



Le stress, le burnout et les médecines alternatives

Avec le dr Lechemia

Jeudi 18 Janvier 2018– Tassin la demi lune

Nous étions très nombreux à vouloir comprendre le burnout.

Le dr Lechemia nous a bien expliqué les phases : alarme (engagement), résistance (déli), habitude (surengagement), rupture, effondrement.

Les causes sont diverses : perfectionnisme, manque de confiance en soi, manque de compétences, harcèlement.....



Au niveau physiologique, le stress aigu active le système sympathique, générant adrénaline et noradrénaline. Le stress dépassé ou burnout emballe le système, produit de la cortisol qui agresse le cerveau et stoppe la production de dopamine (qui sert à bouger). Des troubles comportementaux (repli), émotionnels, cognitifs apparaissent. L'entourage a un rôle d'alarme très important car la personne va être dans le déni.

La Haute Autorité de Santé (HAS) a publié en 2017 ses recommandations face au burnout : elle préconise largement acupuncture, homéopathie, naturopathie, thérapies comportementales... en alliance avec l'allopathie uniquement dans les cas très sérieux.

UNE TROUSSE A OUTILS A NE PAS OUBLIER !

Solidarité Homéopathie et Médecines alternatives - Antenne Lyon
Association reconnue d'Assistance et de Bienfaisance
Président : Docteur Chantal Vulliez
Contact : S. Mougenot : 06 07 48 13 71 - E-mail : shlyon@orange.fr
site : www.solidarite-homeopathie.org