Adobe Stock

Burn-out

Une solution belge révolutionnaire?

Développé au départ pour booster la concentration des meilleurs golfeurs de la planète, un produit naturel permet de prévenir le burn-out professionnel, parental et la dépression. - Texte: **Harold Nottet** -

C'est un étonnant concours de circonstances. Il y a une dizaine d'années, Baudry Jacquet reçoit une demande d'un coach sportif. Préparateur mental du numéro 1 mondial de golf, le Sud-Africain Ernie Els, mais aussi d'autres joueurs du top 10, ce coach cherche un produit à usage privé pour maximiser la concentration de sa dream team. *"Ses exigences étaient claires*, se souvient le patron de New Matrix, une firme flamande de préparations

“Aucun médicament n’existe, mais des substances naturelles peuvent agir sur la réponse au stress.”

Le burn-out apparaît quand le corps dépense trop d’énergie pour réguler le stress, jusqu’au crash.

vendues sans ordonnance (OTC). *Le complément alimentaire devait être sûr à 100 %, sans effets secondaires et, surtout, sans risque d’accoutumance.”* Après des mois de recherche avec ses biochimistes, Baudry Jacquet sort une première petite production. Les retours du coach mental sont dithyrambiques. Le début, déjà, d’une success-story.

Aucun ingrédient mystère

Mais ce complément alimentaire commence à faire parler de lui en dehors des greens. *”Le CHU de Bordeaux me contacte et me demande mon accord pour étudier ses effets sur le burn-out.”* L’accord est donné, d’autant que les études scientifiques menées sur des compléments alimentaires sont rares (voir encadré). L’étude est réalisée dans les clous - essai randomisé, contrôlé, en double aveugle - par le chef de service pharmacologie du centre hospitalier universitaire, et ses résultats se révèlent très positifs. Alors qu’il n’existe aucun médicament efficace contre les symptômes du burn-out, ce simple complément alimentaire améliore de façon significative tous les paramètres de résultat chez les patients souffrant de fatigue professionnelle et mentale.

L’étude fait le tour de la planète et est publiée dans le très sérieux *Journal of International Medical Research*. Le complément alimentaire se trouve un nom, le Grintax, et est ensuite validé pour le burn-out et la dépression par d’autres scientifiques, en Allemagne, en Angleterre ou en Belgique. Un succès auquel ne s’attend pas la firme flamande. *”On m’a même conseillé de le faire breveter au niveau européen pour éviter les copies. Ce que l’on ne fait jamais pour un OTC!”* Le brevet est déposé et le téléphone n’arrête pas de sonner. *”Je recevais des demandes d’exportation vers les États-Unis ou la Chine, mais j’étais déjà trop âgé et je n’avais plus la structure pour commercialiser ce produit aux quatre coins du monde. J’ai alors trouvé des partenaires en Belgique pour assurer sa survie.”*

Que contient le Grintax? Étonnamment, rien de mystérieux. Ce complément intègre quatre composants dont les effets sur le métabolisme étaient déjà, individuellement, connus. Soit le ginseng sibérien, la taurine, la casozépine (des acides aminés issus du lait du vache) et l’extramel, un extrait d’un type de melon particulièrement riche en antioxydants. *”Mais c’est la synergie de ces quatre ingrédients combinés qui apporte une vraie valeur ajoutée*, explique le professeur Philippe Persoons, psychiatre-psychothérapeute et docteur en sciences biomédicales au centre universitaire Sint-Kamillus, près de Louvain. *Je le conseille à mes patients depuis plusieurs années et il est très efficace pour prévenir la fatigue ou rétablir l’équilibre chez toute personne confrontée à un effort particulier, comme les professionnels, les étudiants ou les jeunes parents.”*

Très efficace en première ligne

Mais quels sont ses effets? Pour les comprendre, penchons-nous sur les mécanismes de l’épuisement professionnel, physique ou mental. *”Notre corps n’est pas stable par nature, il s’adapte*, poursuit cet expert belge du burn-out. *Notamment via le système de réponse au stress. Dans notre société, très individualisée, concurrentielle et médiatisée, les sources de stress sont de plus en plus nombreuses. Quand il y en a trop à gérer, certaines personnes perdent cette capacité à s’adapter. Elles dépensent trop d’énergie pour gérer tout ce stress et elles se crashent, tombent malades.”* ➜

➜ Avant d'ouvrir une parenthèse pour tordre le cou à deux idées reçues. *"Arrêtons de considérer les personnes qui font un burn-out comme des êtres faibles. Ce sont au contraire souvent des personnes très engagées dans leur travail. Je prône aussi un changement de terminologie car le burn-out est un concept lié au monde professionnel mais il existe aussi des burn-out chez les étudiants ou les jeunes parents."*

Quand ce système de réponse au stress est déstabilisé, il produit notamment de l'adrénaline. Ce qui engendre une excitation et empêche le corps de se relaxer. *"Alors qu'il n'existe aucun médicament pour réguler ce déséquilibre, certaines substances naturelles, notamment antioxydantes et adaptogènes, vont permettre d'agir sur ce système de réponse au stress et aider le corps à regagner cette flexibilité. Le ginseng de Sibérie va ainsi aider à moduler la production de cortisol* (l'hormone du stress - NDLR) *et l'extramel va diminuer le stress oxydatif qui est très inflammatoire et accélère le vieillissement. La taurine, elle, va agir au niveau cognitif, sur la concentration, mais elle va aussi réguler indirectement le système de stress et a également des effets antioxydants. Quant à la casozépine, elle aide le corps à mieux se relaxer, sans effets de dépendance."*

Aussi efficace soit-il, ce complément alimentaire n'est pas non plus une pilule miracle. Le Grintax est surtout indiqué pour prévenir la fatigue professionnelle, mentale ou physique. Il faut donc l'utiliser dès les premiers symptômes de burn-out et durant 6 à 12 semaines minimum. C'est donc principalement un outil de première ligne. Mais quels sont ces signes avant-coureurs de l'épuisement? *"Cela commence par des problèmes cognitifs. On a du mal à se concentrer, on oublie des choses, on se sent agité, on ne supporte plus les changements, l'affectivité devient moins flexible, le sommeil s'ajoute aux autres stress à gérer. Le cerveau consomme trop d'énergie et une fatigue mentale s'installe. On est déjà crevé le lundi au lieu du jeudi… Mais on peut aussi utiliser ce complément alimentaire après une dépression pour lutter contre des symptômes cognitifs résiduels, comme la fatigue. Et il est évident que la guérison complète ne pourra se faire sans opérer, aussi, quelques changements dans sa vie."*

Le modèle belge épuisé

Selon ce psychiatre, ce complément alimentaire est d'autant plus intéressant qu'il cible un domaine trop souvent délaissé en Belgique: la prévention du burn-out. Selon l'Inami, l'épuisement professionnel et la dépression de longue durée ont pourtant augmenté de 46 % ces cinq dernières années et coûtent plus d'1,6 milliard d'euros par an à l'assurance maladie. *"Notre système n'a pas non plus une bonne approche de la revalidation*, pointe encore le professeur Persoons. *Beaucoup de mes patients se sentent menacés par les mesures gouvernementales actuelles de lutte contre les malades de longue durée. Je comprends très bien l'intention, un travailleur absent plus de trois mois aura en effet du mal à revenir au bureau. Mais la revalidation chez nous pose problème. Quand un employé fait un burn-out, on le met en arrêt maladie pendant six semaines, et il reprend ensuite le boulot, à mi-temps puis à plein temps. Cela ne va pas. Un sportif qui revient de blessure, lui, reprend progressivement. Ce devrait être la même chose. Prenons exemple sur les Pays-Bas où la reprise peut d'abord se faire un jour par semaine."* De quoi inspirer nos politiques? ✖

PROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT?

Les alertes sanitaires se multiplient. Certains compléments alimentaires ne servent à rien, d'autres sont carrément dangereux.

Les pseudo-coupe-faim à base de Garcinia cambogia peuvent se révéler… mortels. Attention aussi à la qualité des études scientifiques mises en avant par les fabricants. Comme les "études monobras", des protocoles non comparatifs qui souffrent de nombreux biais méthodologiques. À l'instar du Grintax, les effets de certains compléments alimentaires ont néanmoins fait l'objet d'études rigoureuses. Comme l'extrait d'ail vieilli en prévention des troubles vasculaires liés au vieillissement (athérosclérose).

D'autres études randomisées en double aveugle contrôlées par placebo attestent également de l'efficacité de l'églantier (Rosa canina) sur l'arthrose. Mêmes résultats concernant l'utilisation de la Litramine, un extrait de fibre du figuier de barbarie, sur l'obésité. Quant à la vitamine D3, très prisée des personnes en manque de soleil pour booster leur immunité, une nouvelle étude américaine menée sur 26.000 hommes et femmes de plus de 50 ans montre également des effets positifs significatifs sur le vieillissement cellulaire. Dans tous les cas, il est recommandé de consulter son médecin qui pourra prescrire une analyse sanguine afin de savoir dans quelle mesure une complémentation alimentaire est justifiée.

Adobe Stock

Peu de solutions miracle, mais beaucoup d'études bidon.