

PODCAST 224

Date d'envoi : jeudi 45 à 5 :00

Titre : Prévenir l'épuisement professionnel

Pour écouter

LE PODCAST

« Prévenir l'épuisement professionnel »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 224^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui de comment prévenir l'épuisement professionnel grâce à une bonne hygiène alimentaire et à une bonne hygiène de vie.

Notre corps a les ressources pour affronter toutes les situations mais encore faut il lui donner le bon carburant et l'entretenir correctement pour qu'il nous mène à bon port dans de bonnes conditions.

On sait que notre première médecine est l'alimentation comme le disait Hippocrate, mais aujourd'hui il faut également prendre en considération les rythmes de vie, notre sommeil, notre capacité à respirer et à nous détendre afin de compenser toutes les situations auxquelles nous sommes soumises et dont nous n'arrivons pas à nous soustraire. La prise de super aliments, de compléments alimentaires et les médecines naturelles seront d'un grand apport pour nous soutenir tout en gardant notre vigilance et toutes nos ressources.

J'ai déjà cité Hippocrate, notre alimentation devrait être notre première médecine mais aujourd'hui il s'avère que notre alimentation est notre premier problème. Te poser de vraies questions sur ton alimentation et la transformer en ce qu'elle devrait être, est un pilier pour venir à bout toutes les maladies de civilisation dont le Burn out et l'épuisement professionnel font partie.

Je te conseille de t'orienter vers ce que l'on appelle une alimentation santé. Tu devrais fuir tous les aliments dénaturés, ultra raffinés, transformés, additionnés de nombreux

colorants, exhausteurs de goût et vides de tous micronutriments dont on a tellement besoin pour faire fonctionner notre micro-chimie intérieure.

Même si le corps a des ressources pour se dépolluer, quand les apports de toxiques sont trop importants, les capacités d'autorégulation sont dépassées, le corps brûle de l'intérieur et c'est pourquoi le jeûne est une des meilleures pratiques pour aider le corps à retrouver son potentiel, j'en ai parlé dans le podcast 222.

L'alimentation devrait être à prédominance végétale, variée et vivante comme les crudités ou les graines germées par exemple. Ce qu'il faut savoir également, c'est que lors des phases d'épuisement, de stress chronique, le corps surconsomme tous les minéraux dans l'objectif de diminuer l'acidose qui le conduirait directement à la mort. La production des radicaux libres, des toxines et des acides est d'autant plus préjudiciable que le corps était en carence au préalable. C'est pour cela que nous, chirurgiens-dentistes, qui sommes soumis à un rythme intense, nous devrions régulièrement prendre des compléments alimentaires pour compenser cette augmentation du cortisol qui sur le long terme, nous amène au Burn out.

L'élément fondamental pour la chimie du cerveau est le magnésium. Tu pourrais donc, comme je te l'ai conseillé dans le podcast 177, faire une cure de Pianto régulièrement, mais le cerveau a également besoin de fer, de vitamines B5, B6, B9 et B12, (attention aux végétariens qui ont tendance à manquer de vitamines B12), il faut prendre aussi régulièrement des anti oxydants et surtout le cerveau a besoin d'oméga 3. Pense également à ajouter des herbes aromatiques et des épices. Le thé vert et le gingembre sont riches en anti oxydants et en fibres, ainsi qu'en minéraux dont le magnésium. La cuisson douce permet également de conserver tous les bons nutriments des aliments.

Le bon équilibre de tous ces éléments aura également une action bénéfique sur le sommeil, pour la synthèse de la sérotonine. On s'est rendu compte que les personnes qui résistent le mieux au stress chronique sont celles qui dorment bien.

Une autre clé santé est la prise de super aliments comme la spiruline, la klamath, le black carb qui sont des supers anti oxydants, protecteurs de la cellule, la klamath est d'ailleurs très riche en B12 indispensable aux végétariens. On peut utiliser également du pollen frais qui est un super aliment riche en vitamines du groupe B, en anti oxydants et en vitamines E.

Du côté de l'hygiène de vie, il faudrait apprendre à faire des pauses. Je t'ai déjà parlé des micros siestes et de la respiration. En période de stress, le jeûne est très bénéfique, comme j'en ai parlé dans le podcast précédent, le plus facile est de faire un jeûne intermittent en laissant une pause inter prandiale d'un minimum de 16H. Prendre un goûter vers 16 ou 17H, et reprendre l'alimentation au petit déjeuner le lendemain matin. Ce jeûne intermittent est le plus bénéfique pour la santé. Il redonne de l'énergie, même une fois par semaine au début, cela augmente les capacités d'adaptation, diminue l'insuline, augmente l'hormone de croissance utilisée pour réparer les dégâts au niveau cellulaire.

Pour se procurer le Pianto [c'est ICI](#) et **bénéficie de 5€ de réduction avec le code NBD**

Prend soins de toi.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !