

# Bien se nourrir et s'apaiser pendant un burn-out

Quelques repères doux, à suivre à votre rythme

Le burn-out épuise les réserves du corps et de l'esprit. La fatigue, les nuits difficiles, les envies de sucre ou le manque d'appétit sont des réactions normales à un stress prolongé — pas un manque de volonté. Ces repères sont là pour vous accompagner en douceur, sans contrainte. Un seul petit changement à la fois suffit.

## Ce qui soutient votre énergie

### RYTHME & REPAS

- Des repas à heures à peu près régulières — cela évite les coups de barre et les fringales
- Un petit-déjeuner qui tient : œuf, yaourt, fromage blanc, oléagineux
- Le soir, des féculents complets (riz, pâtes, pommes de terre) avec des légumes pour un sommeil plus calme

### NUTRIMENTS CLÉS

- De la couleur dans l'assiette : légumes et fruits variés
- Petits poissons gras, huile de colza ou lin, noix (oméga-3)
- Magnésium : légumes verts, légumineuses, oléagineux, chocolat noir, eaux minérales riches
- De l'eau, régulièrement tout au long de la journée

## Ce qu'on allège, sans interdit ni culpabilité

- **Le café** : en réduire le nombre et éviter après le début d'après-midi — il fragilise le sommeil
- **L'alcool** : il perturbe le sommeil et la récupération
- **Le sucre rapide et les produits très transformés** : un coup de fouet suivi d'un creux

Il ne s'agit pas de tout supprimer d'un coup, mais d'avancer progressivement, à votre rythme.

## Les tisanes pour vous accompagner

### EN JOURNÉE — TENSION DIURNE

- Mélisse · verveine officinale · aubépine
- 1 à 2 tasses dans la journée
- Cure de 3 semaines, puis 1 semaine de pause

### LE SOIR — DÉTENTE ET SOMMEIL

- Tilleul · passiflore · mélisse
- 1 tasse 30 à 45 min avant le coucher
- Cure de 3 semaines, puis 1 semaine de pause

## Manger en pleine conscience

Le stress met le corps en alerte et freine la digestion. Ralentir l'aide à basculer en mode récupération.

- 1 Asseyez-vous et prenez **trois respirations lentes** avant de commencer
- 2 Mangez **sans écran**, en savourant les saveurs et en écoutant votre satiété
- 3 Posez vos couverts entre les bouchées — **ralentir aide à mieux digérer**

## Quand l'envie de grignoter monte

- 1 Est-ce une vraie faim, ou une émotion (fatigue, stress, ennui) ?
- 2 Faites une pause : **trois respirations**
- 3 Demandez-vous : de quoi ai-je besoin, là, maintenant ? (repos, air, un appel, bouger)
- 4 Si c'est l'émotion qui parle : sortir quelques minutes, bouger, respirer, appeler un proche

## Au sujet du poids

Si votre poids a changé, sachez que le stress lui-même y participe beaucoup : il pousse vers le sucre et le gras, et il perturbe le sommeil. Le plus utile n'est pas de vous priver, mais de prendre soin de votre **sommeil**, de votre **niveau de stress** et de la **régularité de vos repas**. Le reste suit, en douceur.

## Avant tout, de la douceur

En pleine fatigue, ce n'est pas le moment d'un régime strict : la contrainte fatiguerait davantage. Soyez bienveillant avec vous-même. Chaque petit pas compte, et c'est déjà beaucoup.

Un seul petit changement à la fois. C'est suffisant.

### Quand en parler à un médecin

Si le moral est très bas, si vous vous sentez submergé, ou si des pensées sombres apparaissent, parlez-en sans attendre à votre médecin ou à une personne de confiance. Vous n'avez pas à traverser cela seul.

### Monsieur Philippe

Diététicien · Naturopathe · Magnétiseur

Rendez-vous / Marche-en-Famenne · Visites à domicile & vidéoconférence

contact@monsieur-philippe.be · monsieur-philippe.be

Prendre rendez-vous →