

> **L'Ashwagandha (Whitania somnifera)** est une plante indienne utilisée dans la médecine traditionnelle ayurvédique pour combattre l'épuisement des surrénales. Cet adaptogène est principalement pris pour ses propriétés apaisantes contre l'anxiété. L'Ashwagandha agit en abaissant les niveaux de cortisol, en **influençant favorablement l'équilibre émotionnel et en calmant les troubles du sommeil.**

Le mot « ashwagandha » signifie « odeur du cheval ». En d'autres termes : la racine de la plante a une odeur qui se rapproche de celle du cheval et qui est réputée pour ses vertus toniques. Elle est également appelée « ginseng indien » car ses propriétés agissent différemment sur chaque organisme, elle repère les besoins de chacun pour y répondre au mieux. C'est la « magie » des plantes adaptogènes !

A conseiller dans les cas suivants :

- Fatigue chronique
- Épuisement émotionnel, psychique et physique
- Épuisement professionnel
- Cynisme vis-à-vis du travail

Fiche technique B.O. Concept

Conseils d'utilisation :

1 gélule le matin et 1 gélule le midi avec un grand verre d'eau au cours des repas.

Composition :

Extrait de racine de rhodiola (Rhodiola rosea) titré à 5% de rosavines, extrait de racine d'ashwagandha (Withania somnifera) titré à 5% de withanolides, gélule (gélatine), antiagglomérant : stéarate de magnésium.

2 gélules par jour vous apportent :

Extrait de racine de rhodiola :482 mg
Extrait de racine d'ashwagandha : 482 mg

Présentation :

Boîte de 60 gélules de 490 mg sous blisters.

Précautions d'emploi :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Conserver le produit à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.



LABORATOIRES FENIOUX

**L'épuisement professionnel,
Ce n'est pas une faiblesse.
C'est l'organisme qui est dérégulé.**

Origine et vertus reconnues

"L'épuisement professionnel" initialement observé chez les soignants concerne désormais tous les métiers qui demandent un engagement professionnel intense."

Il frappe autant les femmes que les hommes et se situe en 2ème position dans les affections d'origine professionnelle. **Il se traduit par un épuisement à la fois mental, physique et émotionnel.**

L'épuisement professionnel 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, il est cité pour la première fois en 1974 par le psychiatre américain Herbert Freudenberger.

L'épuisement professionnel 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...

Survenant de manière très insidieuse, étape par étape, sans que la personne concernée ne s'en aperçoive réellement, l'épuisement professionnel 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...

Il est important de repérer les premiers signes afin d'en limiter les conséquences.

Une personne en proie à un stress chronique met constamment son corps en état d'alerte. **Elle produit trop d'hormones de stress, principalement l'adrénaline et le cortisol.** Ces hormones qui permettent d'échapper à un danger imminent sont alors constamment sollicitées devant des situations considérées menaçantes : l'arrivée dans une nouvelle école, la fièvre du plus jeune, une situation de harcèlement au travail, etc...

Des liens clairs ont été établis entre des taux anormaux de cortisol (trop hauts ou trop bas) et plusieurs déséquilibres physiologiques qui exposent, avec le temps, à des problèmes de santé.

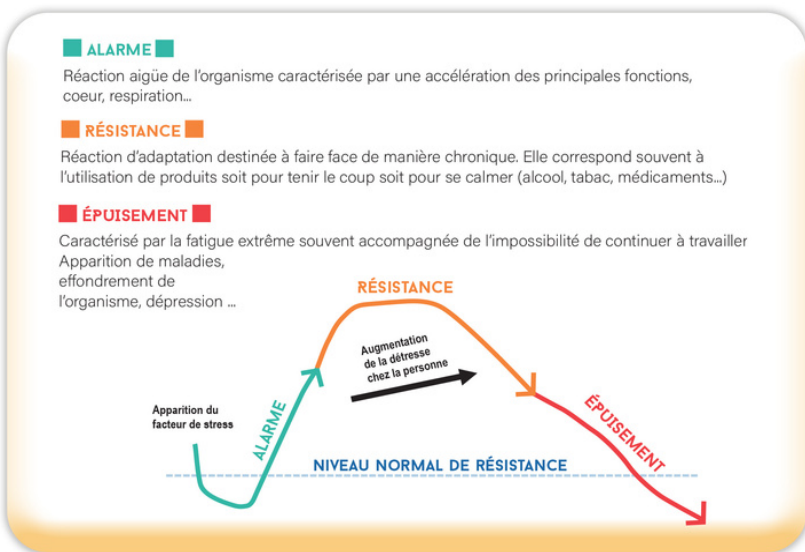
Il est important de repérer les premiers signes afin d'en limiter les conséquences.^{1,2}



LABORATOIRES FENIOUX
Laboratoires Fenieux Benelux
Tél. : +32 (0)2 375 79 70
info@laboratoiresfenieux.be

Dans l'article scientifique du Docteur Rémy C. Martin-Du Pan³, il est expliqué que les variations du cortisol évoquent des troubles de l'adaptation. Ils sont notamment décrits par Selye⁴ et se déroulent en 3 phases :

- **La phase d'alarme** : un organisme soumis à un agent stressant choisit le combat ou la fuite, ce qui induit une augmentation de la sécrétion de cortisol et de catécholamines libérant rapidement l'énergie permettant de faire face à cette menace.
- **La phase de résistance** : en cas de persistance de l'agent stressant auquel on ne peut échapper, les taux de cortisol restent augmentés, l'organisme étant dans un degré de vigilance et de tension interne durable.
- **La phase 3 est la phase d'épuisement** : si le danger persiste et devient chronique, il y a un appauvrissement des ressources énergétiques et un effondrement des défenses physiques, psychologiques et immunitaires.⁴ Pour Selye, les taux de cortisol sont abaissés du fait d'un épuisement des glandes surrénales.



Après la phase d'épuisement on aboutit à l'effondrement...

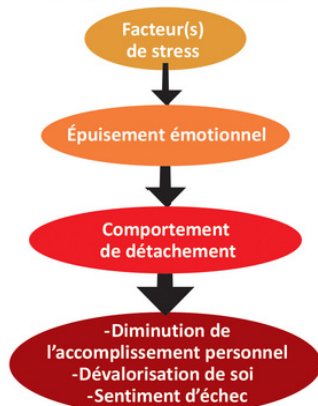
Si le stress est trop intense ou se répète de manière chronique, le cortisol produit ne s'élimine pas aussi rapidement et se retrouve en excès dans le sang (hypercortisolémie). Le cortisol attaque les neurones, notamment au niveau de l'hippocampe, lieu de la mémoire et centre de l'orientation spatiale. Ce qui explique les troubles de la mémoire, de la concentration, de l'orientation rencontrés par des personnes souffrant d'épuisement professionnel. D'autres régions du cerveau sont également concernées, réactions émotionnelles disproportionnées, fatigue, démotivation, irritabilité, perte de confiance en soi, anxiété, troubles du sommeil, etc.

De manière générale, et sur la base principalement des travaux de Maslach, l'épuisement professionnel présente trois dimensions :

- **L'épuisement émotionnel** (qui est la dimension centrale de cette fatigue), psychique et physique : le repos ne suffit plus ;
- **Le cynisme vis-à-vis du travail** : une attitude négative et détachée, un désengagement ;
- **La diminution de l'accomplissement personnel au travail** : le sentiment de ne pas être à la hauteur de son poste, la dévalorisation de soi.

Au niveau individuel, le travailleur peut se protéger en veillant à sa santé physique (sport, nourriture saine, repos suffisant) et mentale (bien s'entourer et discuter avec ses proches des difficultés vécues au travail).

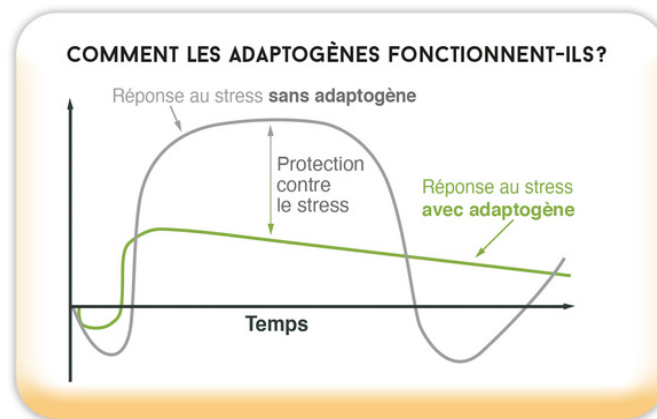
Processus de l'épuisement professionnel d'après MASLACH



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

En 1947, un éminent chercheur russe du nom de Lazarev formulait le concept d'« adaptogène » pour décrire une substance qui accroît, de manière générale et non spécifique, la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'atteignent afin de :

- Permettre de mieux s'adapter au stress (favoriser la résistance globale de l'organisme en situation de stress)
- Maintenir l'état d'éveil (plus énergique, plus endurant)
- Pouvoir soutenir les capacités intellectuelles (mémoire, concentration, apprentissage)
- Entretenir un calme émotionnel (relaxation, gestion des émotions)



> **La Rhodiola (Rhodiola rosea)** est une plante adaptogène originaire des régions froides et montagneuses d'Europe et d'Asie. Elle est considérée comme l'un des remèdes naturels les plus efficaces pour agir contre toutes les formes de stress, qu'il soit physique ou psychique. La Rhodiola aide le cerveau à réguler la tension nerveuse pour retrouver plus de sérénité et de calme. Ses principes actifs stimulent le transport du tryptophane et du 5-HTP, les précurseurs de la sérotonine.⁵

En 2017, une étude publiée par l'American Botanical Council a montré que la prise quotidienne de **Rhodiola a permis d'améliorer la fatigue chronique des patients de 39% et de diminuer leur niveau de stress de 42%.**⁶

Après 2 mois de cure, plus de 80% des participants ont affirmé se sentir beaucoup mieux.

La Rhodiola aurait également une action bénéfique sur le cœur, en régulant le rythme cardiaque et la tension artérielle.

Selon des études randomisées vs placebo, les propriétés principales de la *Rhodiola Rosea* aident à soutenir les performances physiques et mentales, ainsi que de limiter le stress, l'anxiété, les troubles de l'attention et la déprime.

CONDITIONS	PARTICIPANTS	RÉSULTAT PRINCIPAL	RÉFÉRENCE
FATIGUE & ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL	121	Diminution de la perception de la fatigue, amélioration neuromotrice et V02 max	Shevtsov 2003
PERFORMANCES PHYSIQUES	24	Diminution de la perception de la fatigue, amélioration V02 max	De bock 2004
FATIGUE	60	Diminution de la perception de la fatigue, amélioration de la concentration	Olsson 2009
FATIGUE & STRESS	40	Amélioration fonctions cognitives, diminution fatigue	Spasov 2009
DÉPRIME	60	Amélioration : neurotransmetteurs & fonctions cognitives, diminution fatigue	Darbinyan 2007
DÉPRIME	89	Baisse de la déprime lors d'un essai clinique de phase III	Darbinyan 2009
FATIGUE & STRESS	120	Amélioration des fonctions cognitives (concentration, mémoire, stress)	Fintelmann 2007
DÉPRIME & ANXIÉTÉ	81	Baisse de l'anxiété, de la déprime et de la colère	Cropley 2015

Ces données confirmées par une méta-analyse de 2011, montrent une amélioration des performances mentales, physiques et une diminution de l'épuisement professionnel après la prise de *Rhodiola Rosea*.