

# Le burn out, un décryptage simple pour s'en prémunir !

Publié le 05/06/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'**épuisement professionnel** ou **burn out** est défini par l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) comme étant « **un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail** ». Première cause d'absence prolongée du travail, le burn out, terme employé pour la première fois en 1974 par le psychiatre américain Herbert Freudenberger, **concerne les hommes comme les femmes, toutes professions confondues**.

## Des causes multiples et propres à chacun

Le burn out n'est pas un état soudain mais un processus physiologique et psychologique long et progressif. Une **surcharge de travail** et le fait d'être soumis à un **stress important** et chronique sont les deux facteurs récurrents auxquels s'ajoutent d'autres sources de tension qui peuvent aboutir à un épuisement professionnel :

- une autonomie réduite,
- un manque de reconnaissance,
- un faible soutien social (supérieur et/ou collègues),
- une communication insuffisante au sein de l'entreprise,
- une pression permanente exercée par la hiérarchie,
- une impossibilité à dire stop,
- une insécurité d'emploi...

## Des signes caractéristiques à repérer

Survenant de manière très insidieuse, étape par étape, sans que la personne concernée ne s'en aperçoive réellement, le burn out présente néanmoins des signes avant-coureurs caractéristiques :

- fatigue chronique,
- négativité, pessimisme,
- difficulté à prendre de la distance avec son travail,
- troubles physiques : insomnie, manque d'appétit, perte de poids, problèmes de digestion, douleurs (tête, dos...), crise de larmes, crise de nerf...,
- troubles psychiques : irritabilité accrue, frustration, manque d'entrain, désespoir, peur...,
- diminution des capacités cognitives (difficulté de concentration, perte de mémoire, lenteur de réalisation...),
- dévalorisation de soi, sentiment d'échec,
- isolement.

## Des clés pour s'en prémunir

Afin de gérer le stress et maintenir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle, il est primordial de mettre en application les conseils suivants :

- apprendre à se connaître et à ne pas dépasser ses limites,
- se fixer des objectifs réalistes,

- savoir dire non et savoir déléguer,
- adopter une alimentation équilibrée,
- conserver un temps de sommeil récupérateur,
- préserver sa vie privée et profiter des moments de repos pour souffler et relâcher la pression,
- prendre du recul,
- pratiquer une activité sportive,
- accepter de ne pas être parfait.

## Une complémentation micronutritionnelle spécifique

En complément de mesures clés pour ne pas se laisser entraîner dans un processus d'épuisement professionnel, une complémentation micronutritionnelle adaptée peut s'avérer être une aide précieuse, grâce à des actifs spécifiques aux propriétés reconnues :

- La [mélisse](#) est traditionnellement utilisée afin de conserver un bien-être physique et mental, de faciliter la digestion et d'aider à limiter les états de tension et d'agitation.
- Le [millepertuis](#) agit quant à lui de façon bénéfique sur le moral et l'humeur, une vraie solution naturelle pour aider à maintenir un équilibre émotionnel.
- La [rhodiola rosea](#) est une plante particulièrement reconnue pour aider l'organisme à s'adapter au stress émotionnel notamment lors de situations stressantes ou de surmenage. Elle a notamment un effet bénéfique sur la fatigue nerveuse.
- Le [houblon](#), la [passiflore](#) et la [valériane](#) sont trois actifs conseillés lors de difficultés d'endormissement, de sommeil léger et irrégulier et de réveil nocturne.
- L'Ashwagandha est une plante adaptogène qui contribue à l'équilibre émotionnel.

**Découvrez nos compléments alimentaires [MILLEPERTUIS](#), [RHODIOLA 300](#) et [SOMNUSIA Nuit Complète](#) !**

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

### Un coup de blues ? Ré-éclairez vos journées

20/05/2019

3 minutes de lecture

Fatigue intense dès le matin, tristesse permanente, pessimisme, excès d'appétit... et si vous étiez simplement victime du blues hivernal ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Comment faire face à la fatigue morale en hiver ?**

07/08/2018

3 minutes de lecture

Manque de motivation, baisse d'énergie... Au cours de l'hiver, on peut ressentir une certaine fatigue. Quelles solutions pour éloigner la fatigue morale et psychologique ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Fatigue hivernale : Comment s'en défaire ?**

19/10/2018

3 minutes de lecture

Pour maintenir énergie et vitalité et réduire la fatigue.

[Lire la suite](#)