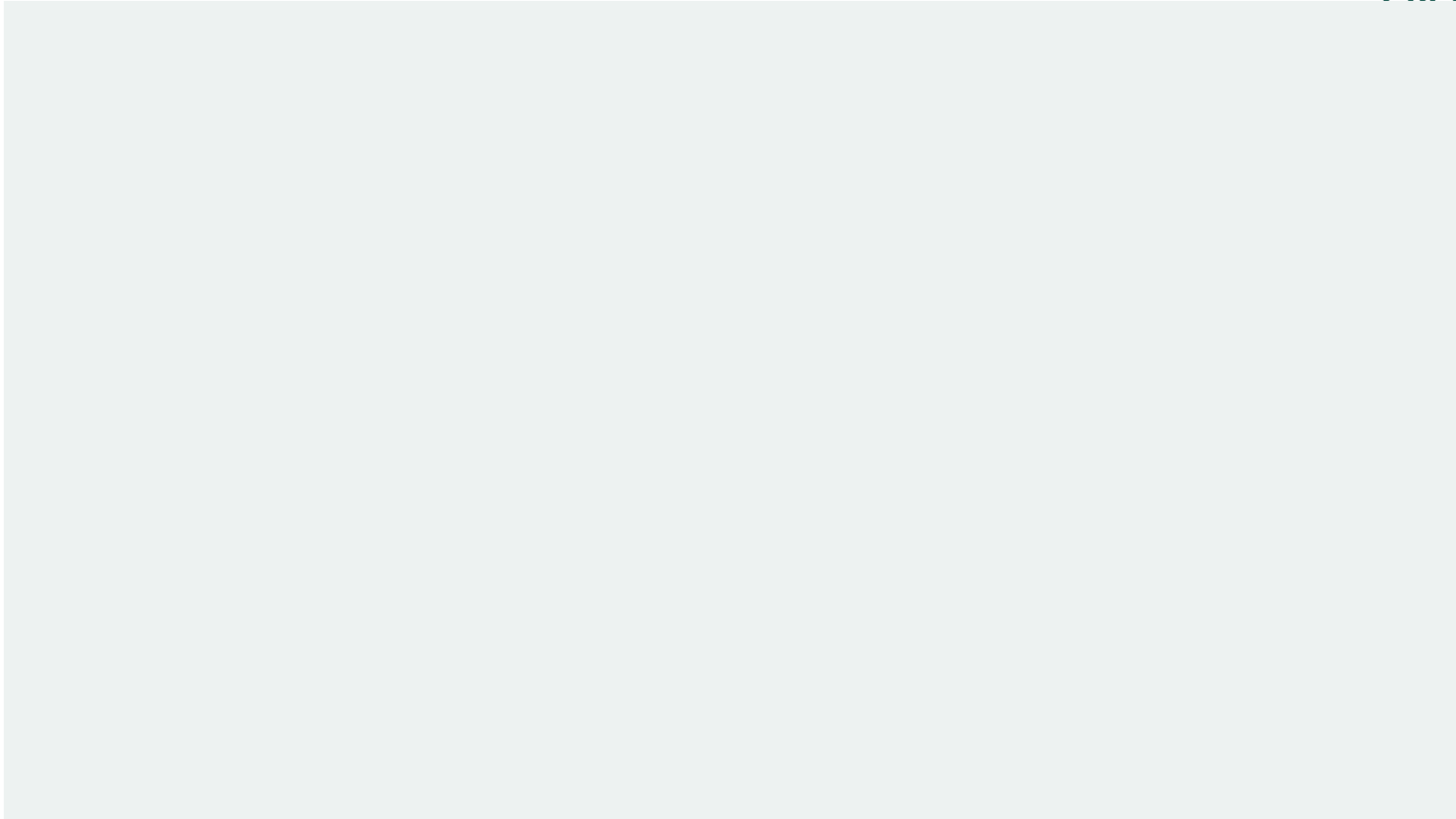
Le contenu de cette formation professionnelle n'est pas destiné à faire office de prescription ou de conseils en vue de prévenir, soulager ou guérir des maladies. Le diagnostic et le traitement doivent toujours se faire sous la responsabilité d'un professionnel de la santé. Les formations sont composées avec le plus grand soin possible et s'appuient toujours sur les connaissances en biochimie et la recherche ortho-moléculaire. L'unique objectif des formations est de fournir des informations. Il convient de souligner que les formations ne sont pas nécessairement préparées par des médecins agréés. Les données qui y sont contenues sont réputées correctes au moment de leur publication. Il se peut toutefois qu'elles ne satisfassent plus à l'état de la science au fil du temps. Au sujet de ces informations, aucune garantie ou déclaration, qu'elle soit expresse ou implicite, n'est donnée quant à leur précision, leur efficacité, leur applicabilité ou leur exhaustivité. Toute responsabilité par rapport aux données et aux informations est exclue.

Ensuite, Energetica Natura n'est pas responsable des allégations sur la santé, la nutrition et/ou la limitation des risques de maladie émises par rapport aux denrées alimentaires du fait que, dans cette formation ou le matériel de formation, elle ne fait aucune communication commerciale ou n'en diffuse par ce biais, le tout conformément au règlement (CE) n° 1924/2006 du 20 décembre 2006.

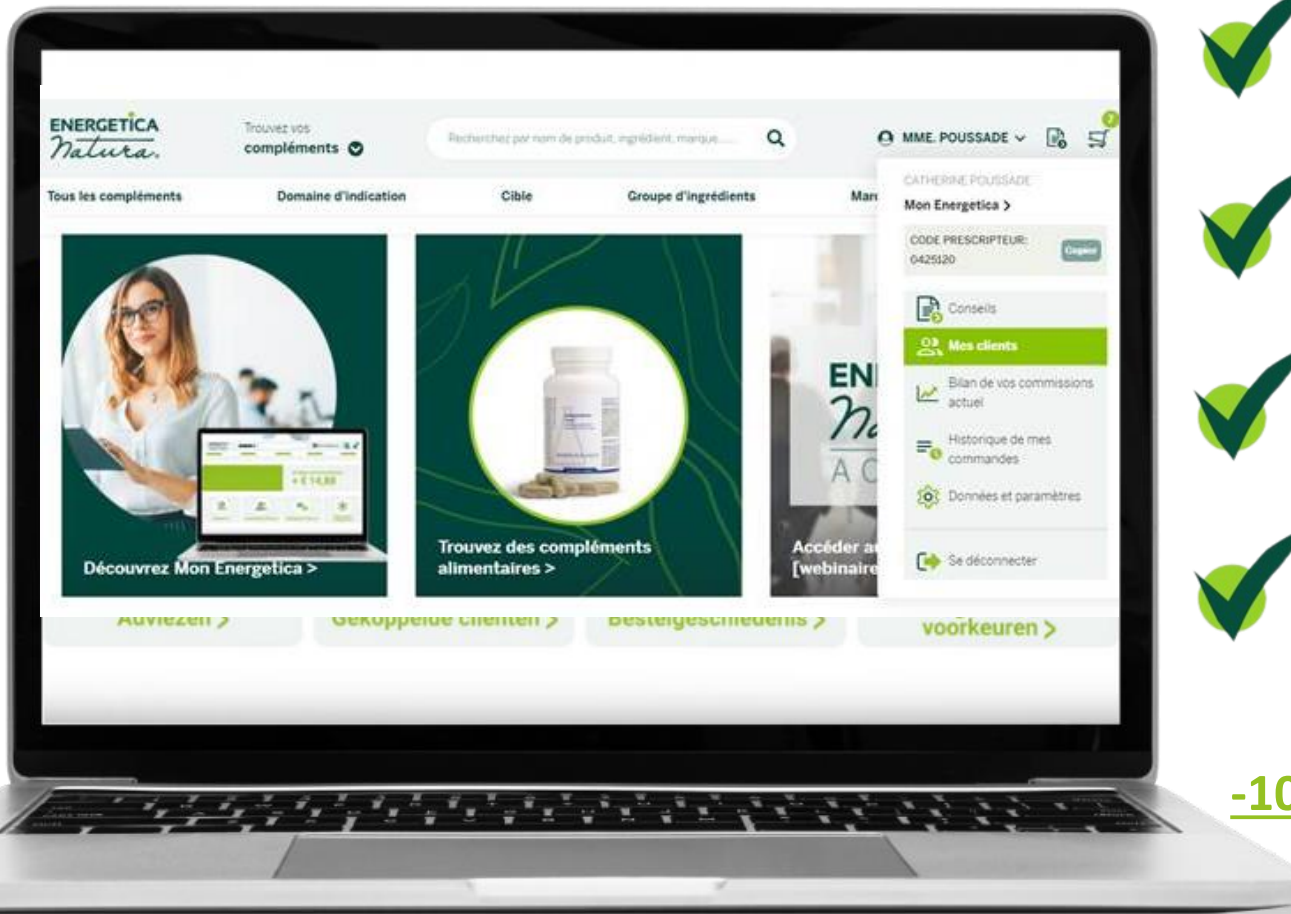
Le contenu de cette publication est protégé par des droits de propriété intellectuelle, notamment le droit d'auteur et le droit de reproduction, et ces droits sont réservés par et sont la propriété ou la licence d'Energetica Natura. La formation ne peut être utilisée qu'à des fins personnelles conformément à la loi belge du 30/06/1994 relative au droit d'auteur et aux droits voisins ainsi qu'à la loi néerlandaise sur le droit d'auteur et la loi néerlandaise sur les droits voisins.

Aucune partie de cette édition ne peut être reproduite, sauvegardée dans une banque de données informatisée ni publiée, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soient, électronique, mécanique, à l'aide de photocopies ou d'enregistrements d'une tout autre façon, sans la permission écrite préalable d'Energetica Natura.

© 2022 Energetica Natura B.V., Afrikaweg 14, 4561 PA Hulst (KvK 21015008)



Le Portail Professionnel Mon ENERGETICA



Envoyer des conseils personnalisés à vos clients



Suivi des commandes de vos clients



Accès en temps réel à votre niveau de Commission



Gérer la Remise accordée à vos clients

-10 % de remise exceptionnelle pour tous vos clients avec votre code thérapeute

NOUVEAUTÉ



Dormavit Plus

Formule à base de mélatonine, GABA, inositol, taurine, vitamines, minéraux et plantes



EAN code: 780053008368

Propriétés uniques

- Avec des **phytonutriments** tels que Valériane (*Valeriana officinalis*) et Scutellaire du lac Baïkal (*Scutellaria baicalensis*)
- Contient de la **taurine** qui agit comme un agoniste du GABA.
- Avec les cofacteurs **vitamines B1, B6, C, inositol, manganèse et zinc**.
- Contient du **magnésium** dans un composé facilement absorbable (glycérophosphate).

Composition par 2 gélules:

- 200 mg Extrait de Valériane (*Valeriana officinalis*); ***
- 200 mg Extrait de Scutellaire du lac Baïkal (*Scutellaria baicalensis*); ***
- 100 mg Extrait de Passiflore sauvage (*Passiflora incarnata*); ***
- 100 mg GABA (gamma-aminobutyrique); ***
- 100 mg Inositol; ***
- 90 mg Vitamine C (L-ascorbate de potassium & L-ascorbate de magnésium); 113%**
- 57 mg Magnésium (citrate de magnésium); 15%**
- 50 mg Taurine; ***
- 10 mg Zinc (citrate de zinc); 100%**
- 5 mg Vitamine B6 (pyridoxal 5'-phosphate); 357%**
- 2 mg Vitamine B1 (mononitrate de thiamine); 182%**
- 1 mg Manganèse (gluconate de manganèse); 50%**
- 0,25 mg Mélatonine; *** ** AR: Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal) *** AR pas déterminé

Utilisation et posologie

- **Posologie standard:** 2 gélules avant le coucher



Pourquoi **Energetica Natura** a choisi la thématique **des neurotransmetteurs** ?

En quelques chiffres :

La société actuelle présente de nombreuses pathologies liées aux perturbations des neurotransmetteurs qui sont un motif de plus en fréquent en consultation, dues à de nombreuses causes :

Selon l'INRS

40 à 60% des maladies seraient liées au stress

61% des salariés déclarent ressentir un stress au travail

**Selon l'agence européenne de la santé et sécurité au travail en 2009,
le risque de burnout toucherait 3 millions de français actifs soit 12,5% de la
population active**

Selon l'Institut de médecine environnementale (IME)

35% des actifs se disent épuisés psychologiquement par leur travail

En 2022, Energetica Natura se concentre sur les neurotransmetteurs

Si nous sommes dotés de sentiments et d'émotions avec une palette aussi riche et diversifiée, c'est grâce aux neurotransmetteurs de notre cerveau.

Ces messagers biochimiques modulent la transmission de l'influx nerveux.

Un déséquilibre des neurotransmetteurs à un impact direct sur nos comportements des plus primitifs : prise alimentaire, libido, sommeil...
et les plus subtils : bonheur, empathie, bien-être, reconnaissance, accomplissement de soi...



Véritable immersion dans la biochimie du cerveau, partons ensemble à la découverte à travers plusieurs webinaires et tables rondes de la physiologie et les mécanismes d'action des neurotransmetteurs,
pour vous apporter des solutions dans les troubles dépressif, anxieux, de sommeil ou bien encore les pathologies de la peau avec axe intestin-cerveau-peau.

Et bien plus encore avec notre Masterclass spécialement dédiée aux NeuroSciences.

Anne-Catherine DUMORTIER



- Docteur en pharmacie, diplômée en 2000 de l'Université de Lille II, Thèse soutenue le 31 Mai 2000 : « Utilisation de la phytothérapie chez le sujet âgé polymédiqué. »
- Anne-Catherine a exercé en officine pendant vingt ans avant de se former à la naturopathie entre 2016 et 2018 au Cenatho
- Certifiée Fena, membre de l'Omnes
- Également diplômée en aromathérapie, EFAI Ecole française d'aromathérapie intégrative : praticien en aromathérapie intégrative
- Enseigne à l'école de naturopathie Euronature, Paris Module de biothérapies : gemmothérapie, micronutrition, oligothérapie
- Janvier 2022 : enseignement DU phytothérapie, université de Valladolid
- Exerce également actuellement en cabinet libéral dans le val d'Oise (L'Isle Adam)

Objectifs

- Approfondir la notion de burn-out
- Comment réagir face au burn-out ?
Mieux comprendre pour mieux agir !
- La prise en charge : Aider à reprendre pied
- Stratégie globale d'accompagnement
- Quelles solutions Energetica Natura peut vous apporter :
→ prise en charge micro-nutritionnelle

Définition de la Haute Autorité de Santé 2017

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout

Le **burn-out** est un syndrome d'épuisement
physique,
émotionnel
mental

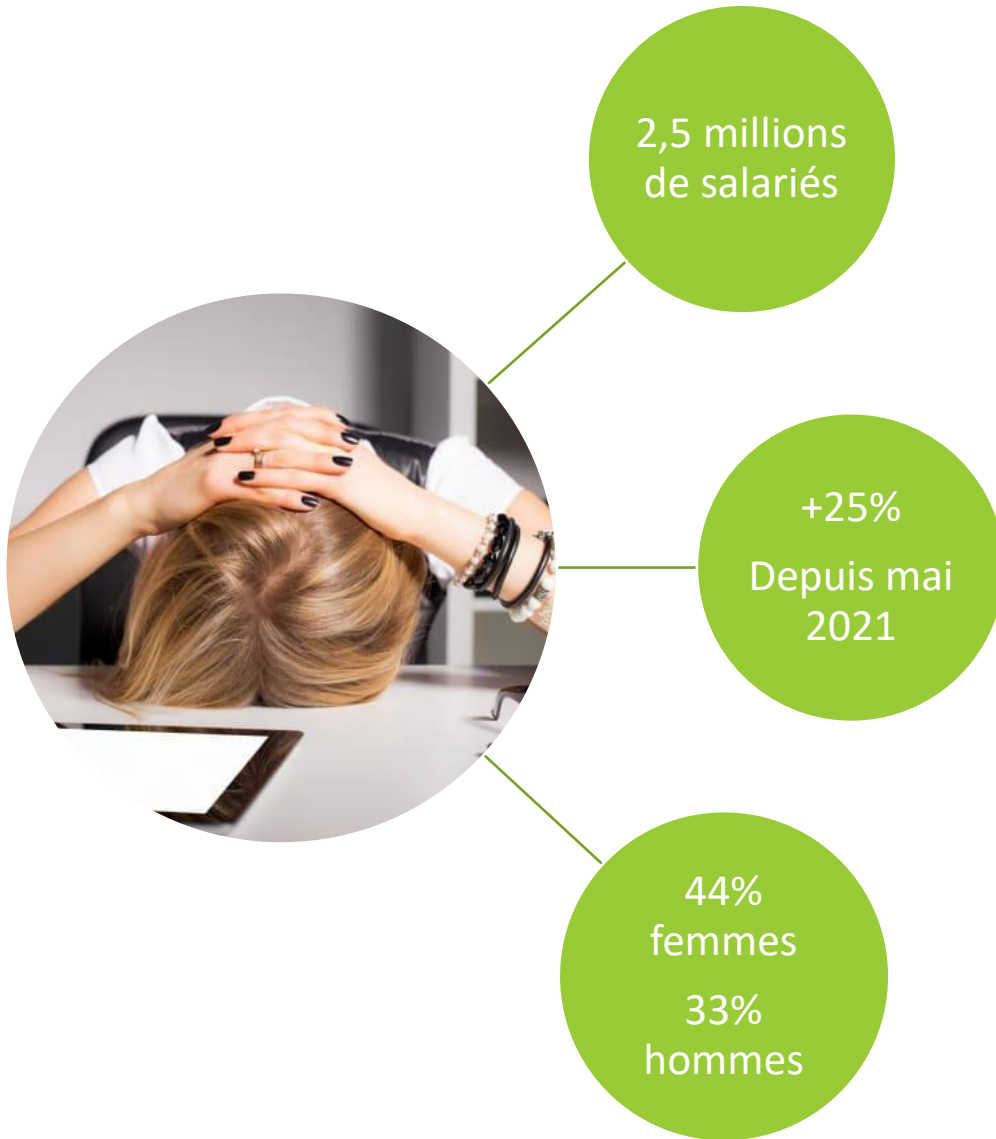
qui résulte d'un investissement prolongé
dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel

burn-out (ou épuisement) parental

Un **épuisement profond, physique et émotionnel**, qui n'est **pas ou peu soulagé par un repos**. Une distanciation progressive avec les enfants. Le **parent** ressent de moins en moins d'affect pour ses enfants et **agit au quotidien comme un automate**



QUELQUES CHIFFRES



COUT SOCIETAL
3 milliards d'euros/an

Crise, télétravail... le nombre de burn-out sévères continue d'exploser

Le nombre de cas de burn-out sévère "continue d'exploser", bondissant de 25% par rapport à mai 2021

Les effets de la crise sur la santé mentale des salariés français se font toujours sentir.

Près de deux managers sur dix (18%) sont en burn-out sévère.

Ces "niveaux élevés de burn-out s'expliquent par **l'épuisement de 18 mois de crise**" qui ont conduit les salariés "**au bout de leurs ressources personnelles**",

Burn-out : les femmes plus touchées que les hommes
44% des femmes sont en détresse psychologique d'après l'enquête, tandis que les hommes sont 33% à souffrir d'un burn-out. La charge de travail ajoutée à la charge mentale quotidienne des femmes peut expliquer cet écart.

hausse de 15% des arrêts maladie pour burnout, stress ou dépression.

enquête réalisée de juin à septembre 2021 auprès de 305 entreprises implantées en France métropolitaine ; ses résultats concernent près de 955 000 salariés

The image shows a French medical certificate form for occupational accidents or diseases. The form is titled 'certificat médical accident du travail maladie professionnelle' and includes various fields for patient information, accident details, and medical observations. A large red 'PROJET' watermark is visible across the form.

2



Une histoire
française
(et belge, bien sûr)
Stromae

PLAN

NAISSANCE DU CONCEPT DU BURN-OUT

CARACTERISTIQUES DU BURN-OUT

- les différentes manifestations du burn-out
- profil type du candidat au burn-out
- les facteurs de risque

LE STRESS CHRONIQUE

- les différentes phases du stress
- les neurotransmetteurs mis en jeu

OBJECTIVATION DU BURN-OUT

- échelle de Maslach
- étude des différents marqueurs biochimiques
- diagnostic différentiel avec d'autres pathologies en lien avec le stress

LES LESIONS CAUSEES PAR LE BURN-OUT

- conséquences physiologiques et cellulaires du burn –out

STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DU BURN-OUT

- prise en charge micro-nutritionnelle
- stratégie globale d'accompagnement

BIBLIOGRAPHIE

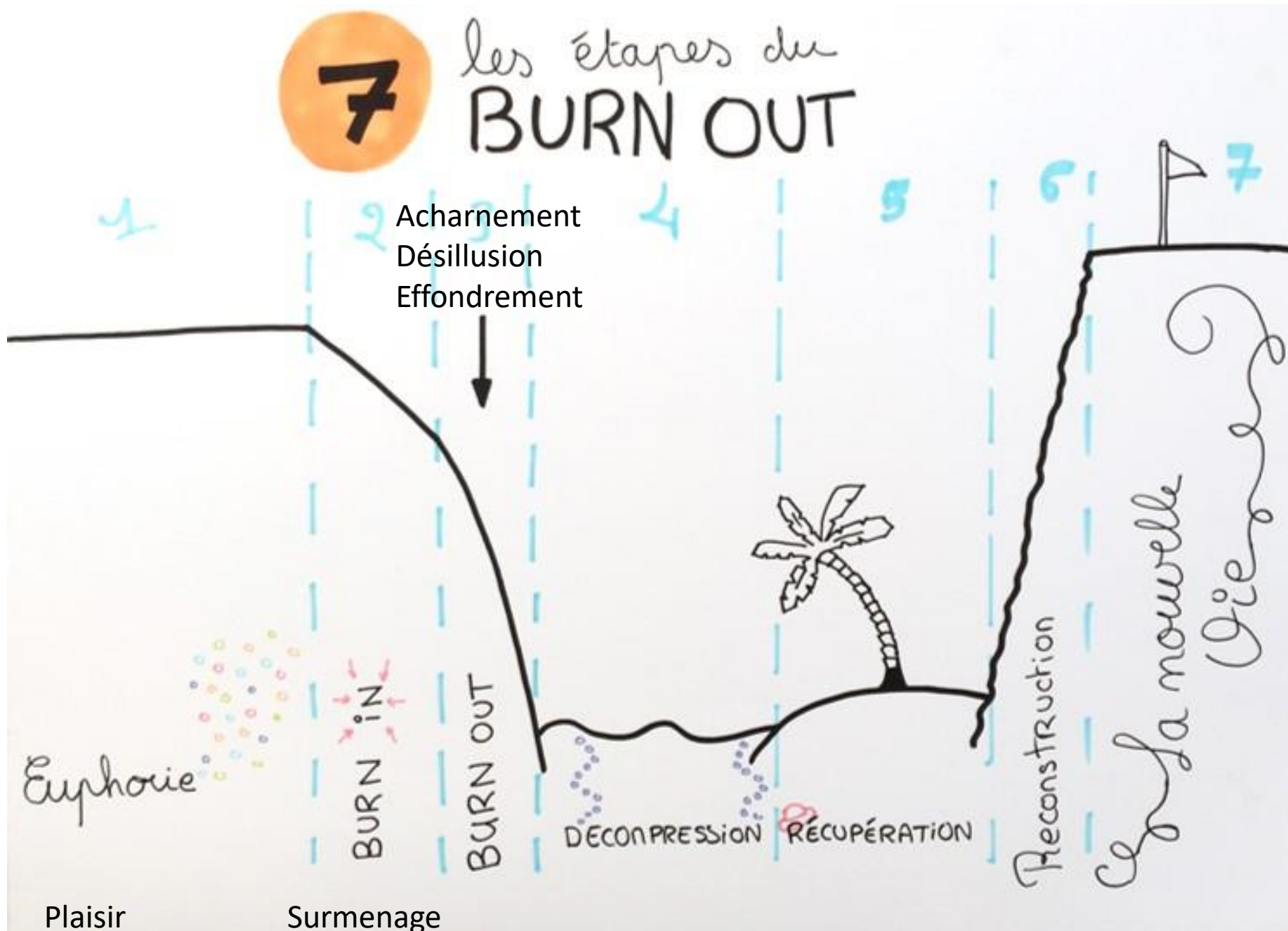
LE CONCEPT DE BURN OUT

- **1959** : *Claude VEIL*, psychiatre français : épuisement professionnel
Notion de psychopathologie au travail
Certaines conditions de travail sont toxiques
- **1969** : *HB BRADLEY*
Utilise le vocable de Burn out pour la 1ere fois en évoquant un stress particulier lié au travail
- **1974** : *HJ FREUDENBERGER*, psychanalyste allemand, voit ses collaborateurs s'épuiser
- **1977** : *Christina MASLACH*, chercheur américaine en psychologie, définit le BO sous 3 dimensions :
 - épuisement professionnel
 - dépersonnalisation-manque d'empathie
 - manque d'accomplissement personnel

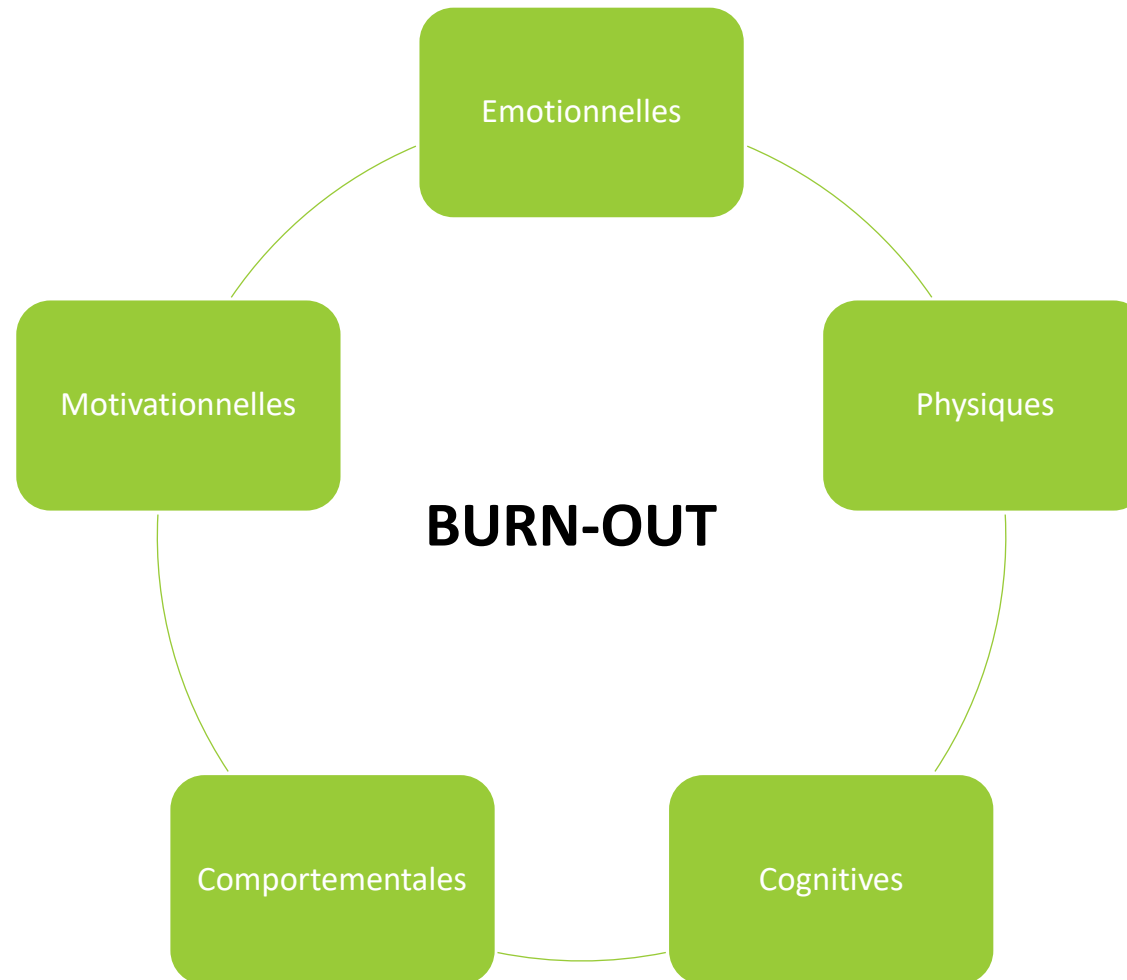


TO BURN OUT : se consumer

TO BE BURN OUT : être détruit par le feu



LES MANIFESTATIONS DU BURN-OUT



LES MANIFESTATIONS EMOTIONNELLES



- Fatigue émotionnelle
- Perte de contrôle des émotions
- Humeur dysphorique
 - irritable, tendu, hypersensible
 - calme, indifférence, froideur

LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES



- Asthénie
- Troubles gastro-intestinaux
- Troubles du comportement alimentaire
- Vertiges, acouphènes, céphalées
- Troubles musculo-squelettiques
- Problèmes dermatologiques :
eczéma, chute de cheveux

LES MANIFESTATIONS COGNITIVES



- Troubles de la mémoire
- Déficit d'attention et de la concentration
- Difficultés à prendre des décisions
- Perte des fonctions exécutives

LES MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES



- Repli sur soi, isolement social
- Agressivité, violence
- Diminution de l'empathie
- Ressentiment et hostilité à l'égard d'autrui
- Tendance à la paranoïa
- addictions

LES MANIFESTATIONS MOTIVATIONNELLES



- Désengagement progressif
- Baisse de motivation
- Perte des valeurs associées au travail
- Doute sur ses compétences
- Dévalorisation

PROFIL TYPE?



TRAVAILLEUR

ENDURANT

INVESTI IMPLIQUE

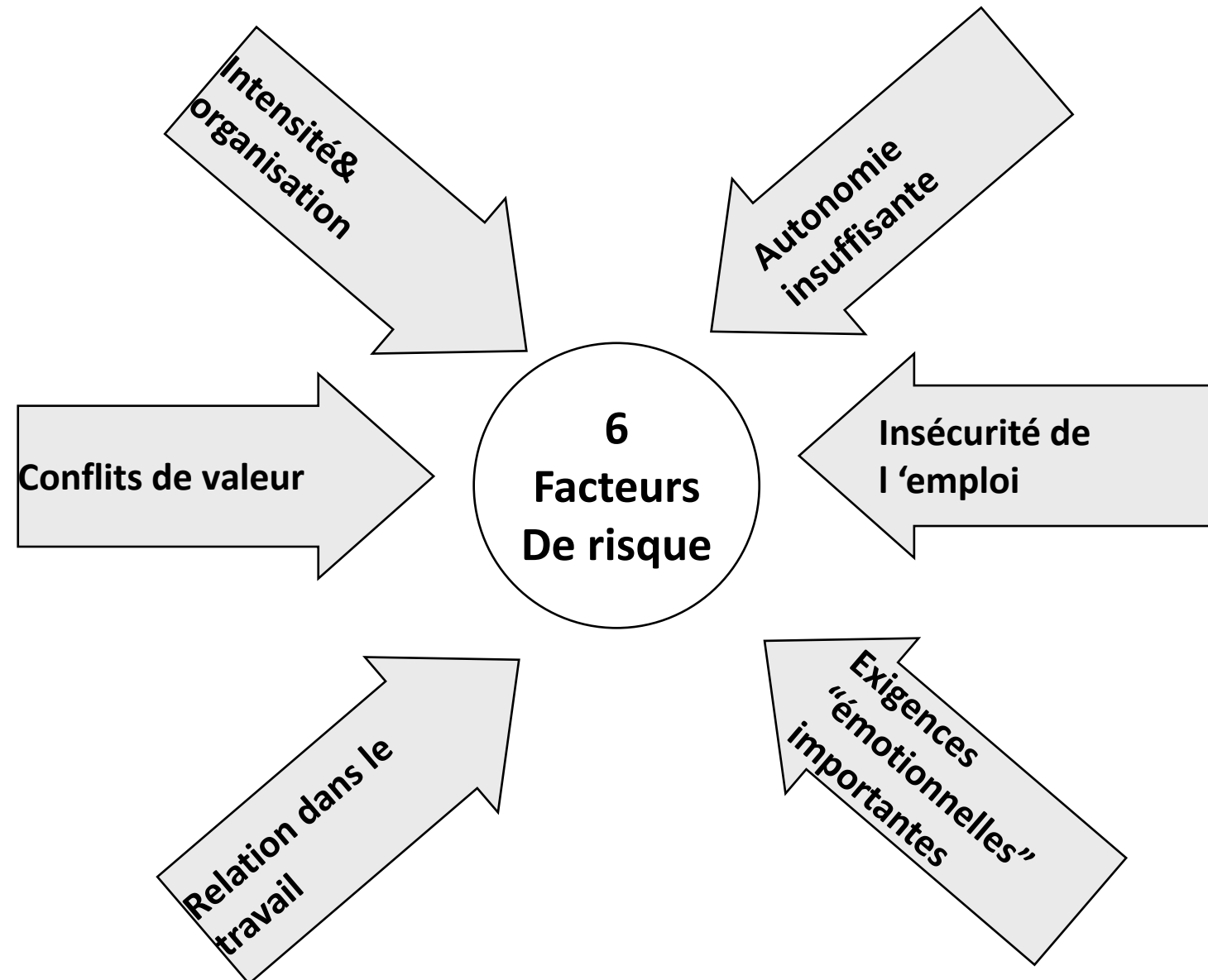
RIGOUREUX

PERFECTIONNISTE

SYNDROME DU BON ELEVE

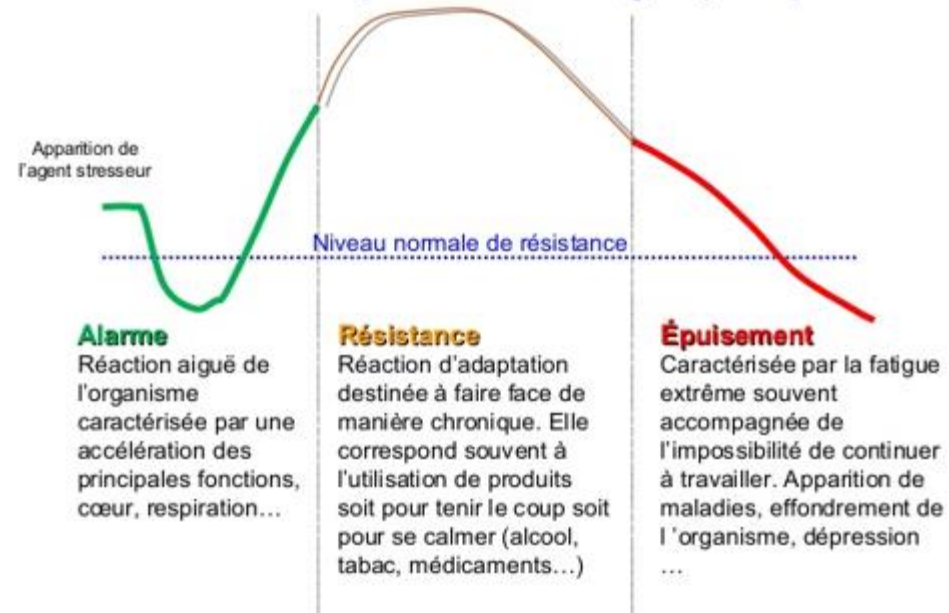
VALEUR TRAVAIL TRES FORTE

FACTEURS DE RISQUE : ELEMENTS DECLENCHEURS



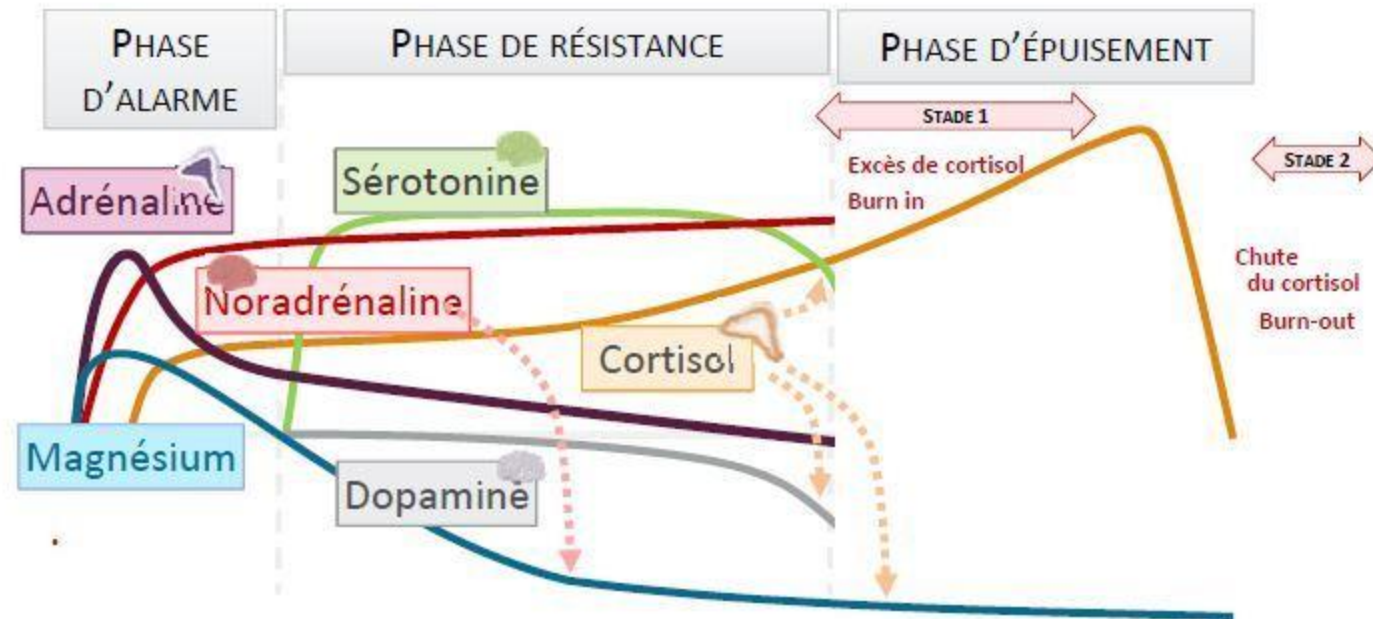
LES DIFFERENTES PHASES DU STRESS

Le stress: les 3 phases en graphique



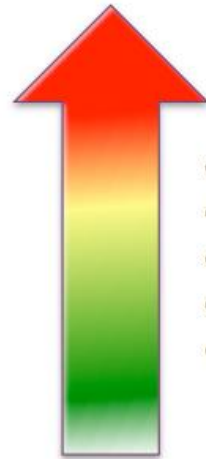
D'après Hans Selye, 1974

LES DIFFERENTES PHASES DU STRESS



PHASE 1 : ALARME

+ La phase d 'alarme



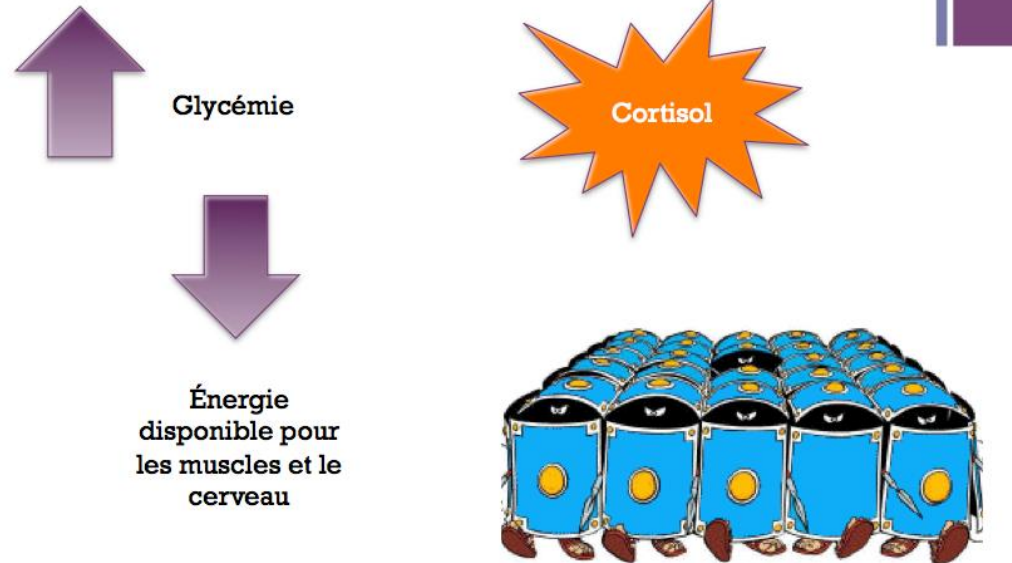
- FC
- TA
- Vigilance
- Température corporelle
- Oxygénation des muscles et du coeur



+Libération de CORTISOL
+Chute du magnésium

PHASE 2 : PHASE DE RESISTANCE

+ La phase de résistance



- Si stress prolongé, le CORTISOL augmente et s'accumule
 - altération immunité
 - altération équilibre glycémique
 - troubles métabolisme des lipides
- Sécrétion de SEROTONINE
- Sécrétion de DOPAMINE

PHASE 3 : PHASE D'ÉPUISEMENT

+ La phase d'épuisement

Les récepteurs d'hormones perdent leur sensibilité



les sécrétions d'hormones se maintiennent et leur taux augmentent constamment dans le sang



L'organisme est activé en permanence



- Effondrement SEROTONINE et DOPAMINE
- CORTISOL élevé : burn-in
- Effondrement du CORTISOL : **BURN OUT**

MASLACH BURN OUT INVENTORY

- Permet d'évaluer les 3 types de troubles présents dans le Burn-out
 - 1-Epuisement professionnel
 - 2-Dépersonnalisation et perte d'empathie
 - 3-Manque d'accomplissement personnel

ECHELLE DE MASLACH

		Jamais ↓				Chaque jour ↓		
01	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
02	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
03	Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
04	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent	0	1	2	3	4	5	6
05	Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
06	Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6
07	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
08	Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
09	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6
10	Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6
12	Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14	Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail	0	1	2	3	4	5	6
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
18	Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6
20	Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

■ Score d'épuisement professionnel (9 questions)

■ Score d'accomplissement personnel(8 questions)

■ Score de dépersonnalisation/perte d'empathie(5 questions)

ANALYSE DU TEST

- Score d'épuisement professionnel

→ rapport difficile au travail

→ le travail est vécu comme fatigant, stressant

Epuisement Professionnel	SEP < à 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

- Score de dépersonnalisation/perte d'empathie

→ baisse de considération positive à l'égard des autres (clients, patients, collègues...) et de soi

→ attitude de distance émotionnelle, observable à travers des discours cyniques, dépréciatifs, voire de l'indifférence

Dépersonnalisation	SD < à 5	6 < SD < 11	12 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

- Score d'accomplissement personnel

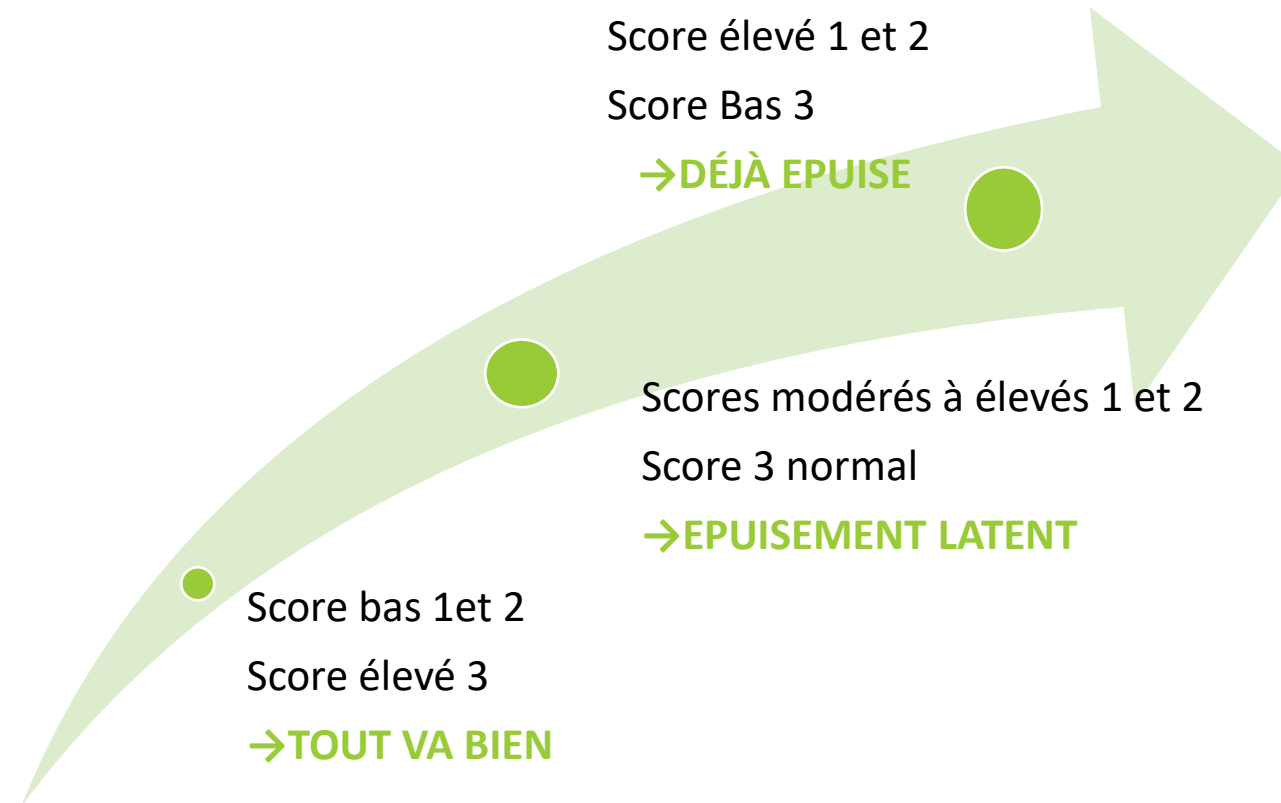
→ perte du sentiment de « soupape de sécurité » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation

→ il reflète l'épanouissement au travail

→ regard positif sur les réalisations professionnelles

Accomplissement Personnel	SAP < à 33	34 < SAP < 39	40 < SAP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

INTERPRETATION DU TEST



1 : Epuisement professionnel
2 : Dépersonnalisation/perte
d'empathie
3 : Accomplissement personnel

DIAGNOSTIC DIFFERENTIEL

Dépression-Burn out

- Le burn-out n'est toujours pas reconnu comme étant une maladie professionnelle et pourtant principalement lié au travail !
- Commençons par rappeler ce qu'il n'est pas?

Le burn-out n'est pas une DEPRESSION !

- Le burn-out : c'est « Le corps qui dit STOP »
 - Un matin, vous vous réveillez, et soudain vous êtes dans l'incapacité de vous lever.
 - Votre tête vous dit qu'il le faut mais c'est votre corps qui refuse. Le corps impose de s'arrêter ce qu'il est difficile à accepter avec un sentiment de ne pas avoir été à la hauteur, d'avoir échouer.
-
- Alors que la dépression aussi connue sous le nom de « dépression nerveuse », est une maladie mentale caractérisée par des troubles de l'humeur.
 - Le dépressif éprouve d'intenses sentiments de grande tristesse et/ou de désespoir.
 - Perte de goût et/ou plaisir pour toutes les choses de la vie habituellement appréciées et étendu à tous les aspects de la vie.
 - Absence de motivation à faire les choses alors que le burn-out concerne le manque d'énergie pour les réaliser.
 - Les antécédents de dépression peuvent faciliter burn-out et
- Le burn-out peut s'aggraver en dépression!**

DIAGNOSTIC DIFFERENTIEL

Dépression

- ↓ Sérotonine

Burn Out

- ↓ Cortisol

LES REPONSES ENERGETICA NATURA

Alimentation de soutien pour la glande surrénale

Phase d'activation / de résistance

Étape 1

- **Ashwagandha Pure 1 à 2 /J**
- **Serozol 1 à 2 /J** : Safran + 5-HTP
- **Rhodiola Complex 1 à 2 /J** : Rhodiole

Après 1 ou 2 mois

Étape 2

- **ADHS (Adrenal Herbal Support) 1 à 2 /J**
(L-Tyrosine, B5, VitC, gotu kola, cardère, cornouiller du japon, basilic, schisandra, guduchi)

Phase d'épuisement

Équilibrer le système sympathique et parasympathique

avec

Étape 1

- **Ashwagandha Pure 1 à 2 /J**
- **Serozol 1 à 2 /J** : Safran + 5-HTP

Après 3 mois

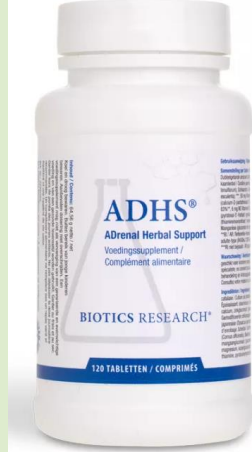
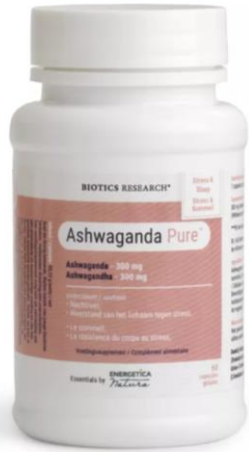
Étape 2

- **Ashwagandha Pure 1 à 2 /J**
- **Serozol 1 à 2 /J** : Safran + 5-HTP
- **Rhodiola Complex 1 à 2 /J** : Rhodiole

Après 1 à 2 mois

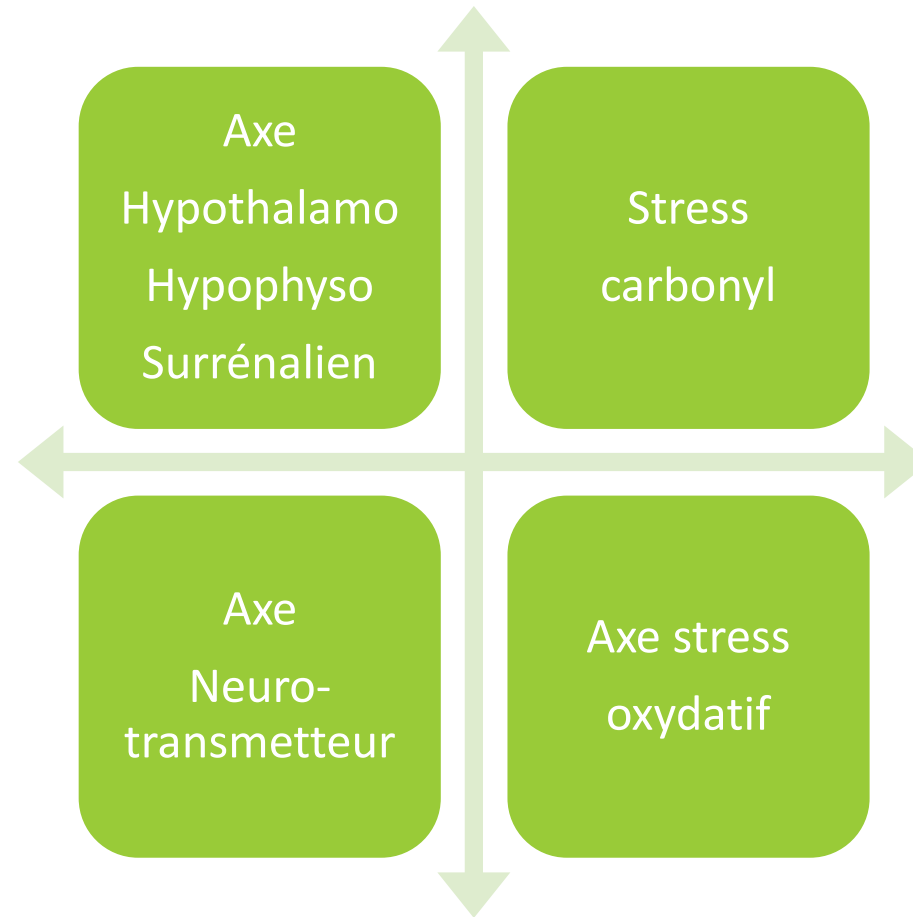
Étape 3

- **ADHS (Adrenal Herbal Support) 1 à 2 /J**
(L-Tyrosine, B5, VitC, gotu kola, cardère, cornouiller du japon, basilic, schisandra, guduchi)



Exploration de 4 axes métaboliques

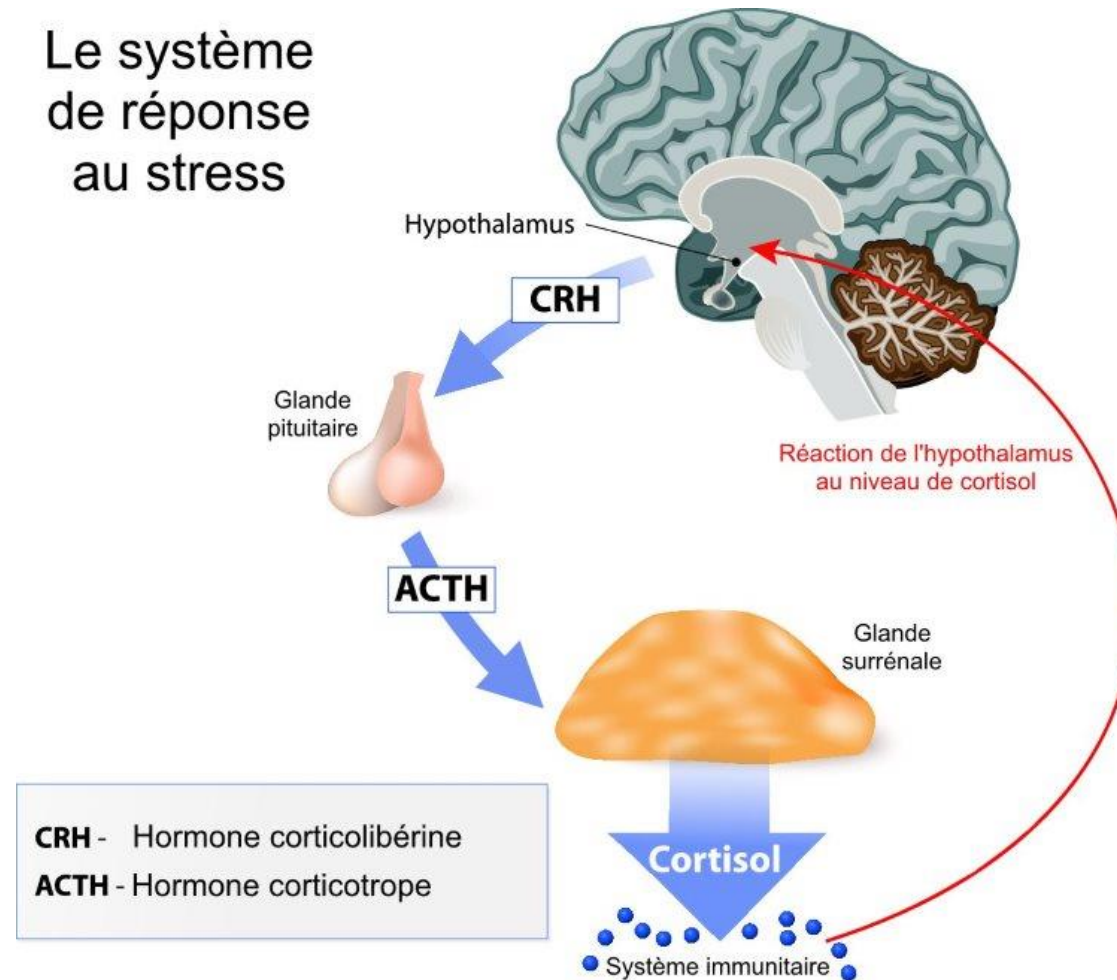
Marqueurs biologiques



Axe n°1

Axe Hypothalamo- hypophyso-surrénalien

Le système
de réponse
au stress



Axe n°1

Axe Hypothalamo- hypophyso-surrénalien

- **Cortisolémie : inversion de la courbe**
 - hypocortisolémie le matin
 - hypercortisolémie le soir

8h : 275 à 685 nmol/L
12h : 190 à 468nmol/L
16h : 165 à 300nmol/L
20h : 55 à 190nmol/L
- **Chute du ratio cortisol/DHEA**
qui signe l'épuisement surrénalien
- **Test salivaire CAR (Cortisol Awakening Response)**
→étude Jahangard

Jahangard et al., 2018

Etude en double aveugle – Vs Placebo
43 Participants – Âge moyen 38 ans – à 74% des femmes
Infirmiers à plein temps diagnostiqués en Burn-Out

Pendant 8 semaines
120mg DHA + 180mg EPA VS PLACEBO

Analyse psycho : Maslach Burn-Out inventory

Analyse physio : Prélèvement salivaire (CAR – Taux de cortisol au réveil)

Résultats groupe DHA/EPA

Diminution des marqueurs physiologiques du Burn-Out

Diminution des marqueurs psychologiques du Burn-Out

Augmentation générale du sentiment d'accomplissement personnel

Diminution notable du sentiment de fatigue émotionnelle

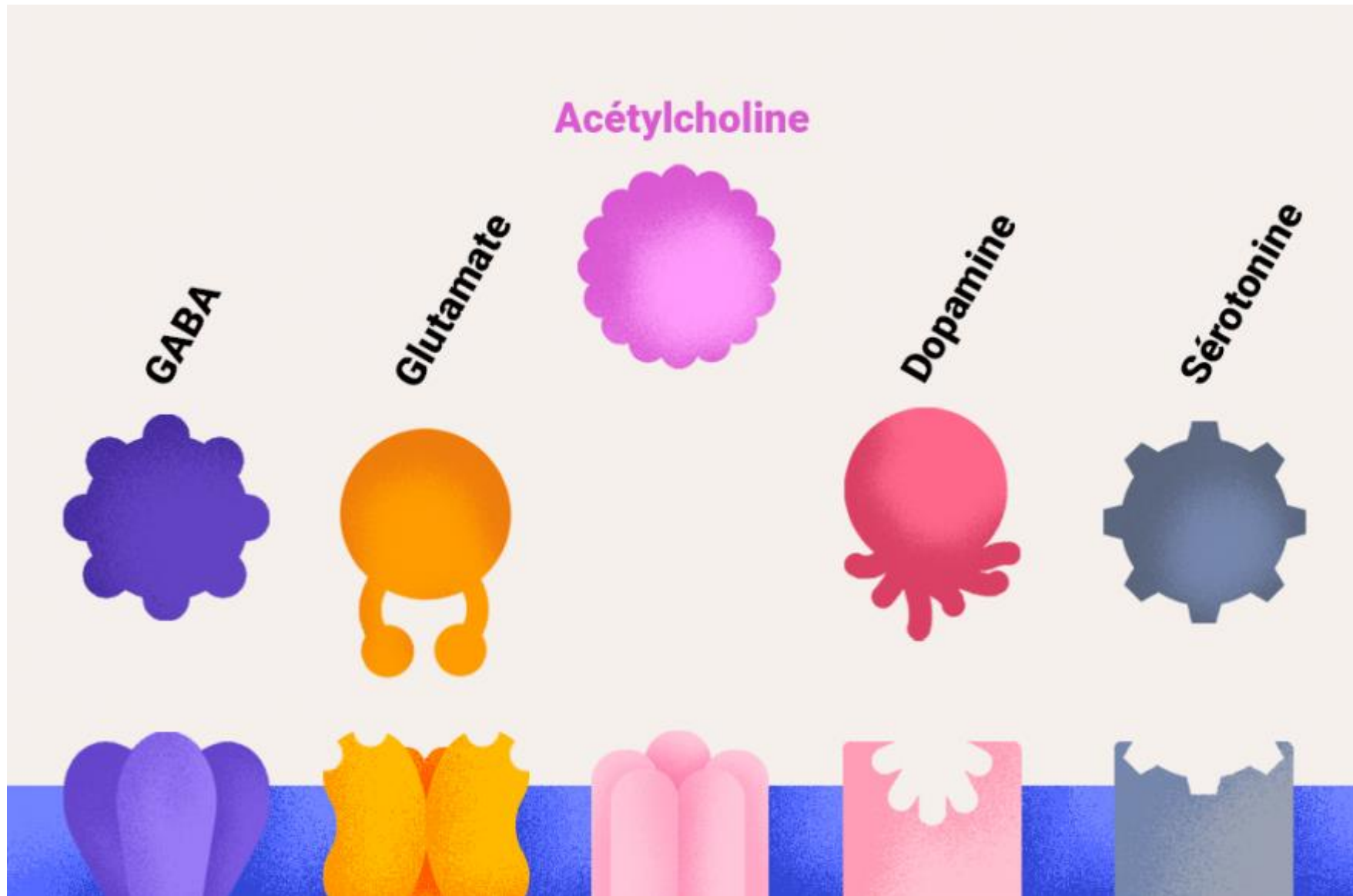
Résultats groupe Placebo :

Aucune variation significative entre le début et la fin de la supplémentation

Axe n° 2 : “stress carbonyl”

- HbA1C :4 à 6 %, chez un sujet en bonne santé
 - Glycémie
 - Insulinémie
- } HOMA = résistance à l'insuline

Axe n°3 : les neurotransmetteurs





DOPAMINE



Starter
Motivation
Mémoire
Curiosité
Elaboration de
projets
Faire face aux
difficultés
Sommeil réparateur



HVA

Acide Homo Vanillique

DOPAC

Acide DihydroxyPhénylAcétique

SEROTONINE



Rythme
Sérénité
Adaptabilité
Thermorégulation
Appétit
Sexualité



5 HIA

5 Hydroxy Indol Acétique

NORADRENALINE



Eveil
Apprentissage
Sociabilité
Sensibilité aux
émotions
Désir



MHPG

3Méthoxy 4Hydroxy
Phényléthylène

ADRENALINE



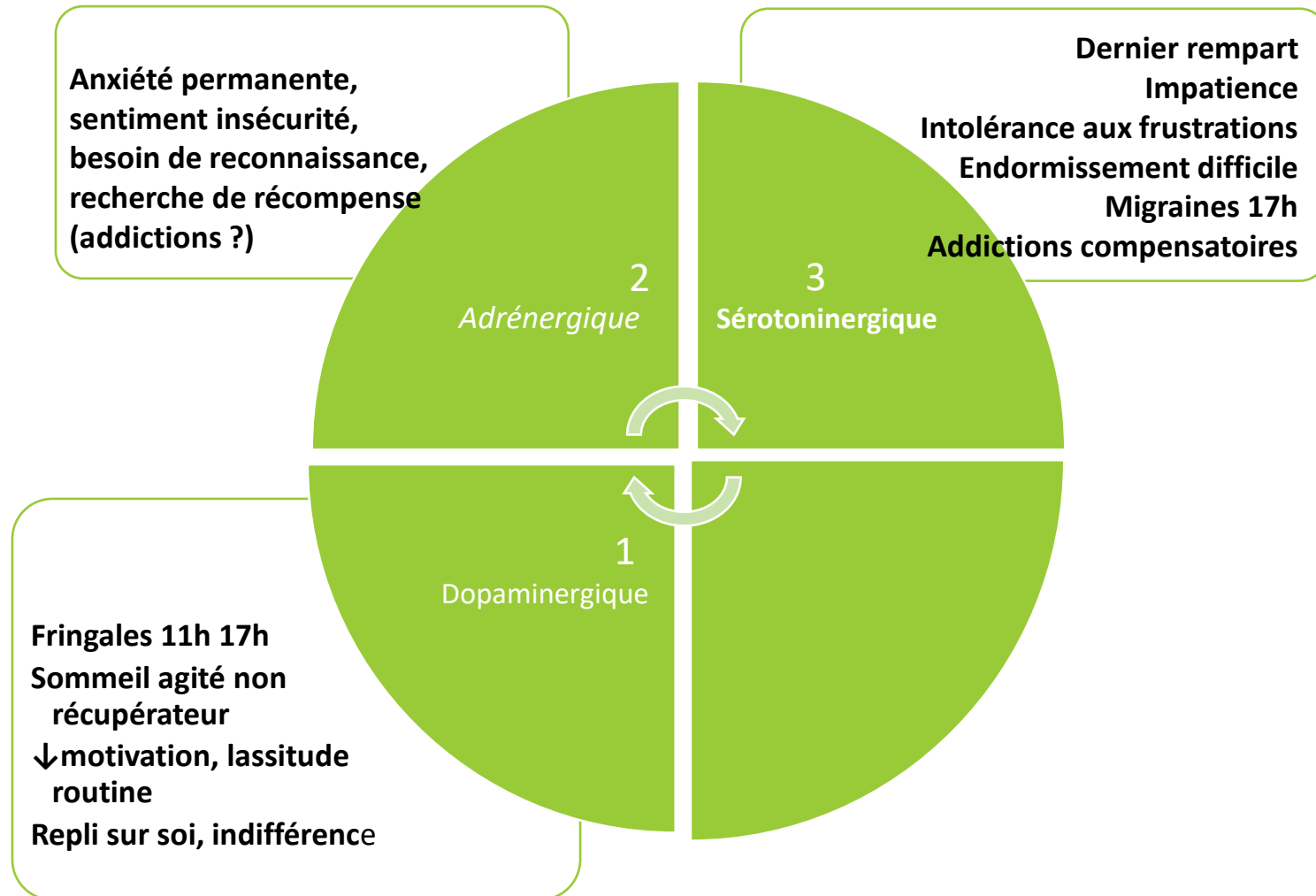
Mobilise nos
ressources face à
un stress



VMA

Acide Vanil Mandélique

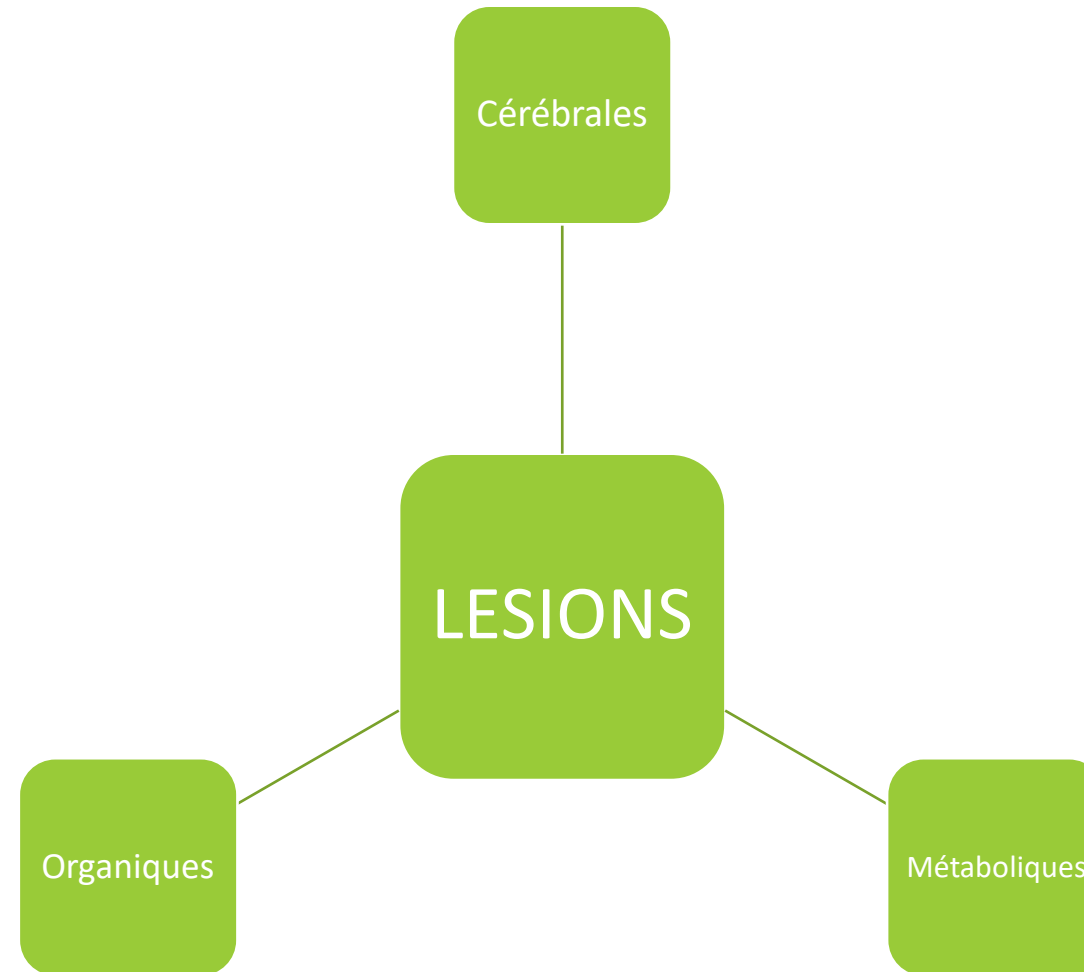
EVOLUTION DANS LE BURN-OUT



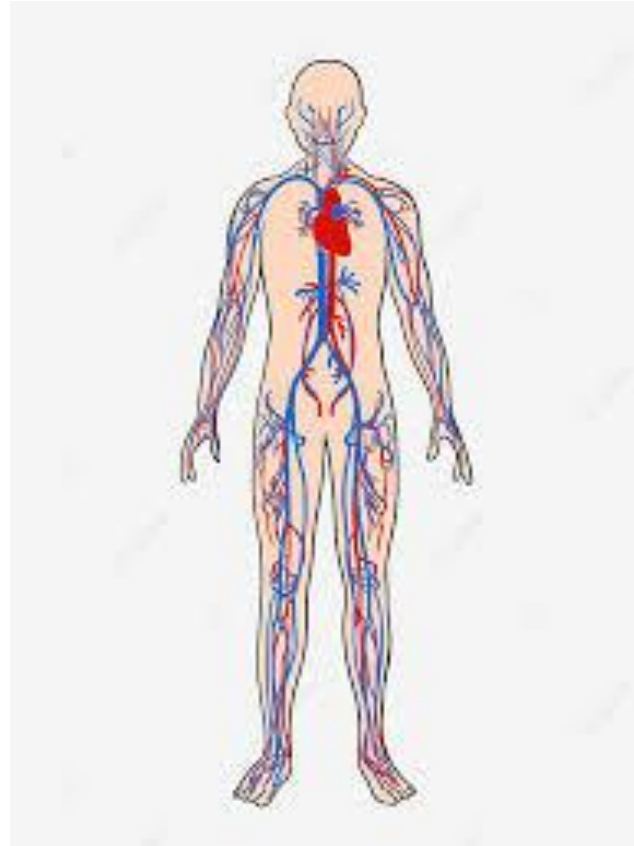
Axe n°4 : stress oxydatif

- **Dosage des ressources anti-oxydantes :**
 - coenzyme Q10
 - Sélénium
 - gluthation peroxydase
 - dosage des acides gras érythrocytaires (ration w6/w3 membranaires)
- **Dosage des produits de dégradations du stress oxydatif**
 - 8 hydroxy guanosine, reflet de l'accumulation des lésions oxydatives de l'ADN
 - Anti-corps anti LDL oxydés : reflet de l'oxydation de l'ApoP B des LDL et sont impliqués dans la progression des lésions d'athérosclérose

LES LÉSIONS CAUSEES PAR LE BURN-OUT



LES LESIONS ORGANIQUES



Système cardio-vasculaire

HTA, troubles du rythme

Système endocrinien

Pancréas, régulation de la glycémie

Dérèglement de la thyroïde

Troubles de la fertilité

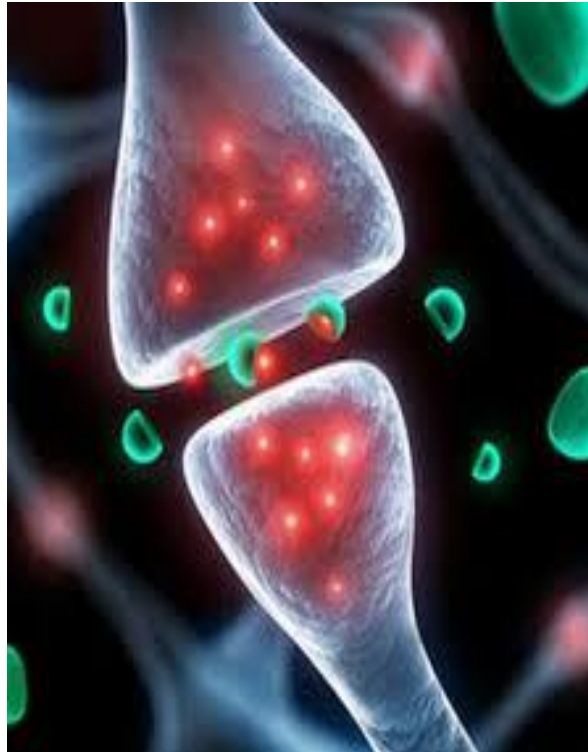
Système Cutané-muqueux

Eczéma, psoriasis...

Système musculo-squelettique

Douleurs, tendinites, contractures

LES TROUBLES METABOLIQUES



- Dopamine
- Cortisol
- Adrénaline
- Noradrénaline
- Endorphine
- Sérotonine
- Mélatonine
- Acétylcholine
- Gaba

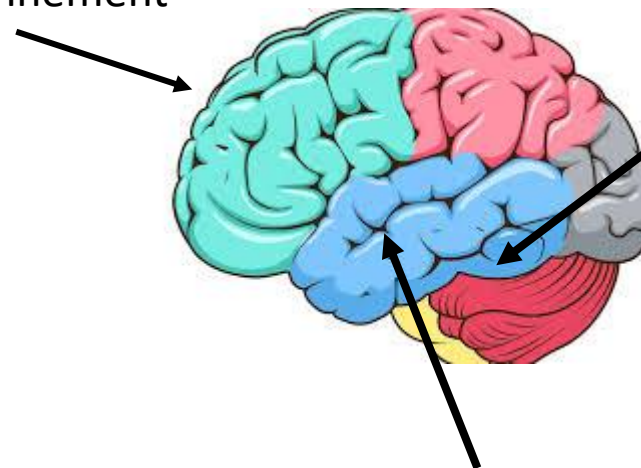
LESIONS CEREBRALES

Cortex pré frontal

- inhibé
- Diminution volume de la substance grise
- hypofonctionnement

Hippocampe

- Diminution volume
- Diminution de la neurogénèse



Amygdale

- Hyperactivée
- Diminution des cellules gliales

CONSEQUENCES DES LESIONS CEREBRALES

Cortex préfrontal

Cerveau de l'intelligence

- Ralentissement psycho moteur
- Manque de spontanéité
- Dysphorie
- Difficultés à gérer les émotions et prendre des décisions
- Comportement inadapté

Hippocampe

Cerveau de la vie relationnelle

- ↓ mémoire
- ↓ concentration
- Humeur dépressive
- Difficultés d'adaptation
- Impossibilité d'apprentissage

Amygdale

Cerveau de la survie

- Anxiété, irritabilité
- Agitation anxieuse
- Hypervigilance
- Réaction de sidération

PROCESSUS PHYSIOLOGIQUE EN JEU DANS CES PHENOMENES?

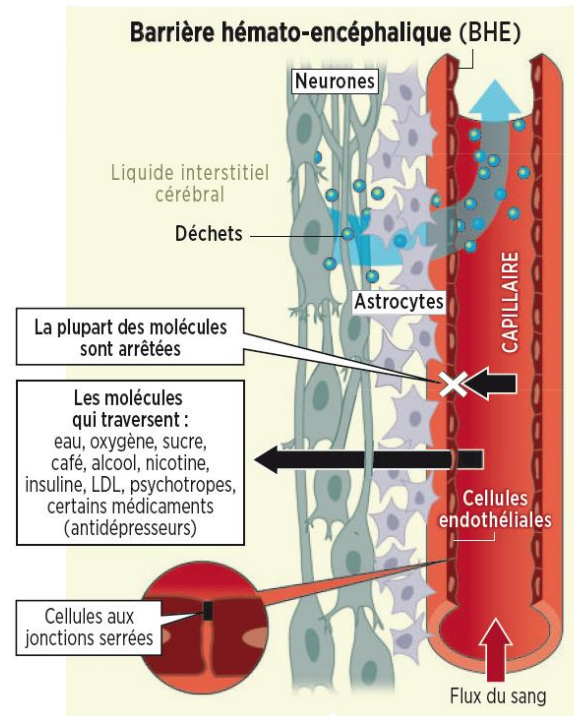




L'INFLAMMATION

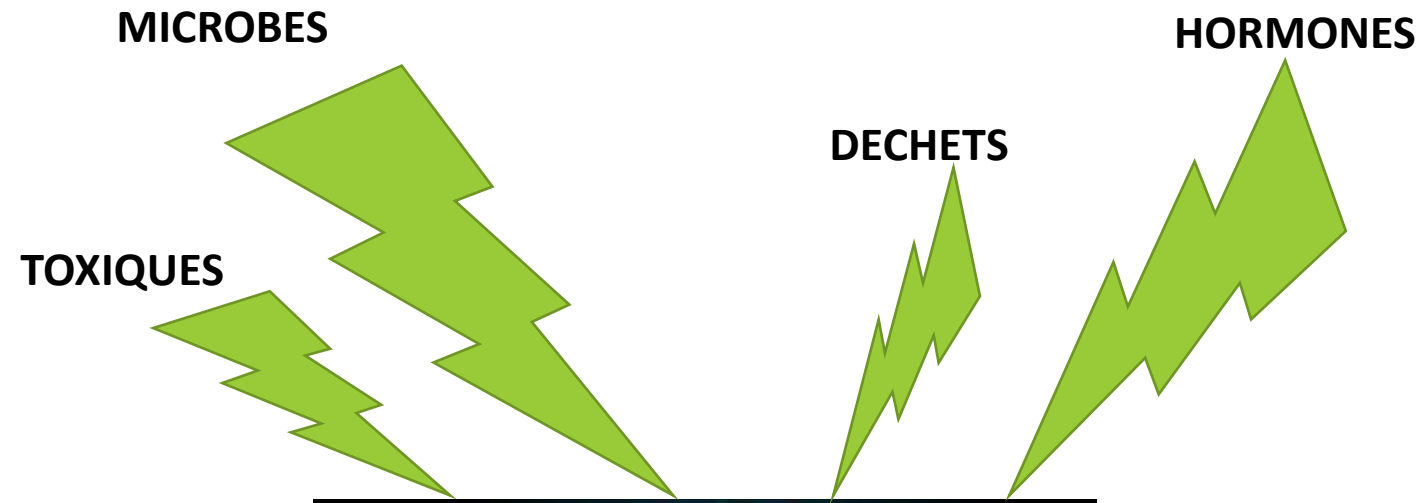
INFLAMMATION

- 2017, chercheurs canadiens et américains ont montré que le stress social chronique **réduit l'étanchéité de la barrière hémato-encéphalique**



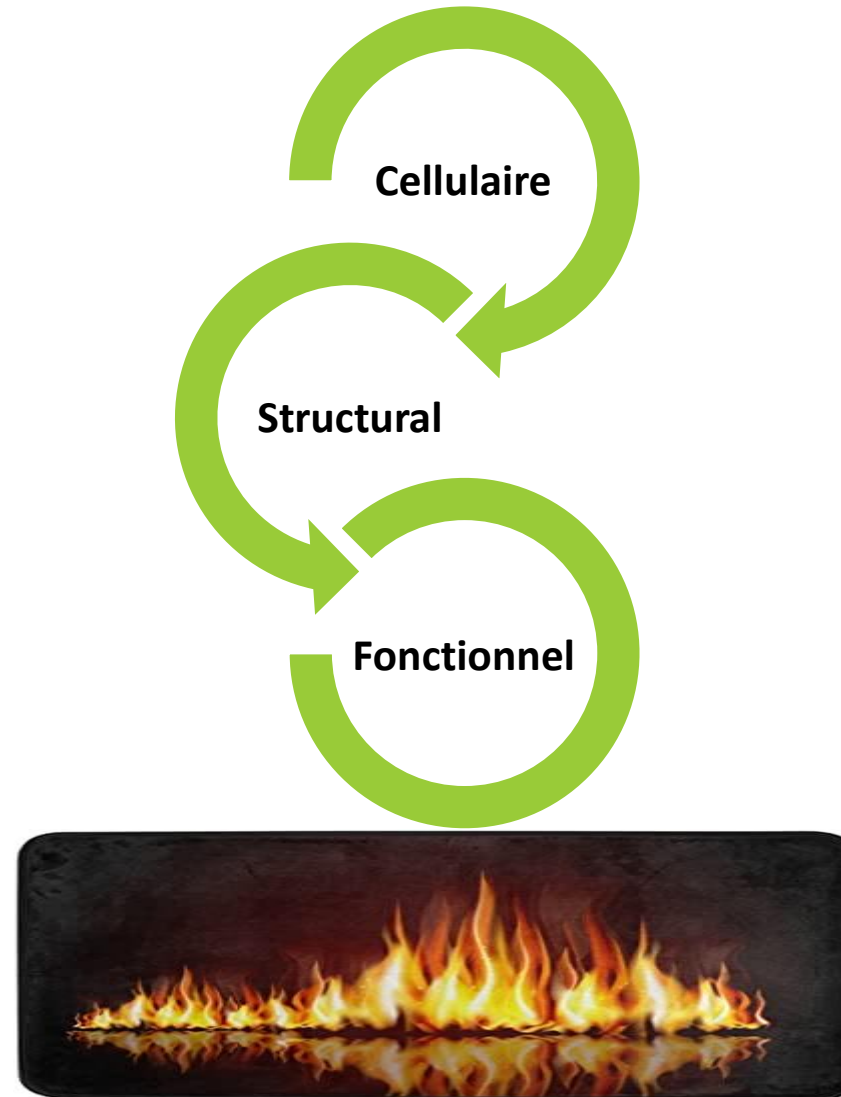
Avec ses cellules endothéliales
aux jonctions serrées, la BHE empêche la plupart des molécules véhiculées par le sang d'entrer dans le cerveau. Elle laisse passer des molécules naturelles mais aussi l'alcool, la nicotine, les drogues et certains médicaments. En retour, elle nettoie et évacue les déchets neuronaux.

- Filtre protecteur qui tapisse les vaisseaux sanguins du cerveau
- Régule les échanges entre le sang et le cerveau
- Laisse passer les nutriments
- Bloque les toxiques
- Élimine les déchets

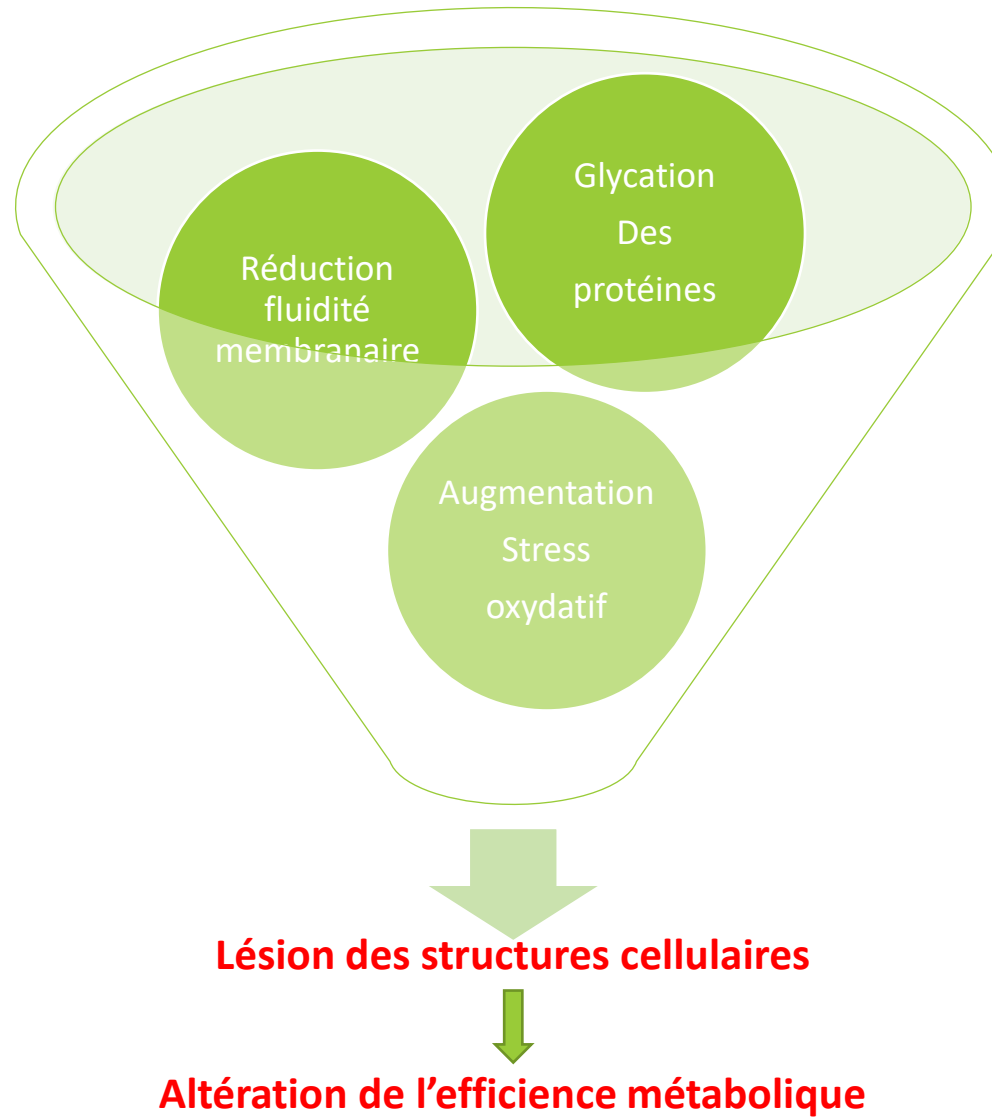


LE CERVEAU DEVIENT LE SIEGE
D'UNE **INFLAMMATION CHRONIQUE**

INFLAMMATION NEUROTOXIQUE



CONSEQUENCES DE L'INFLAMMATION



NOS OBJECTIFS : CORRIGER CES ANOMALIES



1. Restaurer la fluidité membranaire
2. Limiter la glycation des protéines
3. Réduire le stress oxydant

Membranes

- Altération de leur rôle structural
- Altération de leur rôle fonctionnel

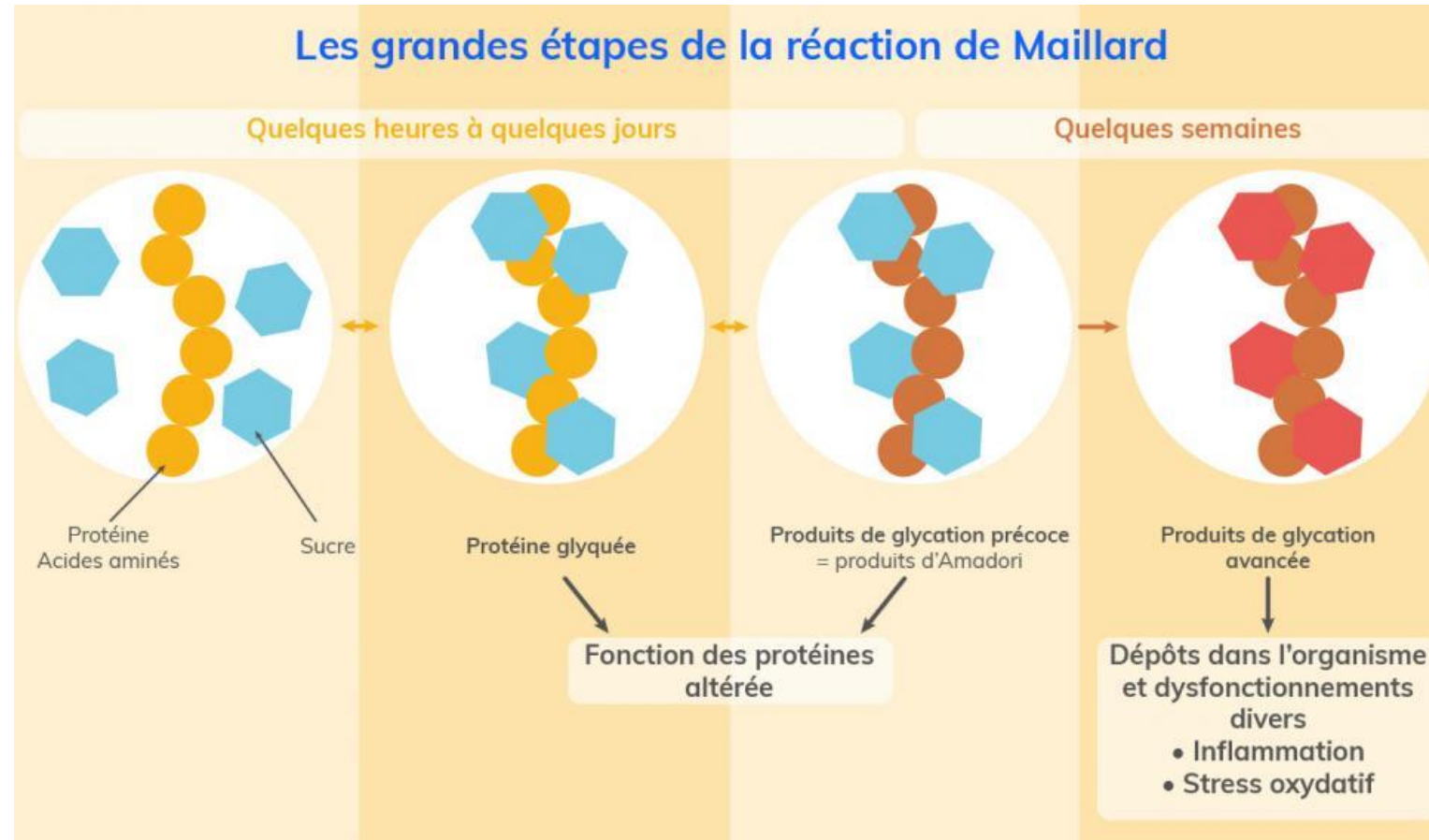
Glycation

- Anomalies de la structure des protéines glyquées
- Perte de leurs fonctions physiologiques
- Majore le stress oxydatif

Radicaux
libres

- Augmentation de la production des radicaux libres
- Dépassement des capacités antioxydantes
- Dommages cellulaires et structuraux

GLYCATION DES PROTEINES



CONSEQUENCES PHYSIOLOGIQUES DE LA GLYCATION

**Perte d'élasticité
des parois vasculaires
(fibrine, élastine)**

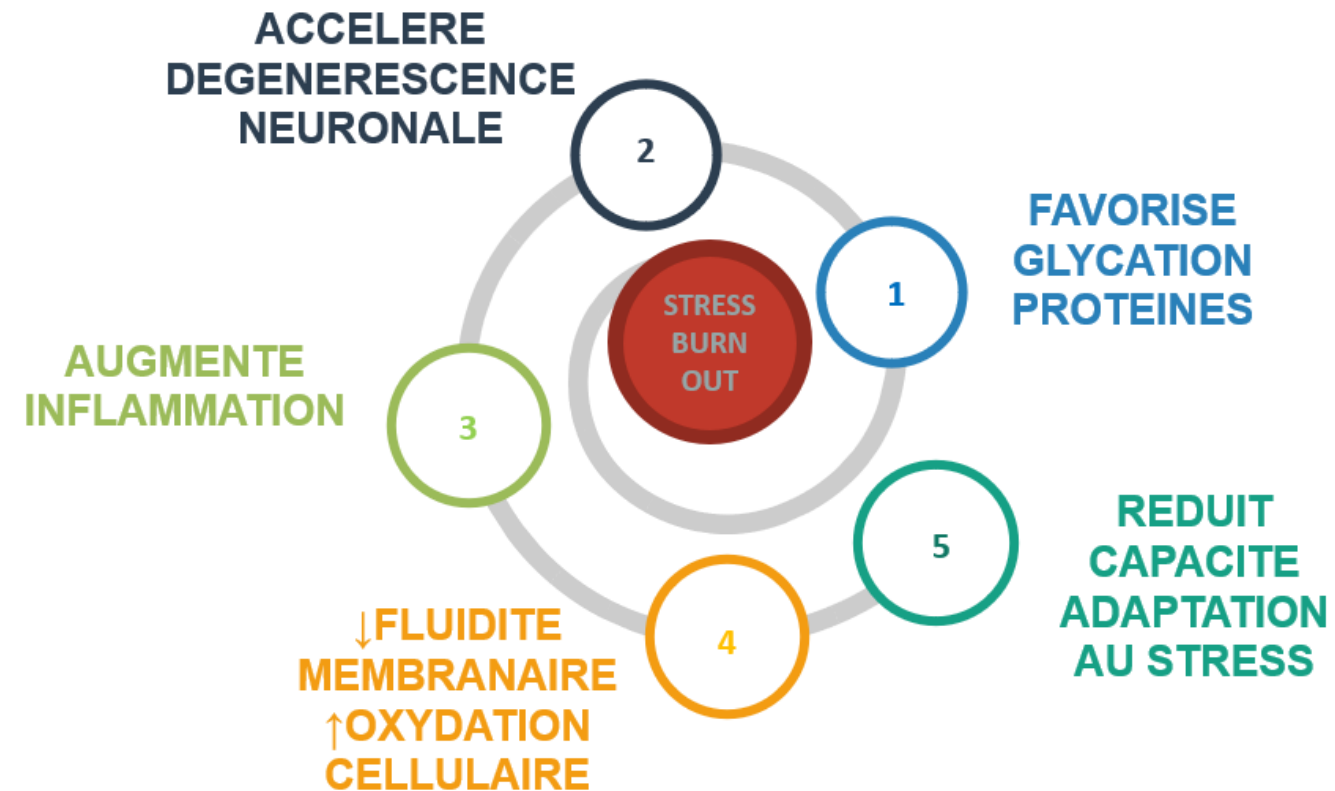
**Glycation de l'hémoglobine
Risque de thrombose**

**Epaississement
des parois vasculaires**

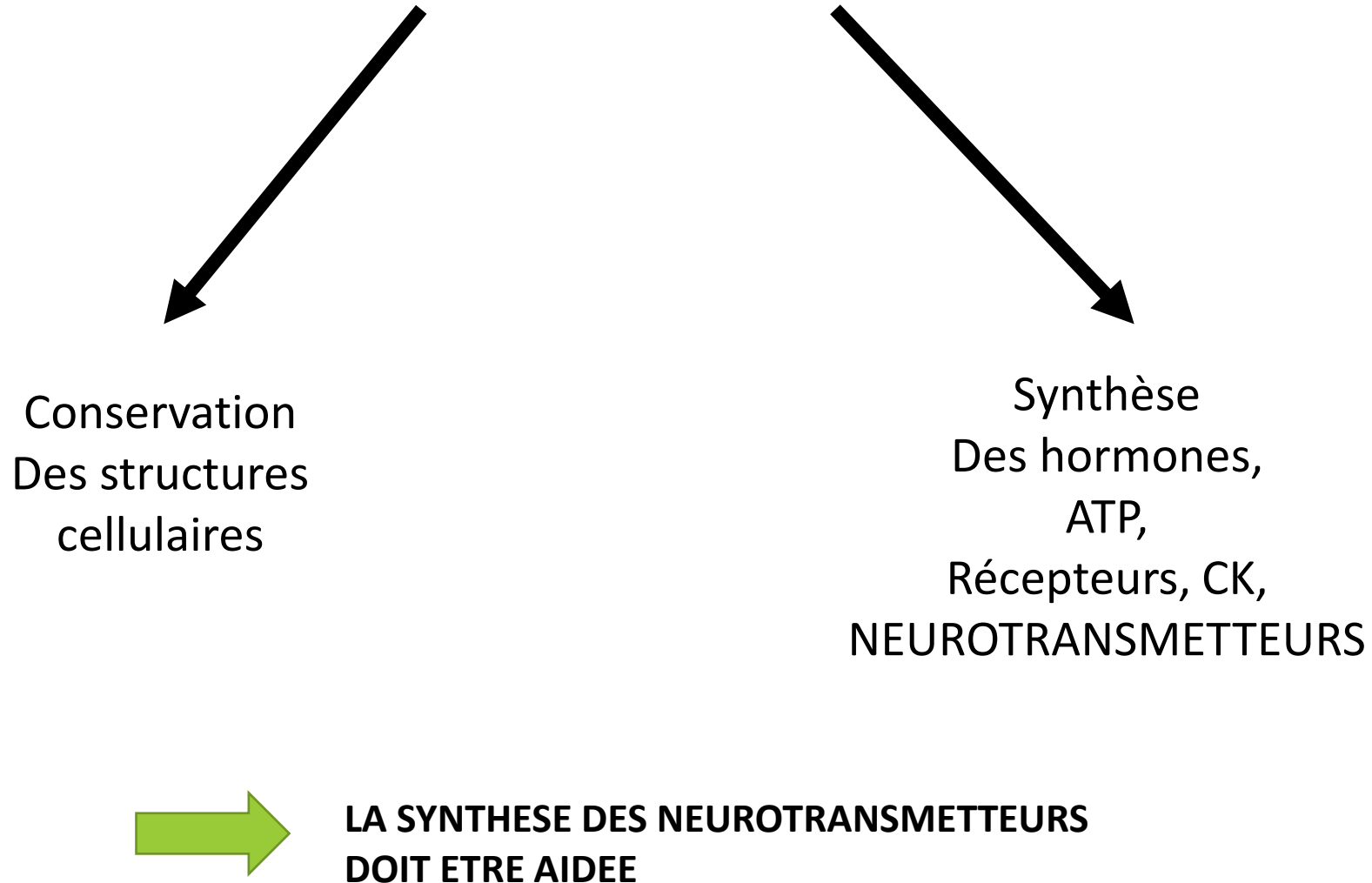


**Troubles
Cardio-vasculaires**

UN VERITABLE CERCLE VICIEUX



OBJECTIF : Rétablir l'efficacité métabolique



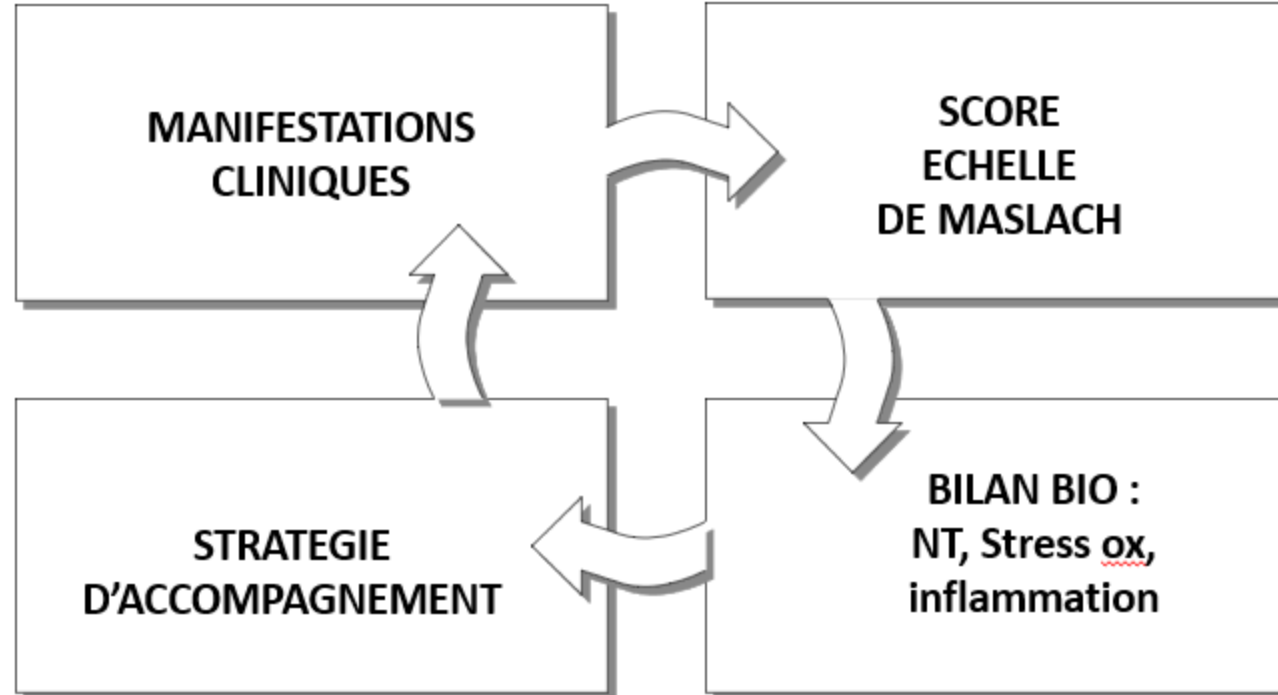
Conservation
Des structures
cellulaires

Synthèse
Des hormones,
ATP,
Récepteurs, CK,
NEUROTRANSMETTEURS

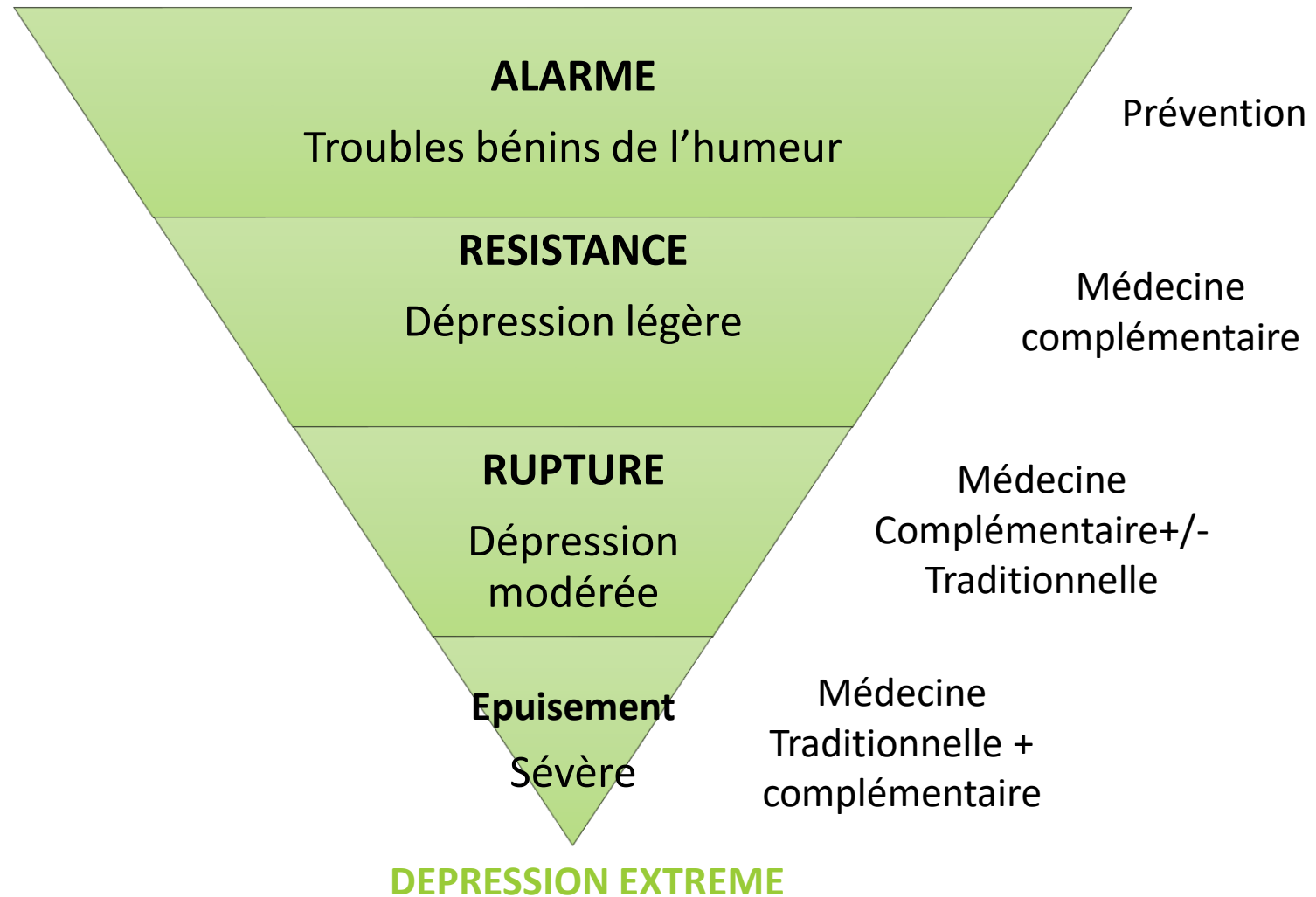


**LA SYNTHESE DES NEUROTRANSMETTEURS
DOIT ETRE AIDEE**

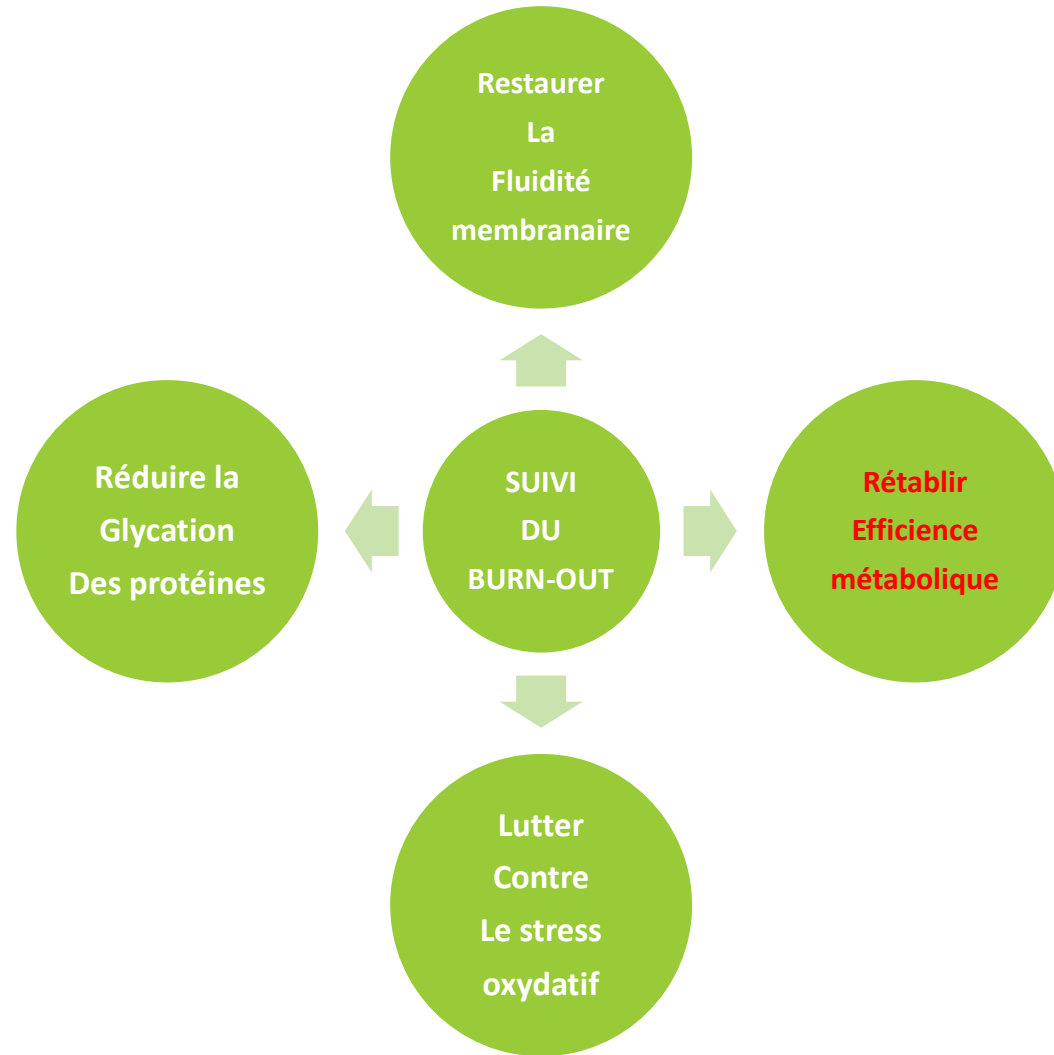
ACCOMPAGNEMENT DU BURN -OUT



PHASES DE BURN-OUT ET DEPRESSION



**STRATEGIE MICRO-NUTRITIONNELLE
D'ACCOMPAGNEMENT
DU BURN-OUT**





Omega 3

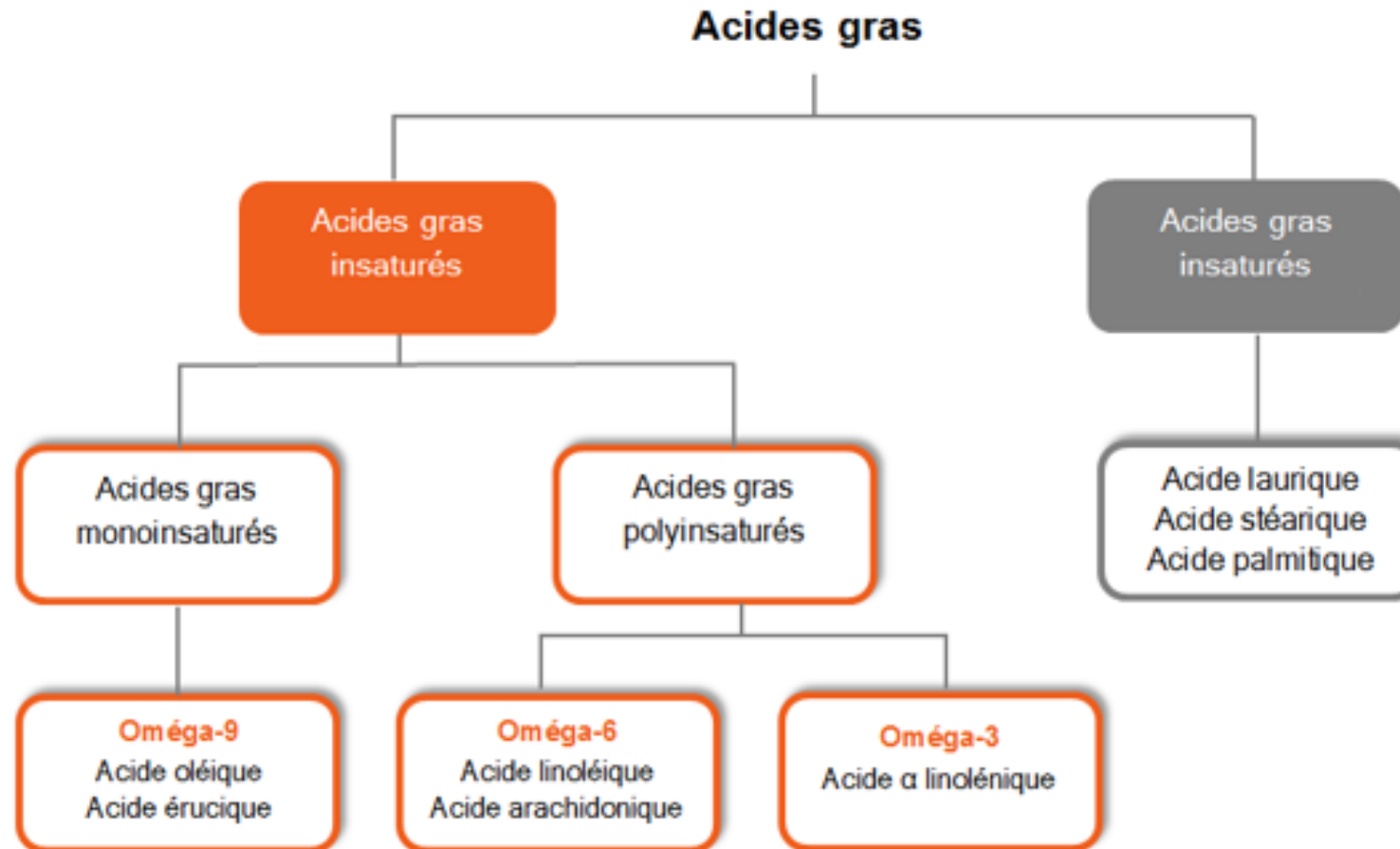


Magnésium



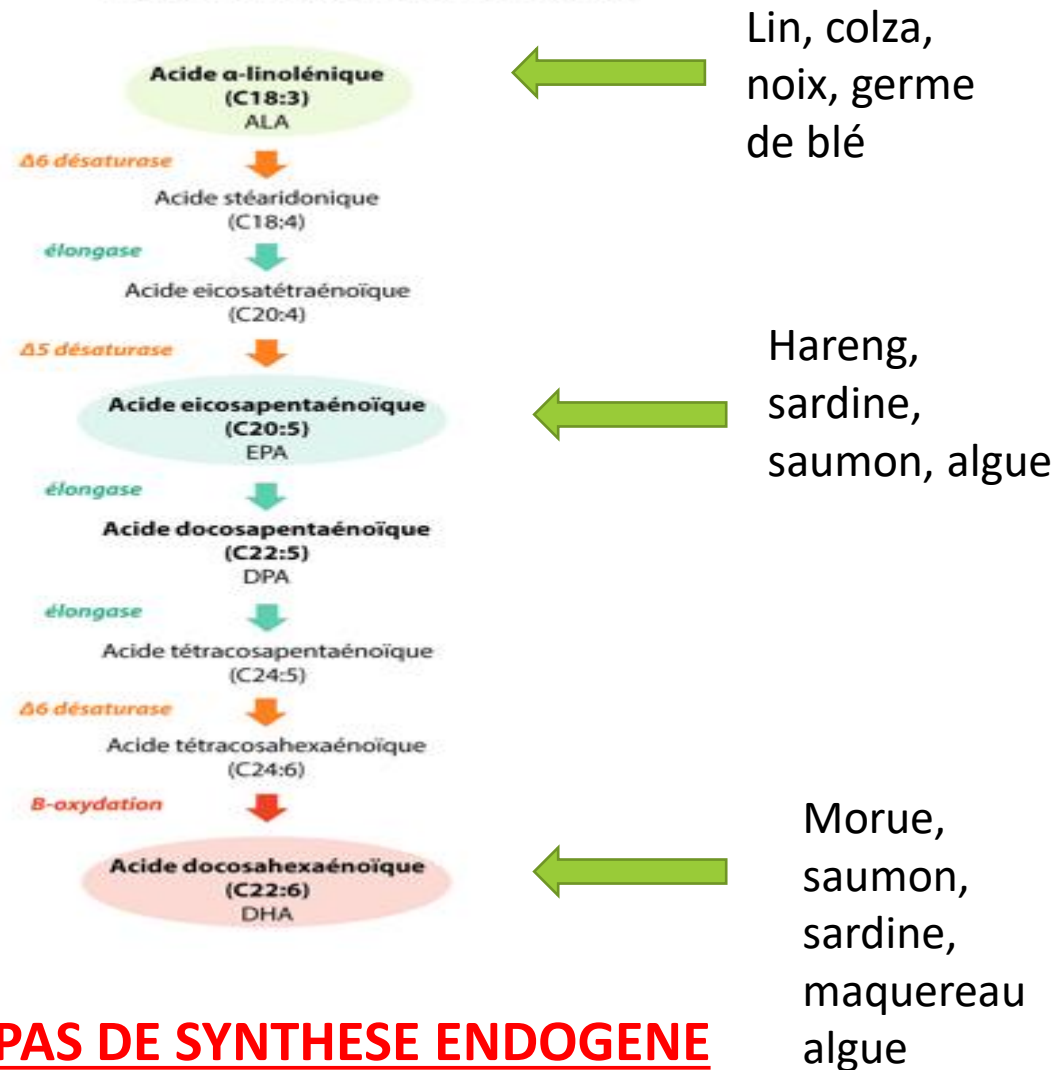
Anti-oxydants

LES OMEGA 3



OMEGA 3 = AG ESSENTIELS

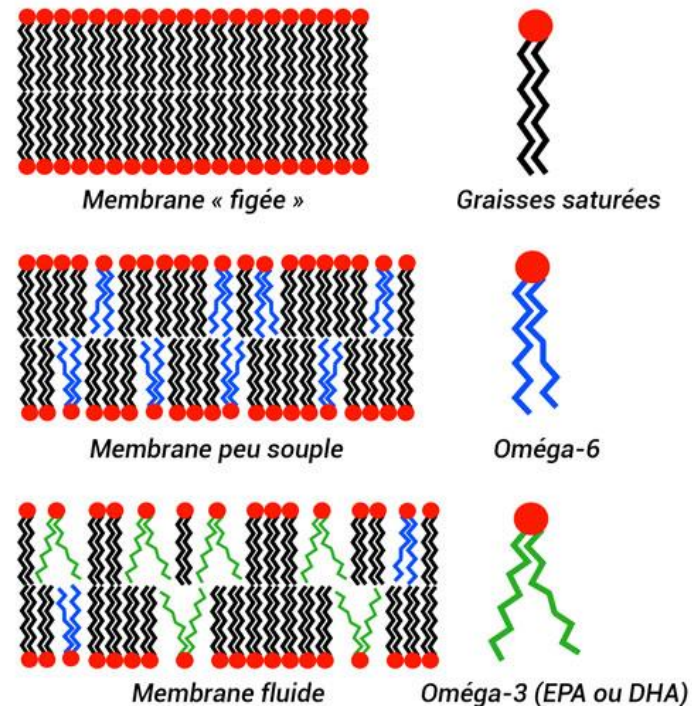
BIOSYNTHESE DES OMEGA-3



PAS DE SYNTHÈSE ENDOGENE

ROLES DES OMEGA 3

- Les lipides représentent 49% des composants membranaires
- Rôle structural



- Rôle fonctionnel(transmission information nerveuse)

AU NIVEAU CEREBRAL

Omega 3
60% lipides cérébraux

DHA
97% des omega 3

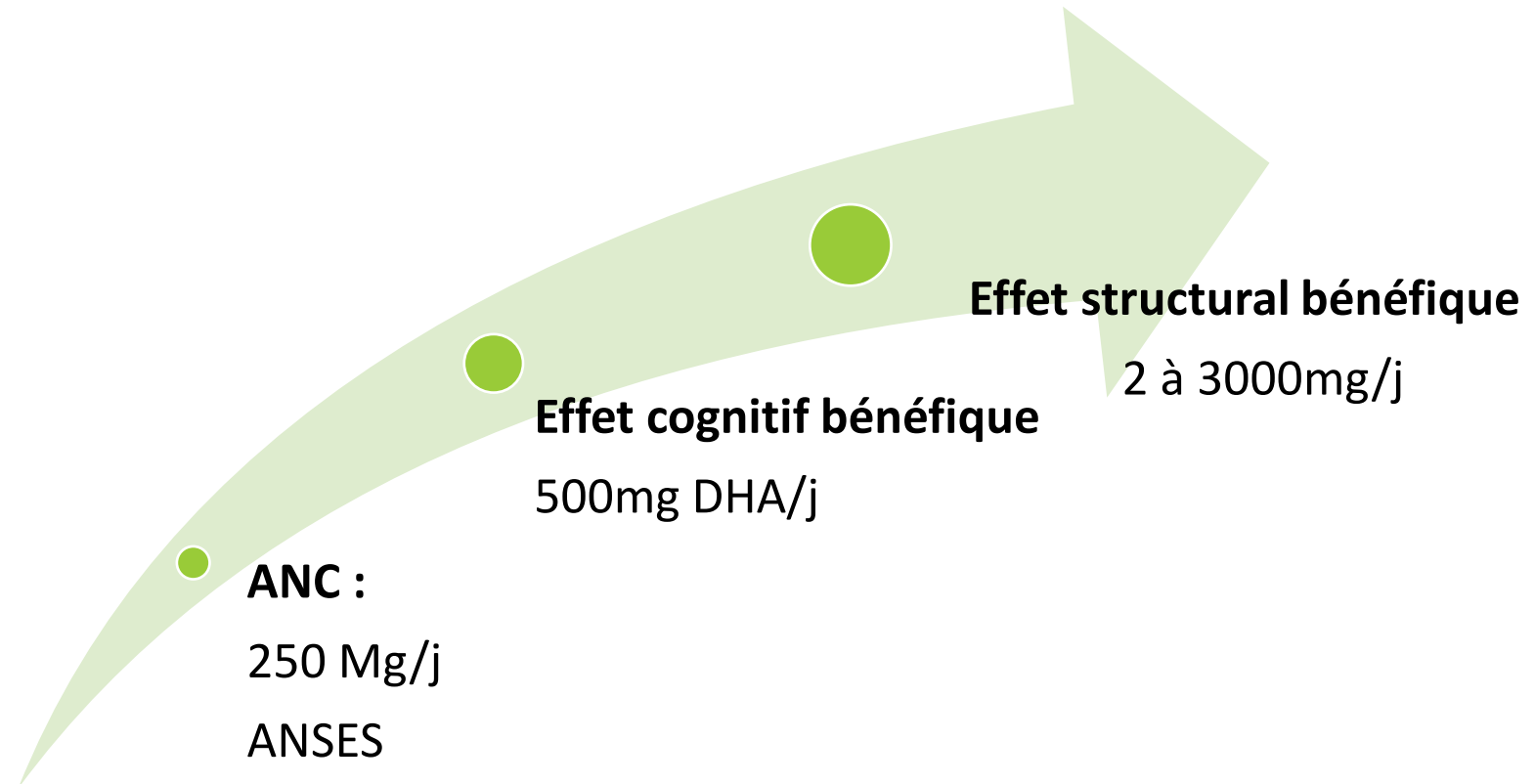


- Inhibe la dégénérescence cérébrale
- Favorise le neurogenèse
- Potentialise la neurotransmission(humeur, concentration, sommeil)

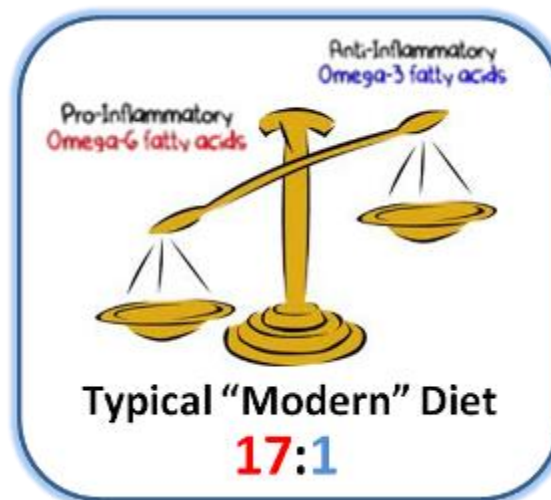


600 mg de DHA/gélule

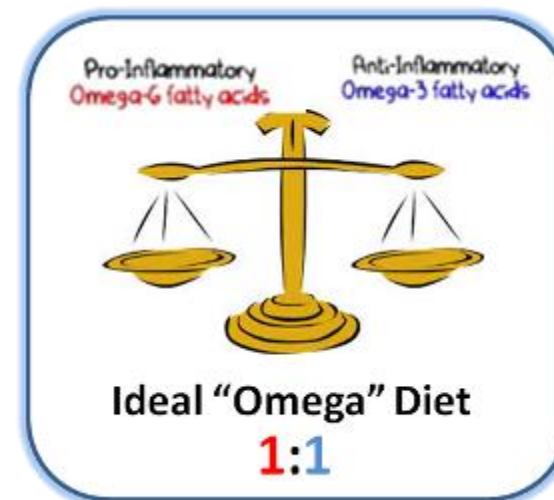
BESOINS EN OMEGA 3



LES APPORTS



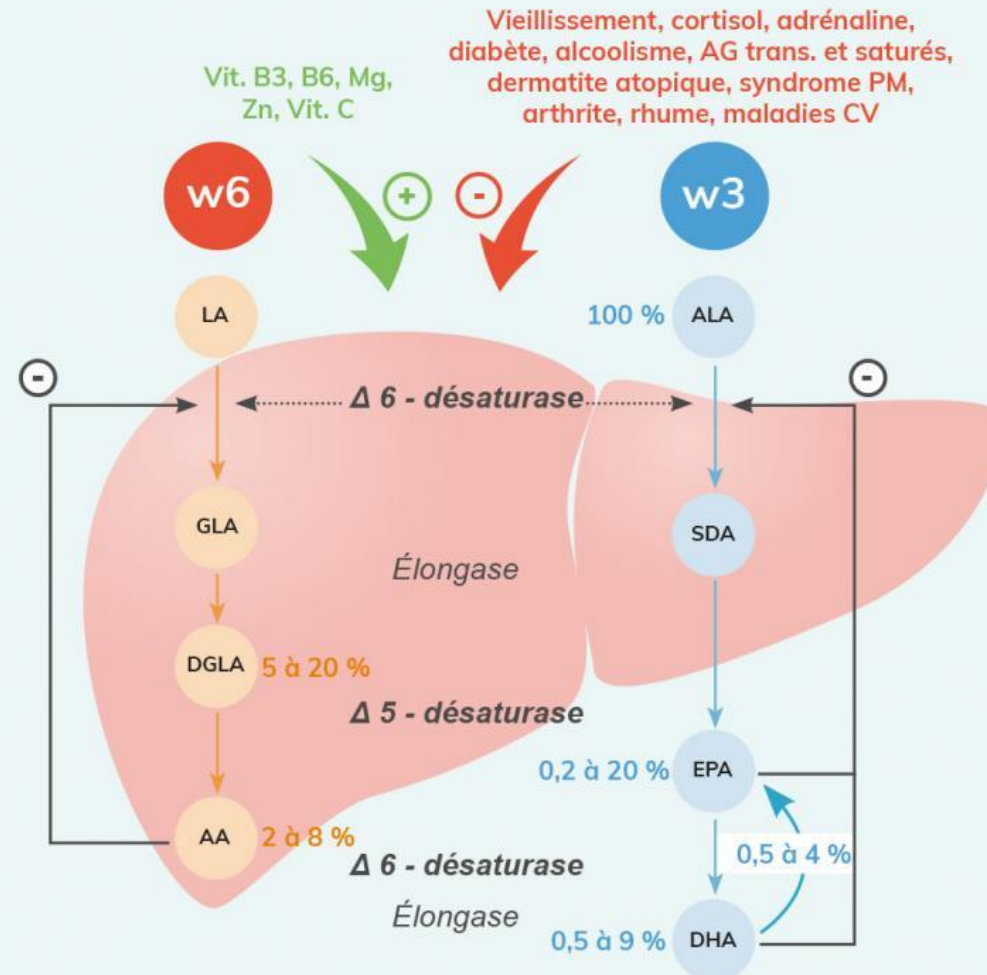
REALITE



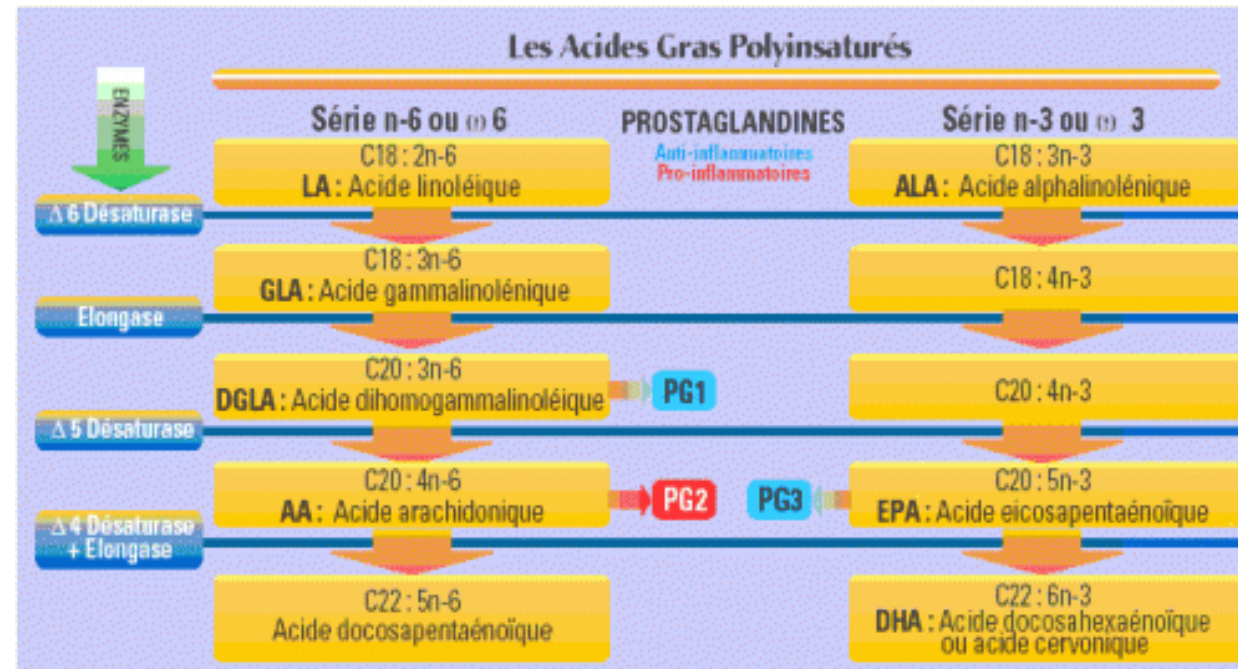
IDEAL

OMEGA 6 EN EXCES = INFLAMMATION

Les enzymes responsables de la synthèse des acides gras



RATION OMEGA 6/OMEGA 3



PGE2 : vasoconstriction, agrégation plaquettaire, inflammation

Une alimentation respectant un ratio équilibré
Omega 3/Omega 6 sera donc en faveur d'un contrôle de
l'inflammation de bas grade



Les oméga 3 vont donc assurer un rôle NEUROPROTECTEUR

- indispensable dans la prévention du burn out
- indispensable dans la récupération
- indispensable dans la prévention des récides

DEUXIEME OUTIL : LE MAGNESIUM



- Mg est le 4^e minéral le plus représenté dans l'organisme
- Présent dans : $\frac{1}{2}$ os et dents
 $\frac{1}{4}$ musculaire
 $\frac{1}{4}$ réparti dans le reste de l'organisme
- Participe à de nombreuses voies métaboliques :
 - production d'ATP
 - Synthèse protéique
 - Transmission neuro-musculaire
- 300 réactions biochimiques
- ANC : 420mg/j pour les hommes
360mg/j pour les femmes
- Stress va augmenter l'élimination urinaire du magnésium

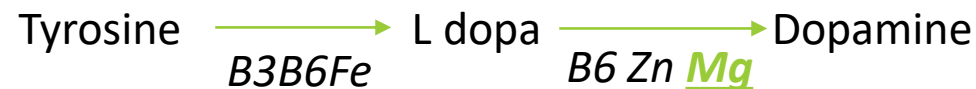
VALEURS USUELLES		
Mg sérique	0,75 à 0,90 mmol/l	18 à 22 mg/l
Mg ionisé	0,43 à 0,53 mmol/l	61% (+/- 6)
Mg érythrocytaire	1,65 à 2,50 mmol/l	40 à 60 mg/l
Mg urinaire	3,30 à 7,40 mmol/24h	80 à 180 mg/24h

LE MAGNESIUM

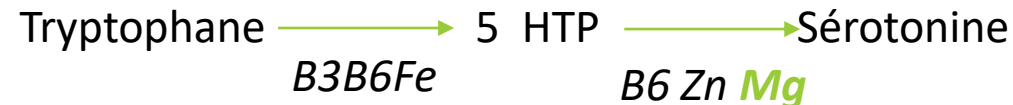


MAGNESIUM : COFACTEUR

- **Système endocrinien**
 - régule l'activité de la thyroperoxydase
 - régule équilibre thyroïdien
- **Système nerveux central :**
 - régule l'excitabilité neuronale
 - cofacteur de la synthèse de dopamine



→cofacteur de la synthèse de sérotonine



400mg glycérophosphate de mg/mesurette, vitB actives,
cofacteurs:taurine et silicium Goût agréable Pas d'excipient à
effet notoire: base de jus de betterave Bio (pas de maltodextrine)

TROISIEME OUTIL : LES ANTI-OXYDANTS

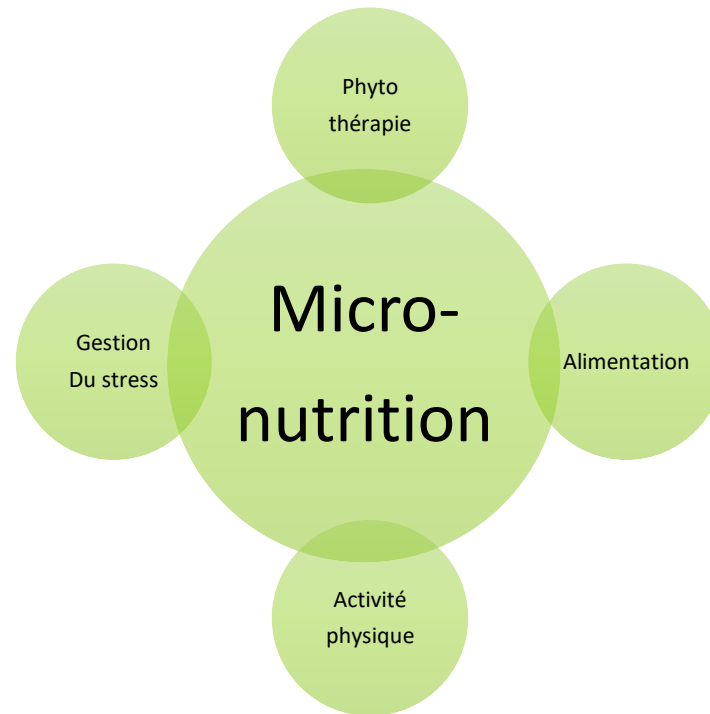
- Ils vont permettre de protéger l'organisme contre les radicaux libres
- Ils sont nombreux
- Leur choix se fera en fonction de la voie métabolique à privilégier
 - Coenzyme Q10 #Si besoin d'un soutien cardiovasculaire
 - Sélénium #si besoin d'un soutien de l'axe thyroïdien



Microémulsion de coenzyme Q10 sous forme Ubiquinon combinée à 7 cofacteurs (vitamine B actives) contribue à un métabolisme énergétique normal



ACCOMPAGNEMENT GLOBAL DU BURN-OUT



BURN-OUT ET ACTIVITE PHYSIQUE

- Individualisée et adaptée à l'état de chaque individu
- Progressive



- Générer du plaisir
- Rompre l'isolement
- Retrouver des repères spatio-temporels

- Marche
- Tai chi, pilate, yoga
- Natation

.../...

AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

- **Augmente la libération des endorphines**
 - hormones du plaisir
 - favorise le sommeil
- **Augmente la libération de dopamine**
 - neurotransmetteur starter
 - circuit « récompense »
- **L'activité physique permet :**
 - diminution du stress perçu
 - meilleure adaptation de la réponse au stress
 - limite les conséquences du stress , en particulier sur le plan physique (douleurs, troubles cardio-vasculaires ...)

BURN-OUT ET GESTION DU STRESS



BURN-OUT ET GESTION DU STRESS

- Nécessite souvent l'aide d'un professionnel
 - Besoins différents selon le stade
 - Besoins différents dans le temps (aide psychologique, bilan de compétence ...)
- Besoin d'un soutien familial
- Reprendre confiance en soi
- Comprendre ce qui a amené à cet état
- Trouver des solutions pour réduire la charge mentale
- Différentes techniques
 - Sophrologie, relaxation, méditation, cohérence cardiaque, art' thérapie
 - Psychologue
 - psychiatre

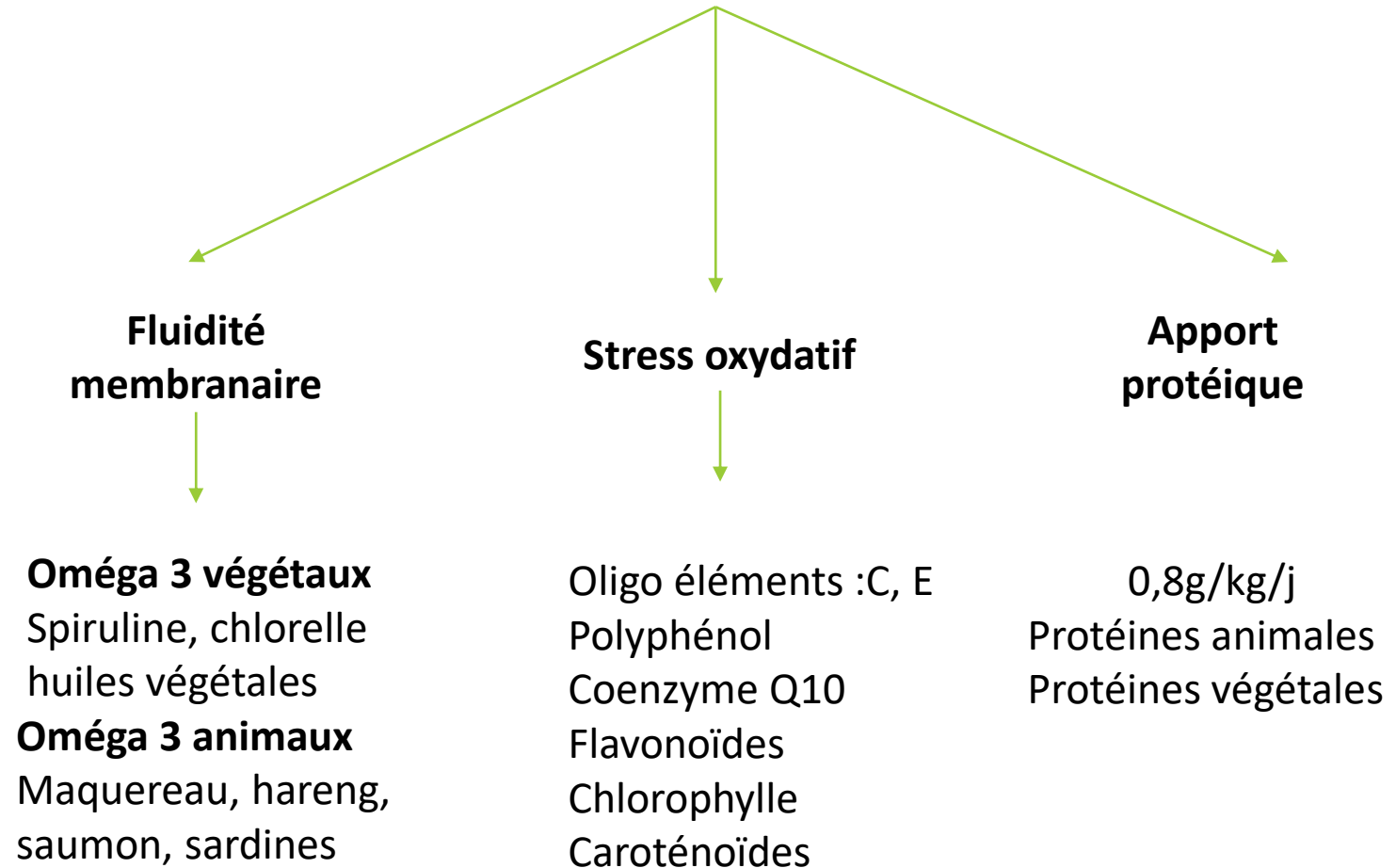
PRENDRE LE TEMPS DE SE RECONSTRUIRE

ALIMENTATION ET BURN-OUT



ALIMENTATION ET BURN-OUT

- L'objectif est de renforcer les différents axes micro-nutritionnels



ALIMENTATION/COMPLEMENTATION

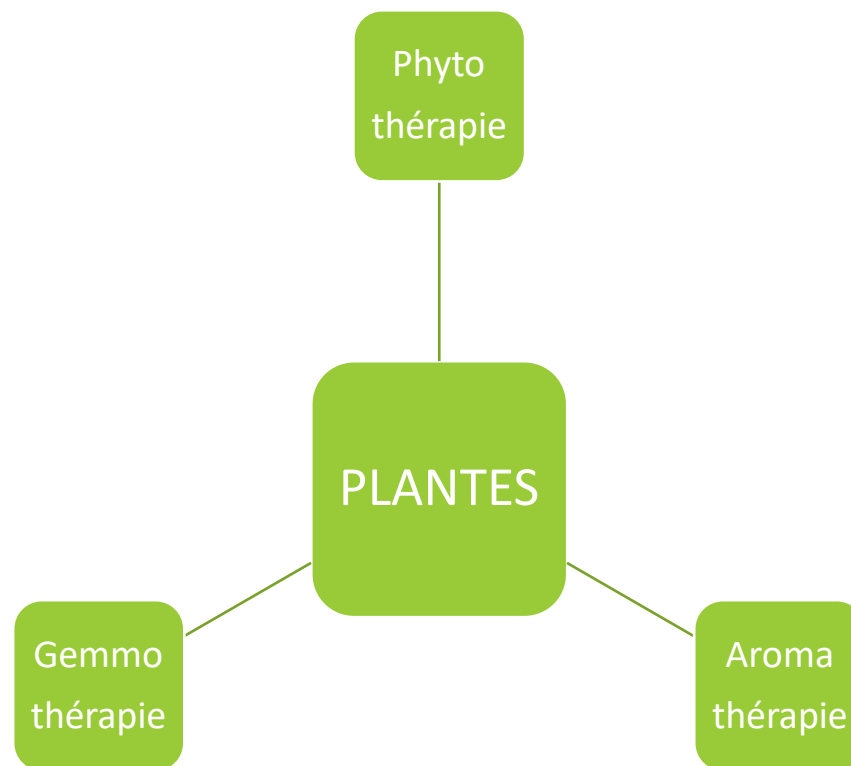
- **Apports protéiques : pour 1 personne de 60kg**
#48 grammes de protéines
soit : 230g de poulet
260g de cabillaud
220g de foie de veau
- **Apports en oméga 3**

Aliments	Teneur en EPA pour 100 g (g)	Teneur en DHA pour 100 g (g)
Sardines à l'huile d'olive	1,24	1,69
Maquereau au naturel, égoutté	0,69	1,52
Saumon cru d'élevage	0,62	0,88

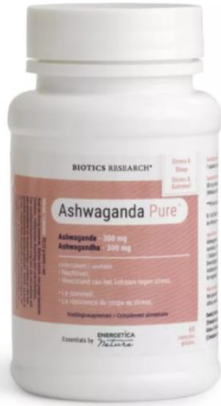


L'alimentation seule ne suffit pas à couvrir les besoins
Micro-nutritionnels nécessaires dans l'accompagnement
du burn-out

QUELLES PLANTES POUR ACCOMPAGNER LE BURN-OUT?



PHYTOTHERAPIE ET BURN-OUT



- Rhodiola
- Ashwaganda

- Ginseng
- Maca
- acérôla

Adaptogène

Tonique

Sommeil

Humeur

- Escholtzia
- valériane

- Griffonia
- Safran



Relaxol : **Eschscholzia californica**, **Valeriana officinalis**, **Passiflora incarnata**, **Melissa officinalis**, **Ballota nigra**

Complexe d'extract de **safran**, **griffonia** 5-HTP, inositol et cofacteurs pour l'endurance mentale

LA RHODIOLE



- Son activité repose sur la présence de :
 - paratyrosol
 - salidroside
 - rosavine et rosine
 - rhodioline

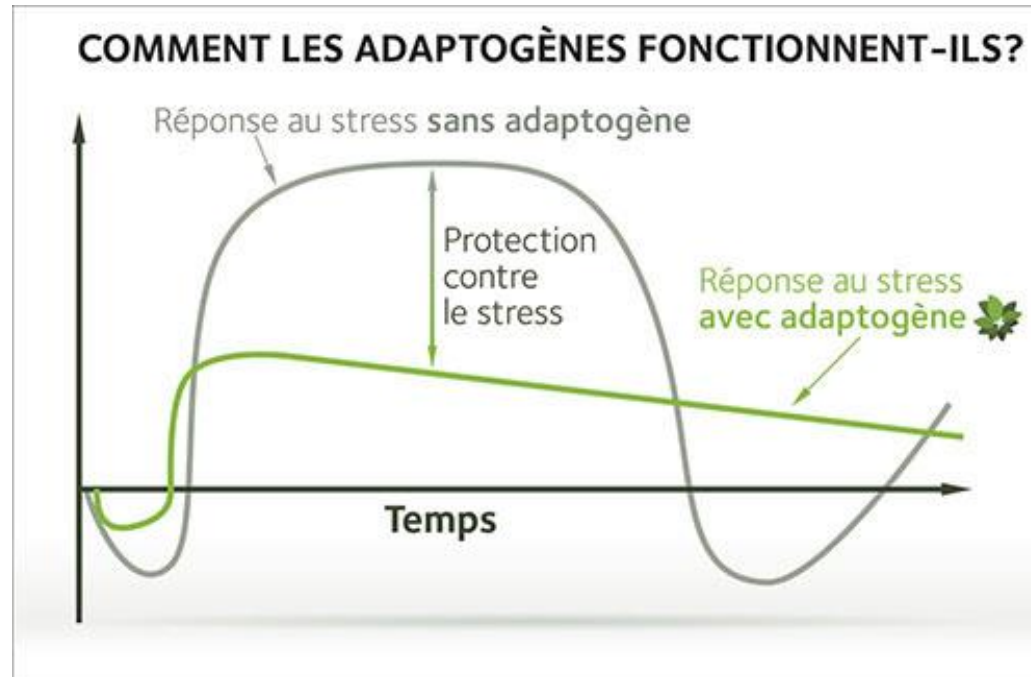


Plante **ADAPTOGENE**



- Elle augmente la résistance de l'organisme face à un spectre très large de facteurs d'agression (physiques, chimiques, biologiques)
- Elle doit avoir une action normalisatrice, c'est-à-dire diminuer ou prévenir complètement les déséquilibres résultant du stress
- Elle présente une totale innocuité

PLANTE ADAPTOGENE ET STRESS



- 1-Oppression de la phase d'alarme
- 2-prolongation de la phase de résistance
- 3-retard ou diminution de la phase d'épuisement



SAFRAN Crocus Sativus L



ENERGETICA
Natura®

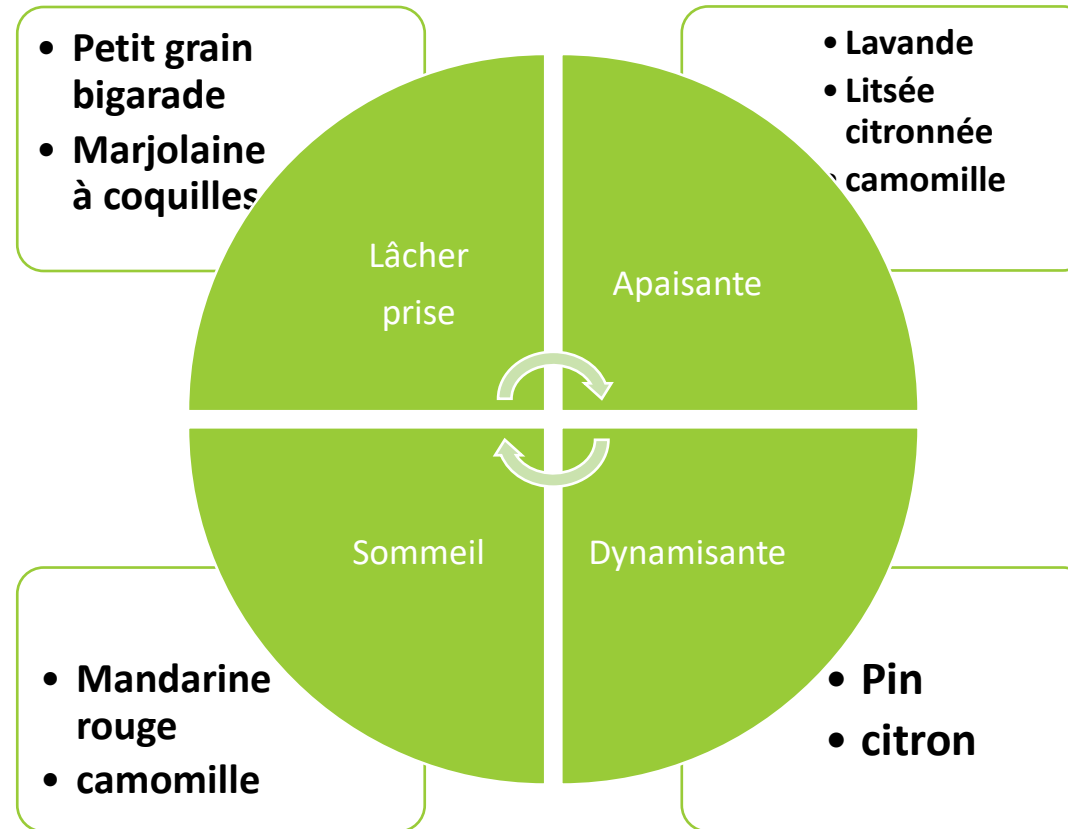
- Son activité biochimique repose sur la présence de :
 - crocine
 - crocétine
 - safranal; aldéhyde aromatique

➔ l'extrait de safran inhibe la recapture de la
sérotonine dans la fente synaptique

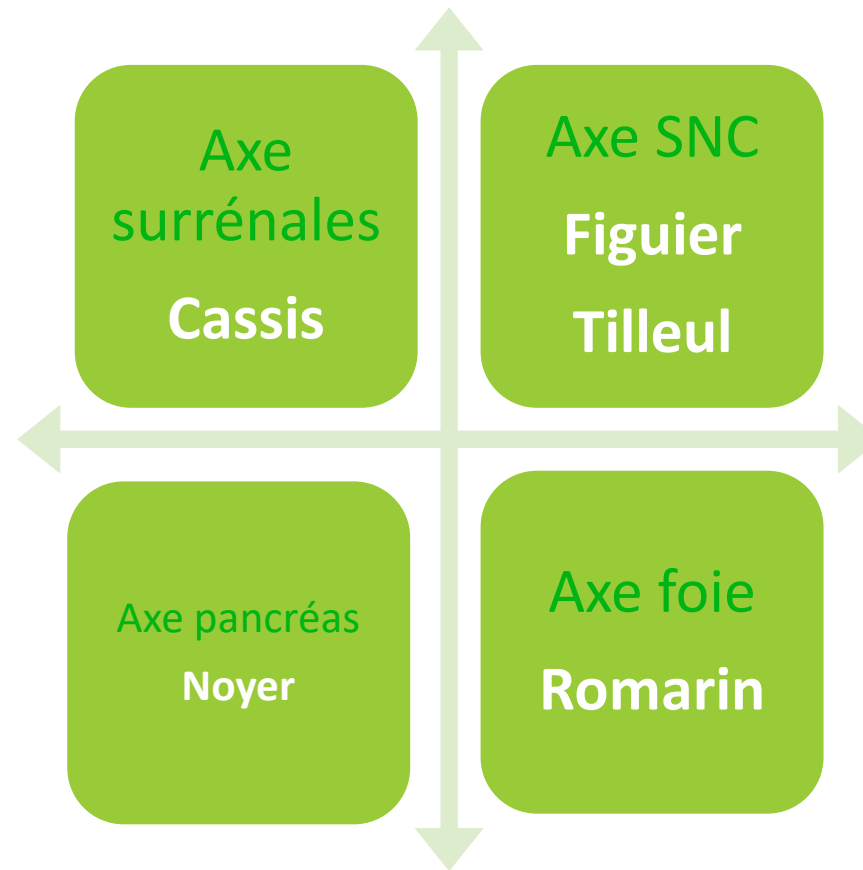


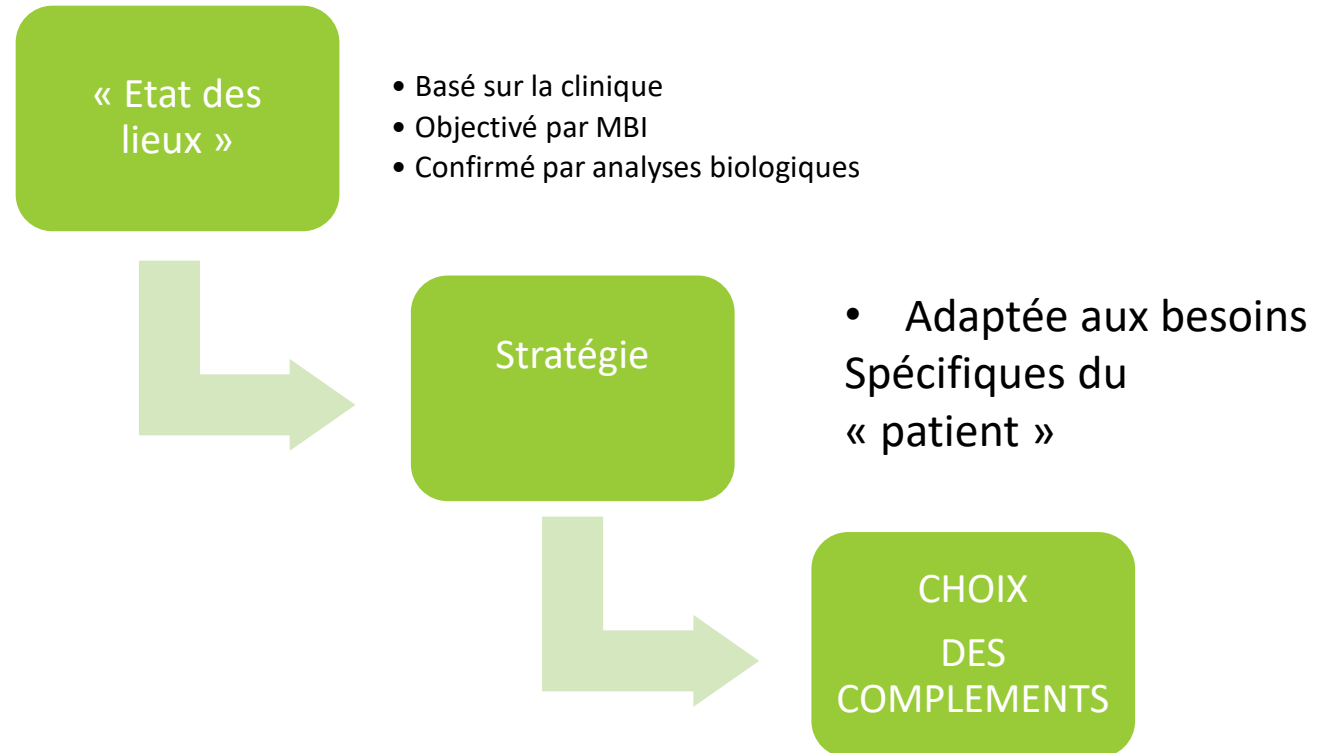
Complexe d'extrait de safran, 5-HTP, inositol et cofacteurs

AROMATHERAPIE ET BURN OUT



GEMMOTHERAPIE ET BURN OUT





CAS PRATIQUE N°1

Madame Aurore M, 45 ans, Mariée

3 enfants : 17,15,12

Cadre dans la banque

Burn out en 2017, 18 mois d'arrêt

rythme, incapacité à dire non, connexion permanente, pas d'horaire
1^{er} rdv mars 2020, sa demande : perte de poids ...

Proposition de prise en charge :

FOND

- **ADHS 1 à 2/J**
- **Bi oméga DHA 1/J**
- **D mulsion FORTE 3 à 5 g/J**



A LA DEMANDE

- **Rhodiola complex 1 à 2/J de préférence le matin et le midi**



Monsieur Grégoire D, 49 ans ,marié, 2 enfants
Cadre dans l'industrie
BO 2017

Proposition de prise en charge :

D'abord : prise en charge médicale, puis

FOND

- **Cytozyme AD 1 à 3/J**
- **Kapparest 3 à 6/J**
- **Bi omega DHA 1/J**



A LA DEMANDE

- **Rhodiola complex 1 à 2/J** de préférence le matin et le midi
- **CoQ zyme 100 plus 1 à 3/J** de préférence le matin et le midi.





D Mulsion Forte 2000 UI/G

Microémulsion hautement dosée de vitamine D pour une assimilation rapide et optimale

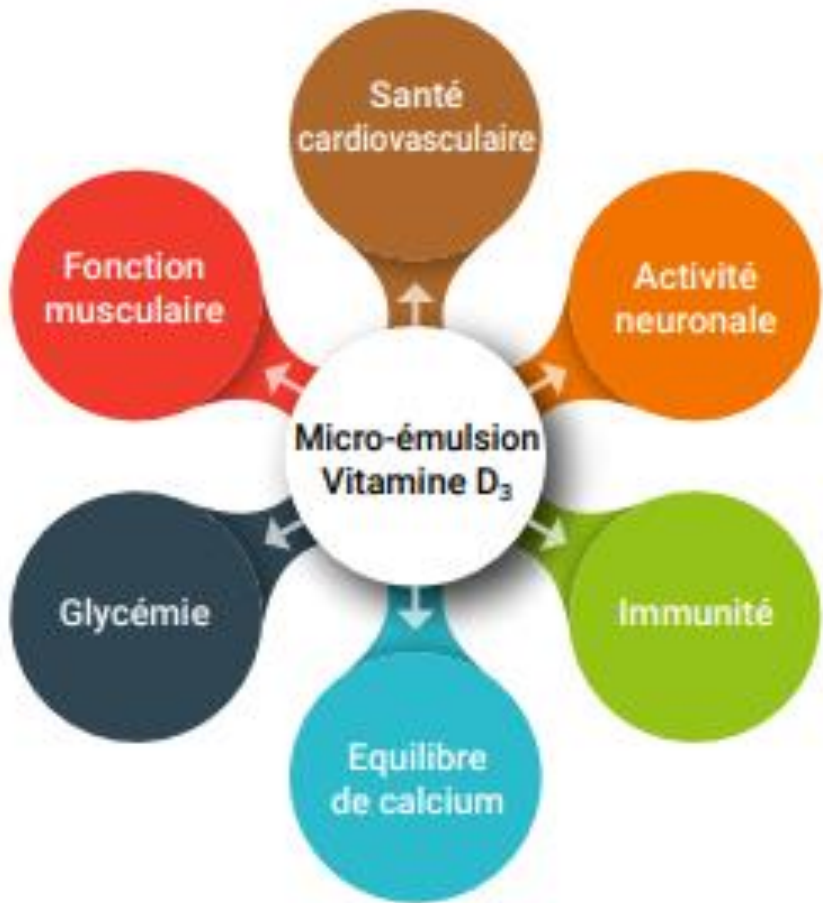
Propriétés uniques :

Biodisponibilité élevée grâce à l'utilisation de la technique **activmulsion** (à base de micro-émulsion naturelle)

Exempt d'émulsifiant toxique

Dosage aisé pour chaque tranche d'âge

Dose garantie de vitamine D3 par goutte de micro-émulsion



D Mulsion Forte

LA VITAMINE D

- La vitamine D a un effet protecteur important
- Lutte contre l'inflammation (inhibition NFkB)
- Lutte contre le stress oxydatif : réduit la peroxydation lipidique des membranes cellulaires
- Favorise l'expression de plusieurs neurotransmetteurs intervient en tant que cofacteur indispensable



Coq-Zyme 100 Plus

Microémulsion de coenzyme Q10 sous forme Ubiquinon combinée à 7 cofacteurs (vitamine B actives) contribue à un métabolisme énergétique normal

Composition

- 485 mg Mélange de petits pois (Pisum sativum)
- 100 mg Coenzyme Q10 (**ubiquinon** émulsion: actiVmulsion®)
- 20 mg Vitamine B3 - Niacine (niacinamide, niacine)
- 10 mg Vitamine B5 - Acide pantothénique (pantothénate de d-calcium)
- 2 mg Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate)
- 1,7 mg Vitamine B2 (riboflavine-5'-phosphate)
- 1,5 mg Vitamine B1 (chlorure de thiamine pyrophosphate)
- 400 mcg sel de glucosamine de 5-méthyltetrahydrofolate
- 300 mcg Biotine (d-biotine)
- 6 mcg Vitamine B12 (méthylcobalamine)



NOUVEAUTÉ

ENERGETICA
Natura®

Bi-Omega DHA

Huile de poisson pure hautement dosée en DHA.



Contient 600 mg de DHA et 60 mg d'EPA par capsule

Forme naturelle de triglycérides

Huile de poisson provenant d'anchois : petits poissons, moins de contaminants présents (métaux lourds)

Le poisson est **pêché de manière durable** dans les eaux pures du Chili, avec une **traçabilité totale** grâce au **certificat Orivo**

Testé intensivement pour la **pureté**

Divers **certificats de contrôle et de qualité** s'appliquent comme **Orivo**, **Omnipure** et **Friends of the Sea**.

Bi-Omega-1000

570 mg EPA et 430 mg DHA



Le degré d'oxydation est exprimé en **TOTOX** ou valeur d'oxydation totale. Ce TOTOX est la somme de deux valeurs : l'indice de peroxyde (PV) et l'indice d'anisidine (AV).

L'indice d'anisidine (AV) est une mesure de la formation d'aldéhyde pendant l'oxydation des graisses. Il est très révélateur de la façon dont une huile est traitée et stockée.

L'indice de peroxyde (PV) mesure l'oxydation. Plus l'huile est fraîche, plus la valeur TOTOX est faible.

Biotics Research valeur TOTOX se situe entre 3-8 meq/kg.

Très faible concentration en contaminants et en substances toxiques provenant de l'environnement

Valeur maximale dans la monographie GOED ou la directive UE comparativement à la valeur moyenne Bi-Omega-500™/1000™

Benzo(a)pyrène	
monographie GOED ou directive UE (mcg/kg)	2
Bi-Omega-500™/1000™ (mcg/kg)	~0,5
Somme de Benzo(a)pyrène, Benzo(a)anthracène, Benzo(b)fluoranthène et Chrysène	
monographie GOED ou directive UE (mcg/kg)	10
Bi-Omega-500™/1000™ (mcg/kg)	~2
PCB 209 (y compris 28, 52, 101, 118, 138, 153 & 180)	
monographie GOED ou directive UE (mg/kg)	0,09
Bi-Omega-500™/1000™ (mg/kg)	~0,002
Dioxines et furanes	
monographie GOED ou directive UE (pg/kg)	1,75
Bi-Omega-500™/1000™ (pg/kg)	~0,35
Dioxines, furanes et dioxines et PCB de type dioxine	
monographie GOED ou directive UE (pg/g)	3
Bi-Omega-500™/1000™ (pg/g)	~0,55

Très faible concentration en métaux lourds

Valeur maximale dans la monographie GOED ou la directive UE comparativement à la valeur moyenne Bi-Omega-500™/1000™

Plomb (Pb)	
monographie GOED (mg/kg)	0,1
Bi-Omega-500™/1000™ (mg/kg)	~0,001
Cadmium (Cd)	
monographie GOED (mg/kg)	0,1
Bi-Omega-500™/1000™ (mg/kg)	~0,001
Mercure (Hg)	
monographie GOED (mg/kg)	0,1
Bi-Omega-500™/1000™ (mg/kg)	~0,001
Arsenic (As)	
monographie GOED (mg/kg)	0,1
Bi-Omega-500™/1000™ (mg/kg)	~0,01

Très faibles paramètres oxydatifs

Valeur maximale dans la monographie GOED ou la directive UE comparativement à la valeur moyenne Bi-Omega-500™/1000™

Indice de peroxyde (POV)	
monographie GOED (meq/kg)	<5
Bi-Omega-500™/1000™ (meq/kg)	<1
Indice d'anisidine (p-AV)	
monographie GOED (meq/kg)	<20
Bi-Omega-500™/1000™ (meq/kg)	<7
Oxydation totale (TOTOX = 2POV + p-AV)	
monographie GOED	<26
Bi-Omega-500™/1000™	3-8

Bi-Omega-500™ / 1000™ est conforme à 4 labels de qualité !



La Global Organization for EPA and DHA Oméga3 (GOED) a établi des normes de qualité pour les huiles oméga-3. Une condition est que chaque lot doit être contrôlé pour les indices de peroxyde et d'anisidine, qui doivent être inférieures aux maximums fixés. L'adhésion à la GOED signifie que le produit répond aux **normes les plus strictes en matière de qualité et de pureté des huiles de poisson**. D'après GOED, la valeur totale de TOTOX ne doit pas dépasser 26.



Huile de poisson naturelle, non transformée chimiquement, sous forme de triglycérides.
Lieu de pêche des poissons **traçable** (via le code QR sur l'emballage).



Processus de production unique respectueux des acides gras, ce qui garantit

- la meilleure pureté de la pêche à la gélule ;
- **la plus faible concentration de contaminants et de toxines**. Testé entre autres pour les métaux lourds, les plastiques et la valeur TOTOX ;

Biodisponibilité élevée par rapport à d'autres huiles de poisson. Relativement facile à digérer, **effet physiologique élevé**.



Reconnaissance internationale pour une **pêche durable**
Respect absolu des quotas de pêche





Acti-Mag Plus

Propriétés uniques

Absorbabilité et biodisponibilité exceptionnelles du magnésium

Sous forme de **glycérophosphate de magnésium**
400mg/mesurette

Combinaison synergétique forte : riche en **vitamines B actives**,
l'ensemble des **cofacteurs: taurine et silicium** pour un effet
optimal du magnésium

Glycérophosphate en poudre : la forme la **mieux tolérée par**
l'estomac et les intestins

Goût agréable **Pas d'excipient à effet notoire**: base de jus de
betterave Bio (pas de maltodextrine)

Kapparest

Puissant Anti-inflammatoire

Complexe de Curcuma, Boswellia, Propolis et Resvératrol

Composition

383,33 mg Mélange propriétaire: Curcuminoïdes de Curcuma, Arbre à encens de l'Inde, Propolis, Extrait de Thé vert, Gingembre, Romarin, Céleri, Acide alpha-lipoïque, Resvératrol, Phytolens®-Extrait de Lentilles vertes, BioPerine® Extrait de Poivre noir





ADHS (Adrenal Herbal Support)

Complexe de soutien des glandes surrénales à base de vitamines, minéraux et herbes

Formulation surrénalienne visant à soutenir la **dysrégulation du cortisol dans le cadre du traitement de l'hypo et hypercorticisme, des fatigues surrénaliennes.**

Un complexe unique **Composition 100 % végétarienne, Vitamine et Minéraux**

Mélange propriétaire de **plusieurs plantes adaptogènes** (Indian Tinospora, Schisandra, Gotu Kola...)

Vitamine du groupe B dont de la B5, Zinc, Cu, Mn.

Métabolisme Energétique, fatigue, réveil fatigué, utilisation de stimulant comme la caféine ou tabac.

Prise simple en cure de 3 à 6 semaines.

Contre indiqué chez la femme enceinte et pendant l'allaitement.

Posologie:

1-2 comprimé matin et midi au repas (= 3 cp /jour)



Cytozyme-AD

soutien des glandes surrénales

Glandulaire surrénal (bovin & porc)

actiVcell

glandulaires, garantis sans pathogènes

Forte densité cellulaire anabolisante
de peptides et de polypeptides.

Préservation des protéines, des
polypeptides et de l'activité enzymatique.



Glandulaire surrénal stimule l'organe ou la fonction déficiente et l'aide à reprendre un fonctionnement optimal.

accélérateur de croissance inorganique (activcell)

Contient les enzymes antioxydantes superoxyde dismutase (SOD) et catalase.

3 fois par jour une demi-heure avant les repas



Relaxol



- Formule à **base de très bonne synergie de plantes relaxantes toutes complémentaires** Dont **Eschscholzia californica**, **Passiflora incarnata**, **Melissa officinalis** et **Valeriana officinalis**.
Ballote noire Ballota nigra
- **Rôle anti-stress, améliore le sommeil et lutte contre l'épuisement**
- **Effet immédiat** : même à faible dose
- **Magnésium** (bisglycinate) **en association avec des vitamines du groupe B actives**
- Le complexe de plante vise à **stimuler la production de GABA** (et plus secondairement de **sérotonine**) en vue **d'un détachement émotionnel** en fin de journée et d'un **sommeil réparateur** (endormissements et réveils nocturnes)
- Le complexe de micronutrition vise également à soutenir les voies gabaergiques (Mg bisglycinate, B6 Phosphate) et des autres **neuromédiateurs**.
- Contre indication: toutes les médications hypnotiques, antidépessives, benzodiazépines, femme enceintes et allaitantes, enfants de -12 ans.
- Attention à l'association avec d'autres vitamines B ex ADHS en association



SEROZOL



- **complexe unique phytothérapie qui soutient l'ensemble du processus de fabrication de la sérotonine qui contient:**
- Un extrait de **Griffonia Simplicifolia** pour le **5HTP** qui apporte un précurseur direct
- De la **B6** pour favoriser sa conversion en sérotonine
- De l'**Inositol** pour favoriser son **passage post-synaptique** et de l'acide hydroxycitrique (extrait du **Garcinia Cambogia**) pour améliorer la **sensibilité des récepteurs 5HTA**
- **Le Safran** (titré à 30 mg / jour) pour **inhiber la recapture de la sérotonine**
- **Bien-être émotionnel, voire action antidépressive, stabilisation de l'humeur, sommeil plus réparateur, travail des addictions sucrées**
- Prise simple en alternative à la prise d'anxiolytiques ou antidépresseurs, pour traverser des périodes de stress intense ou pour corriger des addictions
- Contre indication: enfants, femme enceinte, allaitante et prises d'anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères

« L'être humain perd sa santé à gagner de l'argent, et par la suite, il perd son argent à se refaire une santé. Il pense au futur, au point d'en oublier le présent, de sorte qu'il ne vit ni dans le présent , ni dans le futur. Finalement, il vit comme s'il n'allait jamais mourir et il meurt comme s'il n'avait jamais vécu. »

Dalaï Lama



MERCI DE VOTRE ATTENTION !



acdumortier@yahoo.com

AVERTISSEMENT

« Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, est interdite, sans l'autorisation préalable de l'auteur. »

BIBLIOGRAPHIE

- « Approche médicale du burn out. » Dr Didier LECHÉLIA, 06 juillet 2018
- Bilans d'investigation préventive, Laboratoire LIMS
- Cours de physiopathologie : « Stress et mécanismes impliqués dans l'adaptation et la maladie. » 2016-2017
- Bases neurobiologiques et neuroendocriniennes du stress
- Exploration biologique de la fonction corticotrope. Y FULLA, Revue francophone des laboratoires, 2009
- Bilan des neurotransmetteurs, le dépistage biologique d'un burn out potentiel ; Institut de biologie nutritionnelle, 2014
- Métabolisme et physiopathologie du magnésium ; JB BOISLEVE, 2016
- Approche biologique et psychométrique du syndrome d'épuisement professionnel ; de M DUMONT, thèse de doctorat en médecine, 26/09/2016
- Le burn out en pharmacie d'officine, étude statistique dans la région Hauts de France, L GHESQUIERE, thèse de doctorat en pharmacie, 24/04/2017
- Prise en charge des troubles anxiodépressifs à l'officine : intérêt et limites des adjuvants nutritionnels ; I DILIN, thèse de doctorat en pharmacie, 16/03/2018

BIBLIOGRAPHIE

- Le magnésium dans la prise ne charge du stress à l'officine, M AVENSAC, thèse de doctorat en pharmacie, 27/06/2018
- Le rôle des apports en acides gras polyinsaturés dans la prévention du risque d'accouchement prématuré ; M LUCCHARINI, thèse de doctorat en pharmacie, 27/10/2015
- « Le safran : précieuse épice ou précieux médicament? » ; de Claire PALOMARES, thèse de doctorat en pharmacie, 03/05/2015
- « Intérêt de Griffonia simplicifolia, mucuna pruriens et rhodiola rosea dans le traitement de la dépression. » de Xavière ESPITALIER, thèse de doctorat en pharmacie, 19/12/2014