

Stress, burn out et immunothérapie *low dose*

15 février 2022

Bernard LAMBERT

Document réservé exclusivement aux professionnels de santé

Le stress



<https://www.femmeactuelle.fr/>

Le stress en quelques chiffres ...

La répartition H/F du stress



60%
des femmes



38%
des hommes

source <https://www.pileje.fr/>

Selon un sondage réalisé par OpinionWay en octobre 2017, sur un échantillon de 1017 personnes, représentatif de la population française, âgée de 18 ans et plus

Les principales causes du stress

35%
Problèmes
financiers



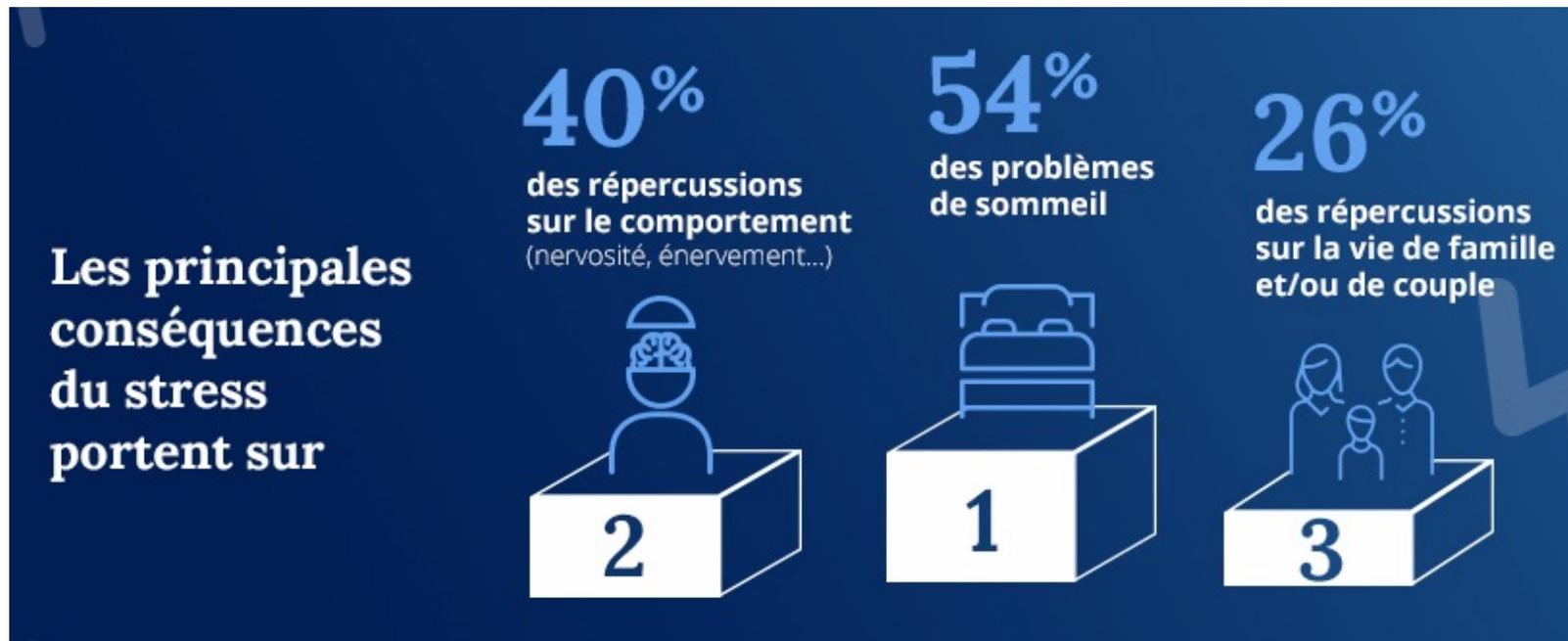
36%
Vie
professionnelle



33%
Vie personnelle
(vie de famille, enfants...)



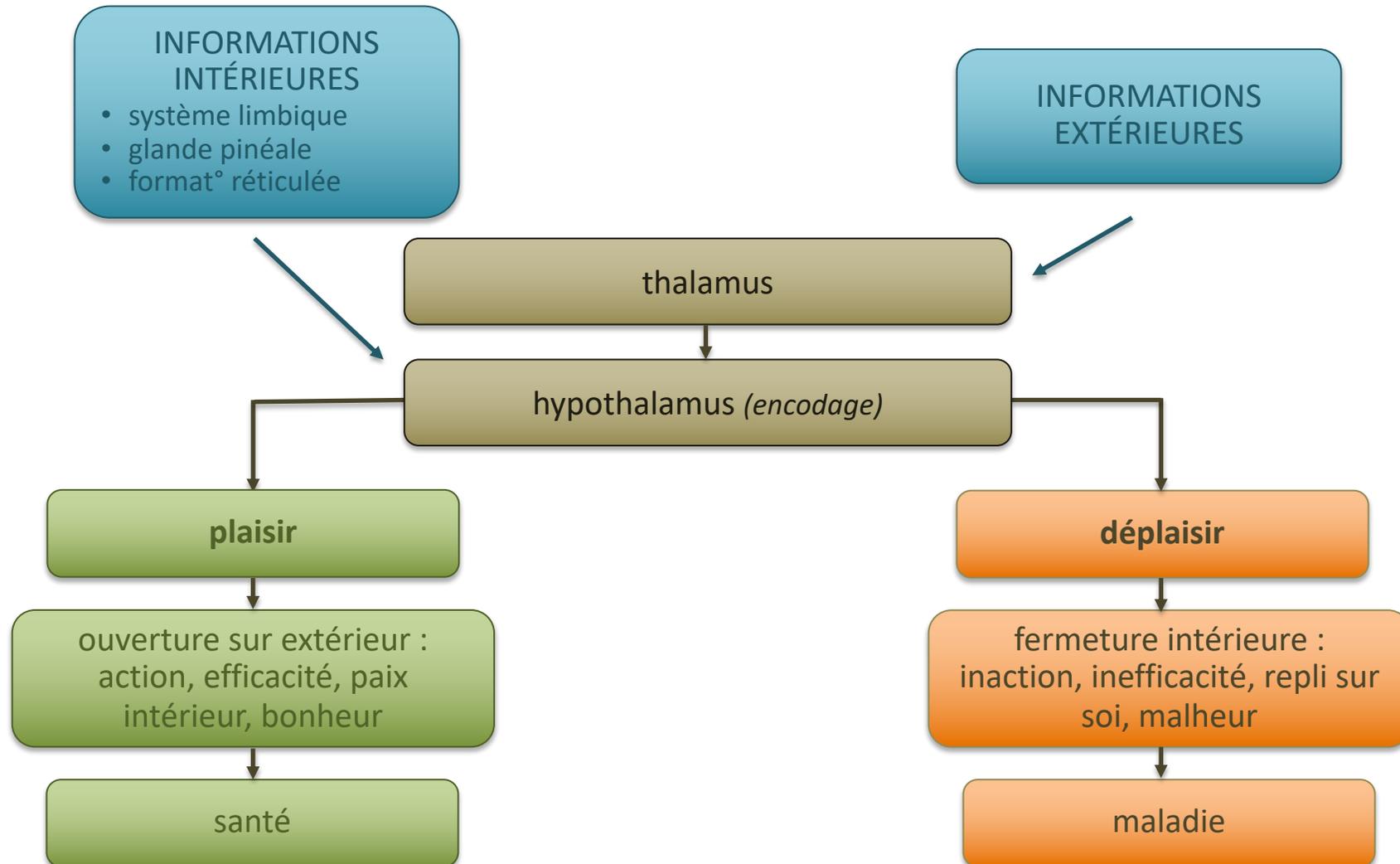
Le stress en quelques chiffres ...



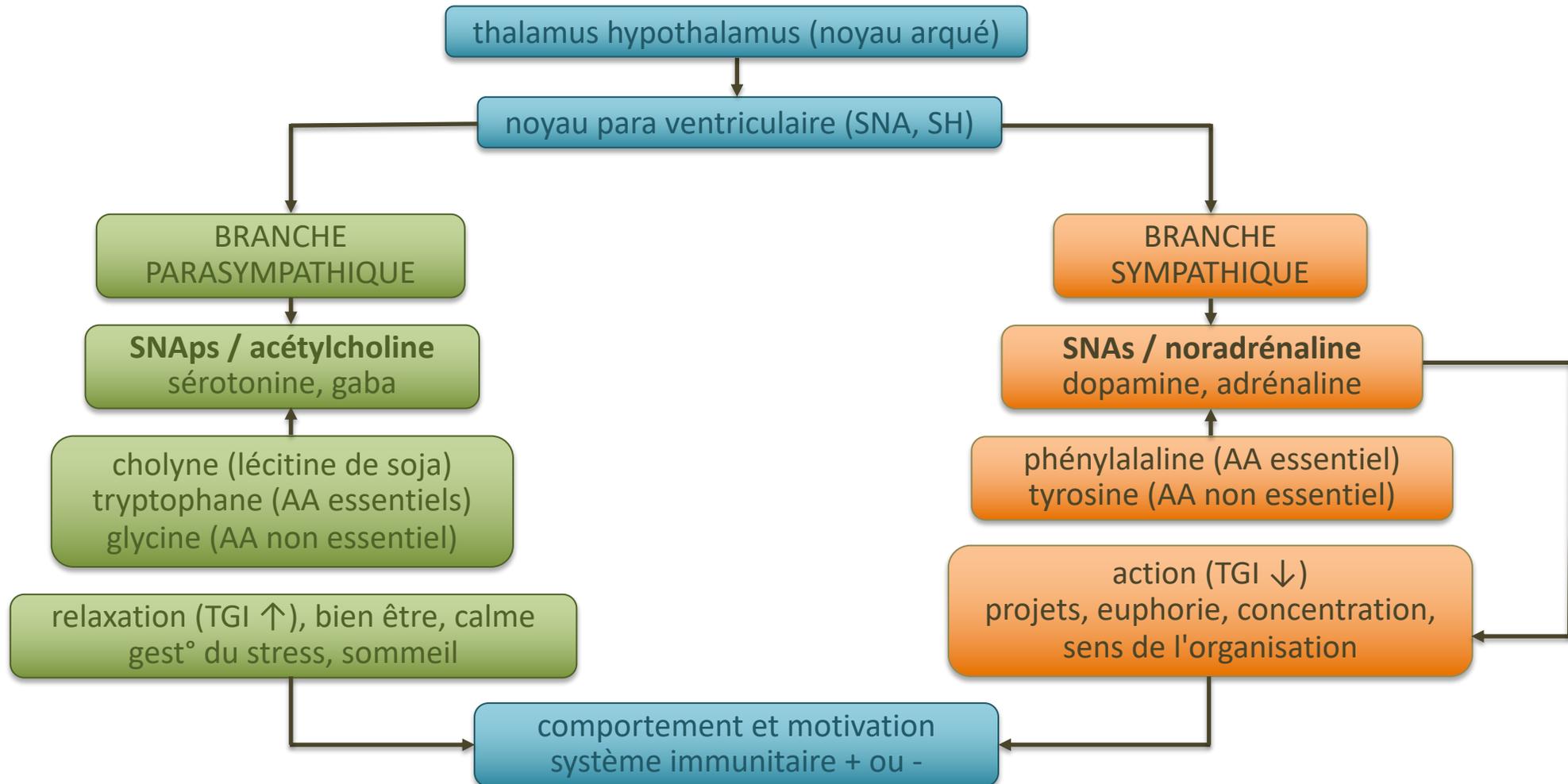
source <https://www.pileje.fr/>

Selon un sondage réalisé par OpinionWay en octobre 2017, sur un échantillon de 1017 personnes, représentatif de la population française, âgée de 18 ans et plus

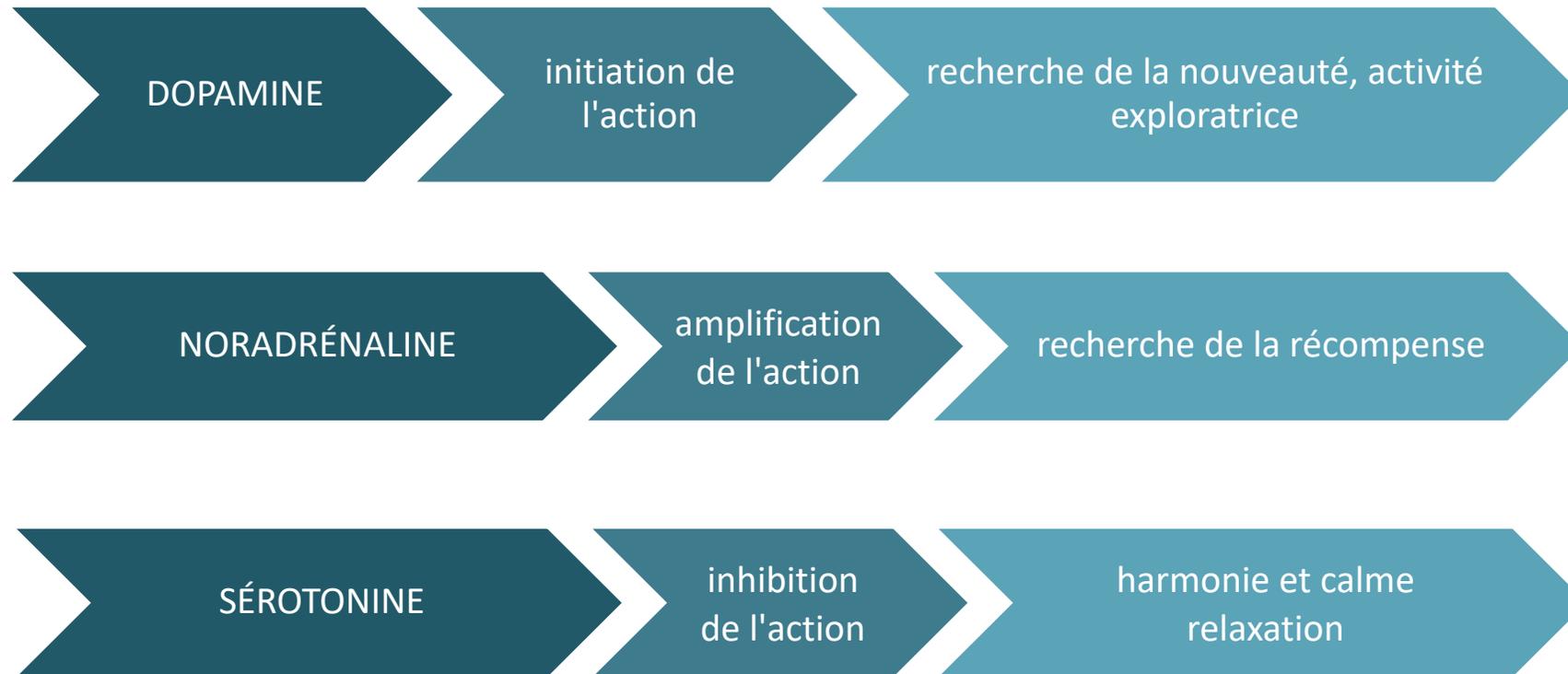
Information et biologie des émotions



Molécules des émotions et nutrition



Dopamine, noradrénaline et sérotonine

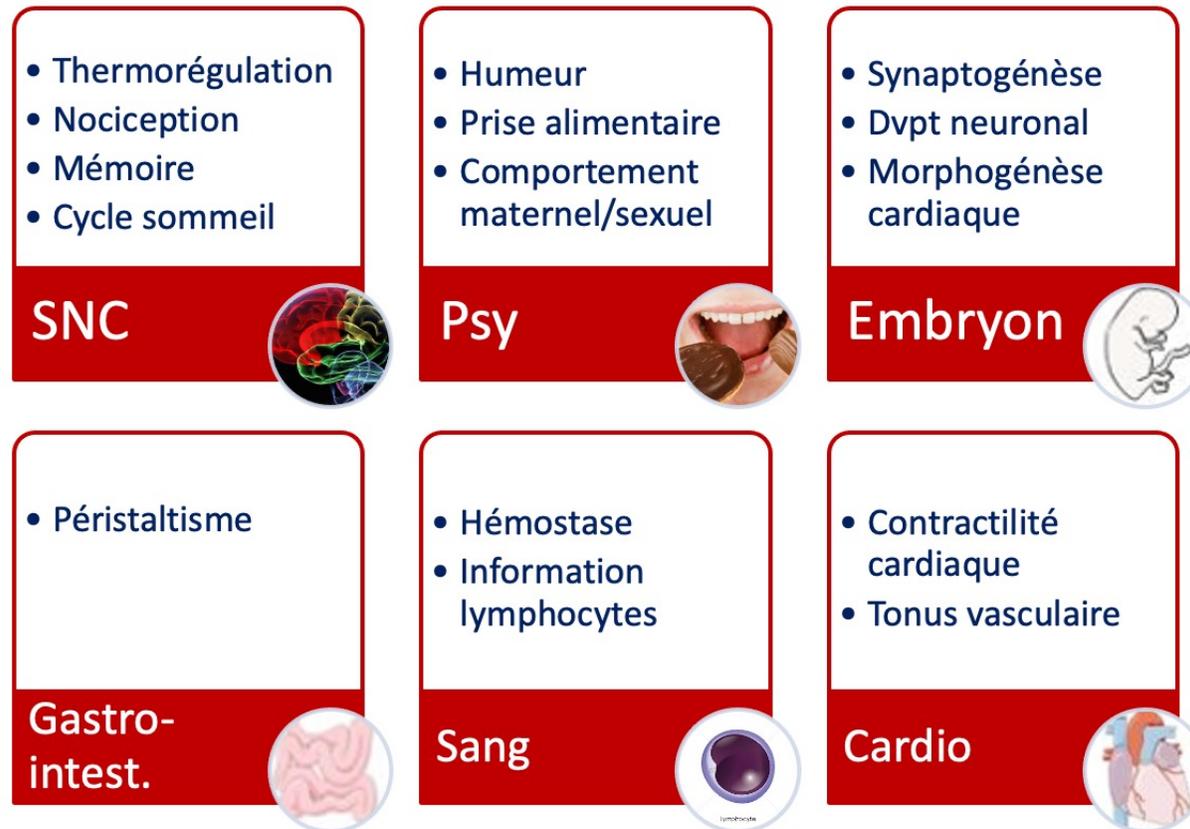


Carences en dopamine, noradrénaline et sérotonine

DOPAMINE	NORADRÉNALINE	SÉROTONINE
<ul style="list-style-type: none">• Humeur triste, absence de désirs• Troubles concentration et attention, mémoire, recherche des mots• Réveil difficile, manque d'entrain, besoin de stimulants (café), maux de tête en matinée• Baisse de la motivation, manque de projection dans le futur, repli sur soi• Agitation physique, tremblements, troubles de la coordination	<ul style="list-style-type: none">• Perte de ressenti d'émotions positives• Mélancolie• Détachement social, souffrance morale• Envie de rien, manque d'enthousiasme• Trouble de la mémoire et de l'apprentissage• Chute libido	<ul style="list-style-type: none">• Irritabilité• Impatience• Intolérance à la frustration• Grignotages sucrés• Endormissement difficile

Fonctions biologiques de la sérotonine

Elle nous permet d'être raisonnable, de dire NON



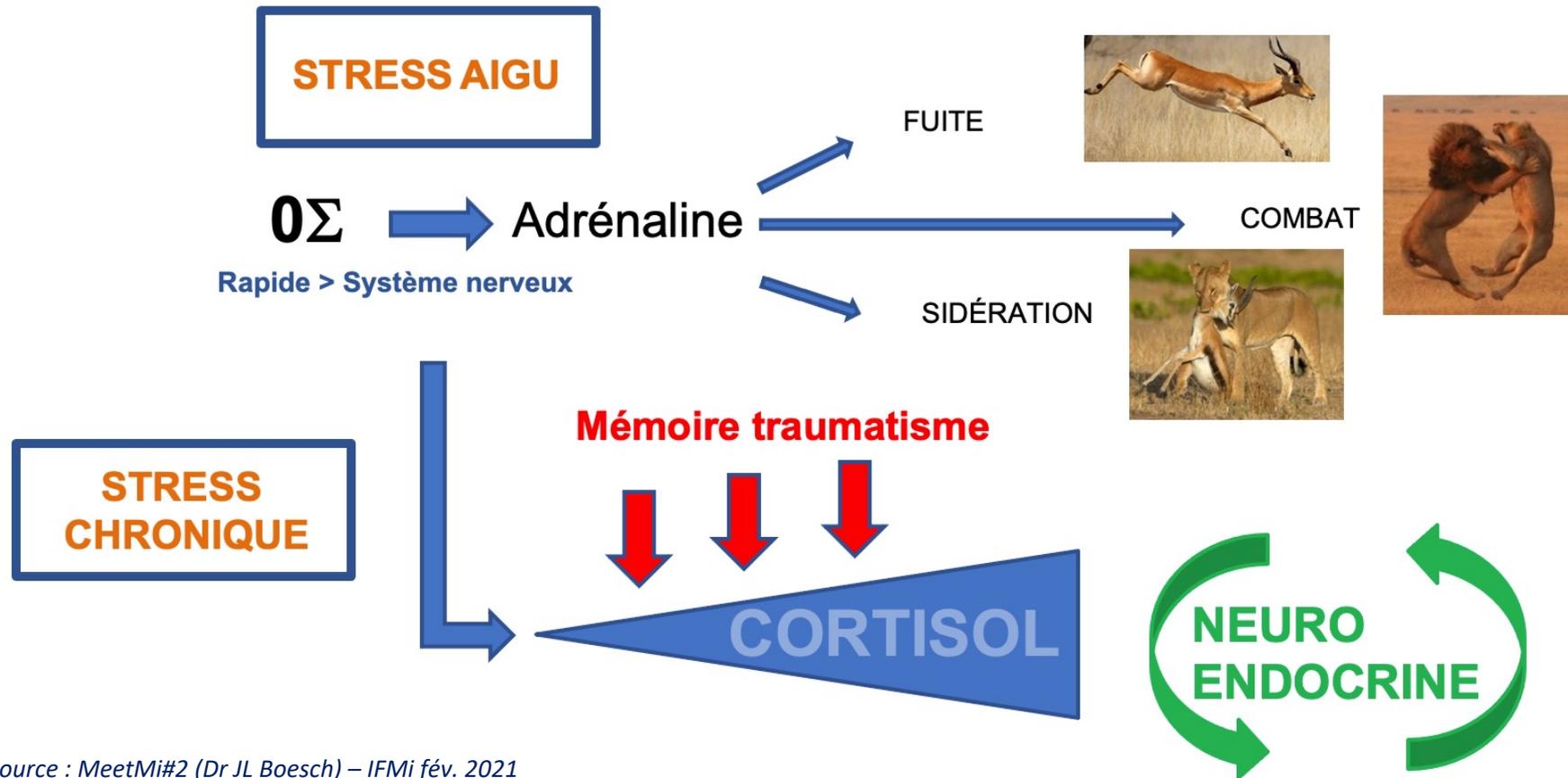
source : "Neurotransmetteurs : quelles actions avec la micro-immunothérapie ?" Dr Claire Delval – Lille nov. 2018

Pour un bon fonctionnement des neuromédiateurs

- **L'alimentation** (mastication, digestion, intestin...) :
Phénylalanine/Tyrosine, Tryptophane, Choline, Ac. Glutamique
- **Le magnésium**
- **Les acides gras** : omégas 3, omégas 6, pas de trans
- **2 enzymes** :
 - intracellulaire = > MAO (membranes des mitochondries)
 - extracellulaire = > COMT (méthylation)



Stress aigu et stress chronique

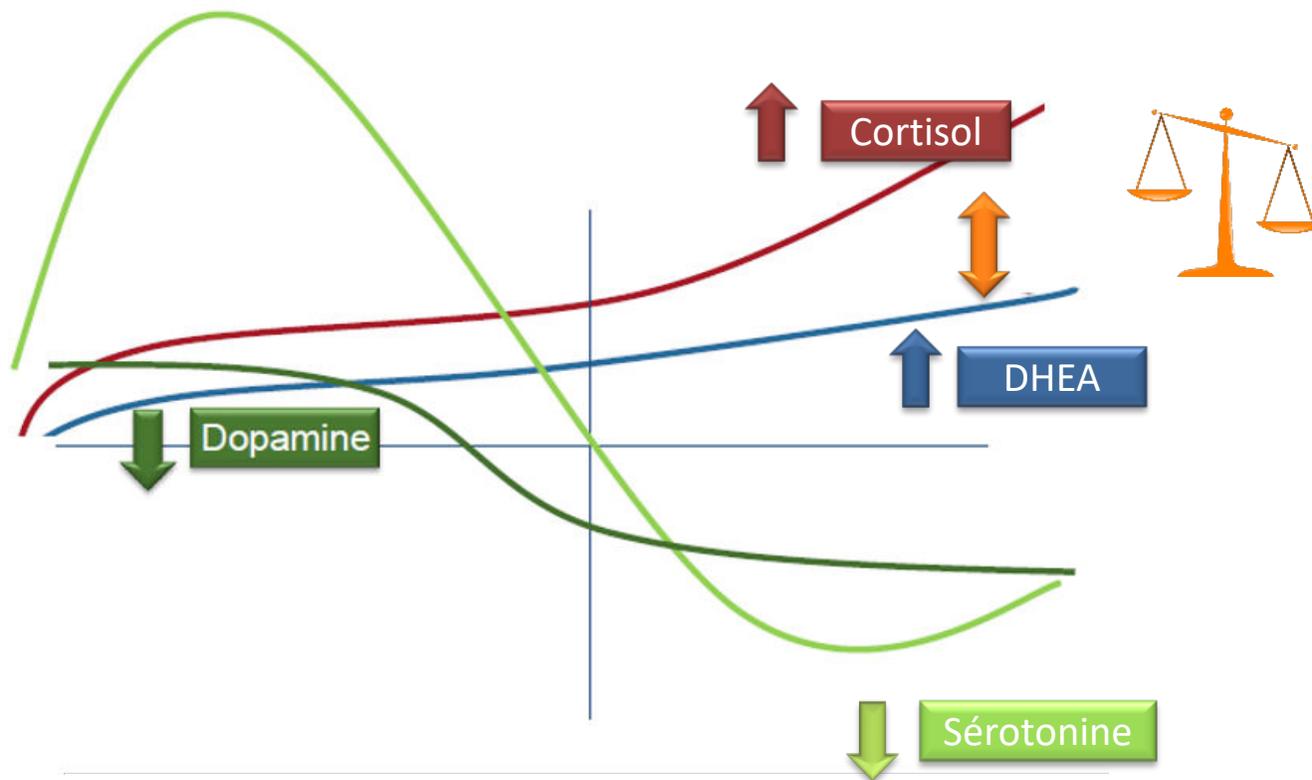


Les pathologies ...

... liées au stress	... non liées au stress
<ul style="list-style-type: none">• Stress post-traumatique• Burn out• Dépression réactionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Bipolaire• Dépression saisonnière• Dépression mélancolique

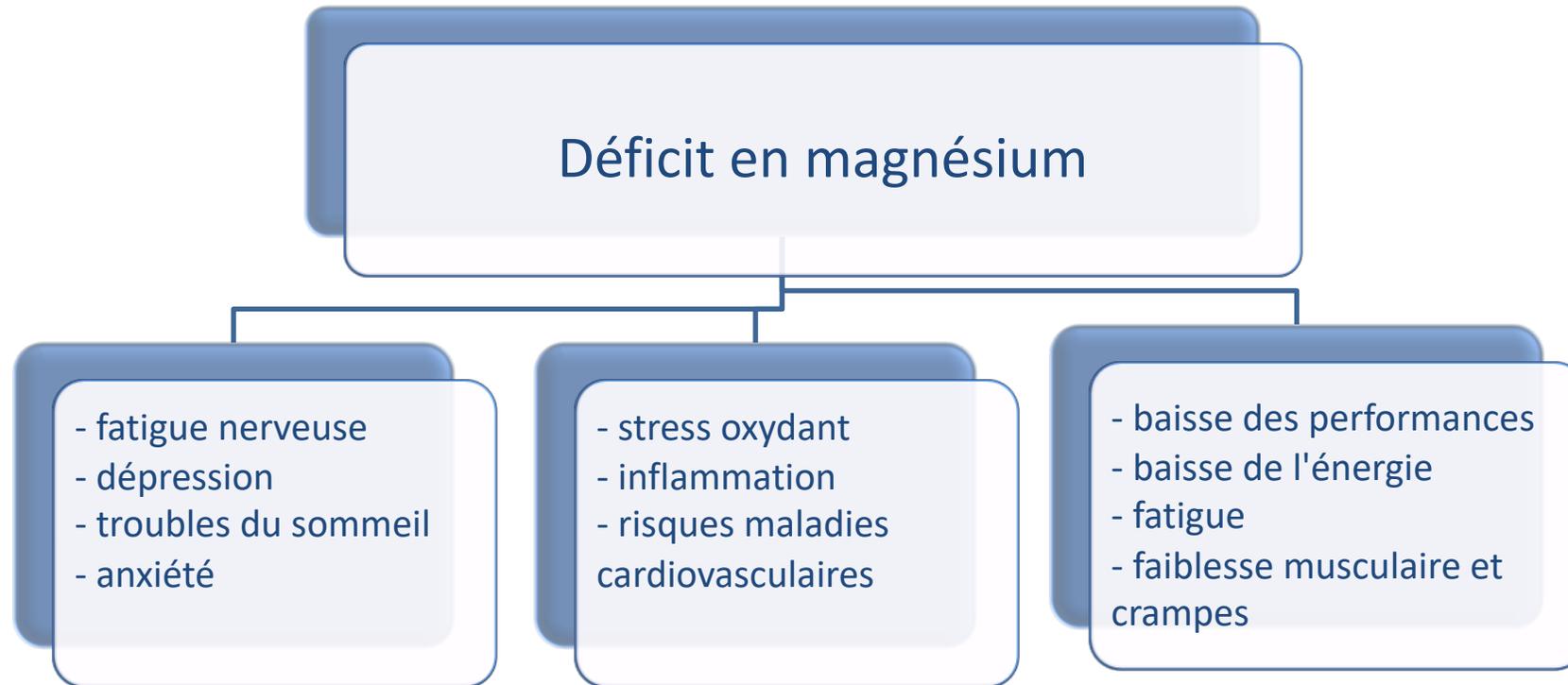
La balance Cortisol/DHEA

Phase de résistance => phase de surmenage



- ❖ Effets antagonistes (équilibre)
 - Métabolisme glucidique
 - Détoxification hépatique
 - Facultés cognitives
 - Sécrétions stéroïdes (Testostérone, Progestérone)
- ❖ La DHEA a également un rôle
 - Immunostimulant
 - Protection osseuse
 - Protection CV
 - Inhibition tumorale

Déficit en magnésium et stress



Le burn out



Le burn out en quelques chiffres ...

LE BURN OUT EXPLOSE

2 000 000

salariés sont en burn-out* sévère

C'est **2x** plus en 1 an

Il concerne

1,5 X

plus les managers

Sondage effectué, du 30 avril au 10 mai 2021, auprès de 2009 salariés français
source : <https://empreintehumaine.com/>

LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE DES SALARIÉS FRANÇAIS RESTE IMPORTANTE

44% dont 17 % en taux de détresse psychologique élevée (-3)
(- 1 pt par rapport à mars 2021)



LE TAUX DE DÉPRESSION NÉCESSITANT UN TRAITEMENT RESTE TRÈS IMPORTANT POUR :



36%
des salariés

DONT

21%

risquent une dépression sévère



Le burn out en quelques chiffres ...

56 000 000
de journées de travail
perdues pour des raisons
de santé psychologique
depuis la COVID19

chiffres de juillet 2021
<https://www.dynamique-mag.com/>



2 000 000
de salariés en situation de burnout
sévère (2X plus en 1 an)

80 %
des DG/DGA
en situation de détresse
psychologique.

Principales différences entre stress et burn out

STRESS	VS	BURN OUT
<ul style="list-style-type: none">• Sur-implication• Émotions réactives ou sur-réactives• Sentiment d'urgence et hyperactivité• Perte ou diminution de l'énergie• Conduit à l'anxiété• Physiquement épuisant		<ul style="list-style-type: none">• Désengagement• Émotions émoussées ou distantes• Sentiment d'impuissance• Motivation inexistante ou diminuée• Conduit à se sentir déprimé• Émotionnellement épuisant

Les signes qui peuvent cacher un burn out



Diminution de la concentration (sentiment d'être débordé)



Dévalorisation de soi même (sentiment d'incompétence)



Excès de fatigues et maux physiques (insomnies, pbs cardiaques ...)



Irritabilité (difficulté à supporter les critiques)

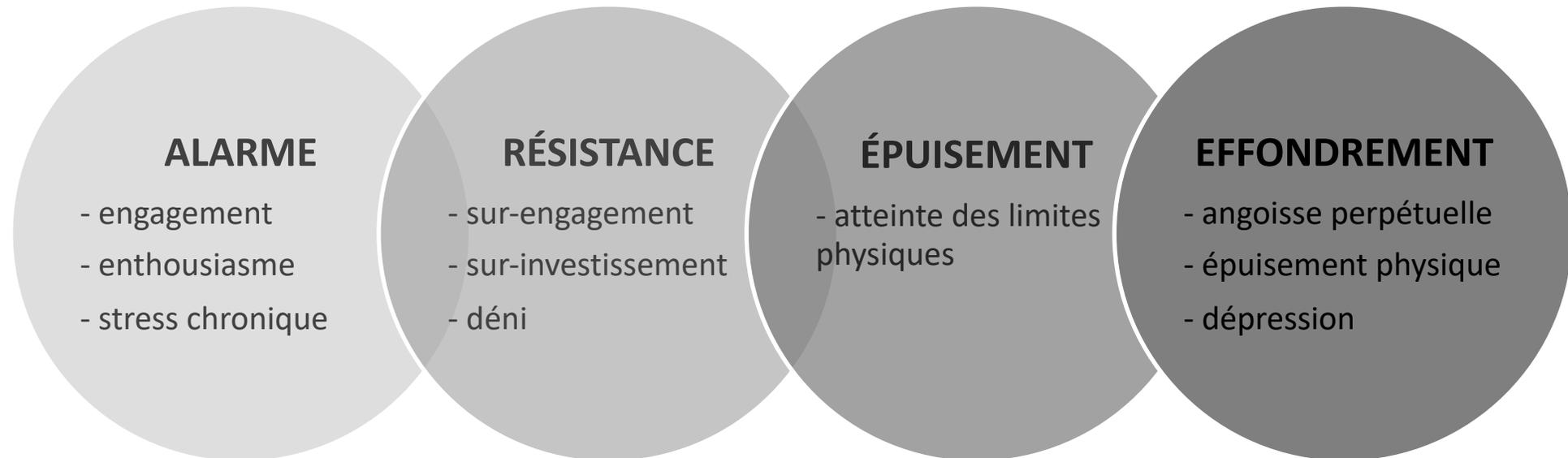


Forte émotivité (sentiment de tristesse)

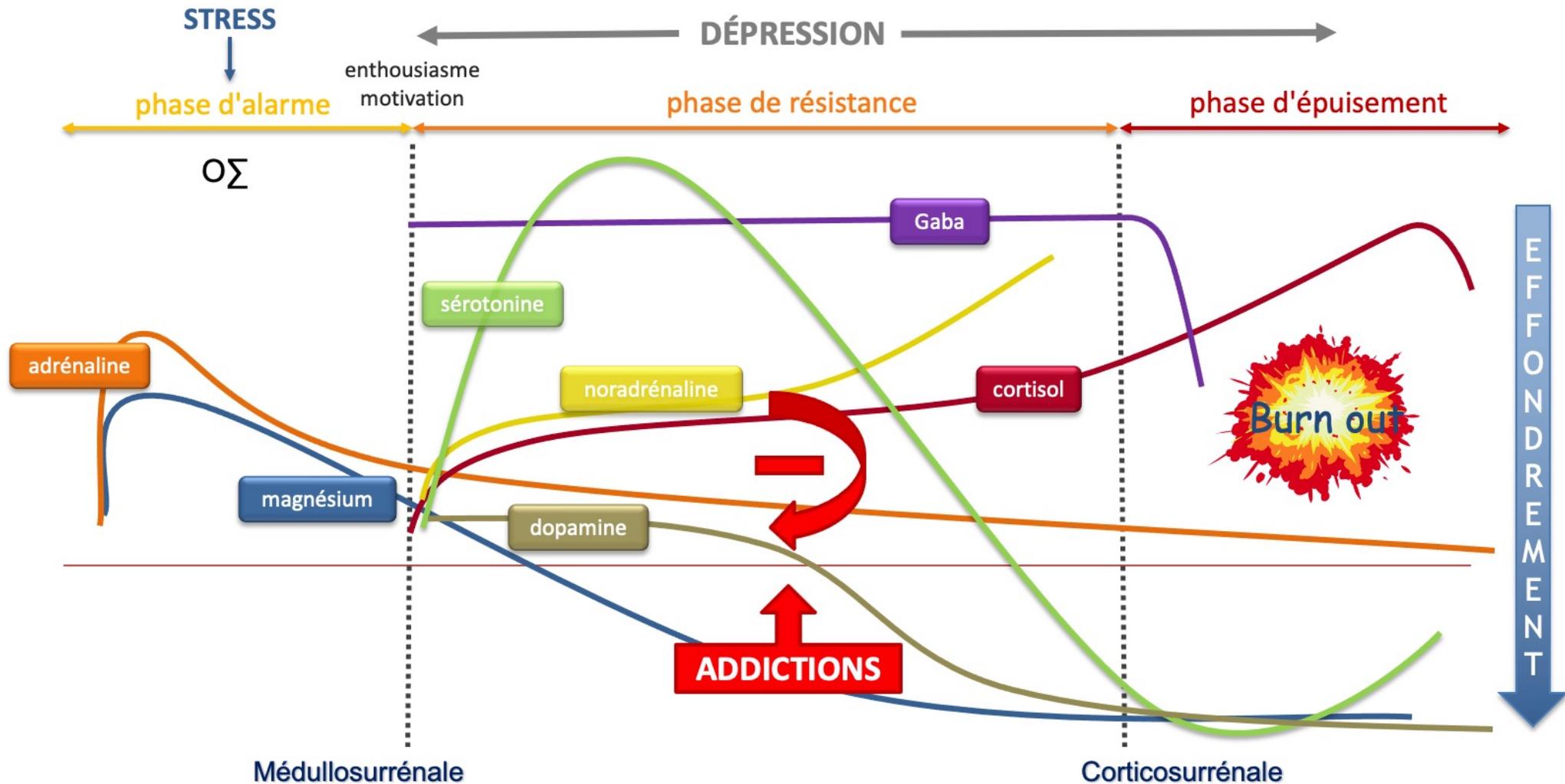


Addictions (alcool, tabac, médicaments, drogue ...)

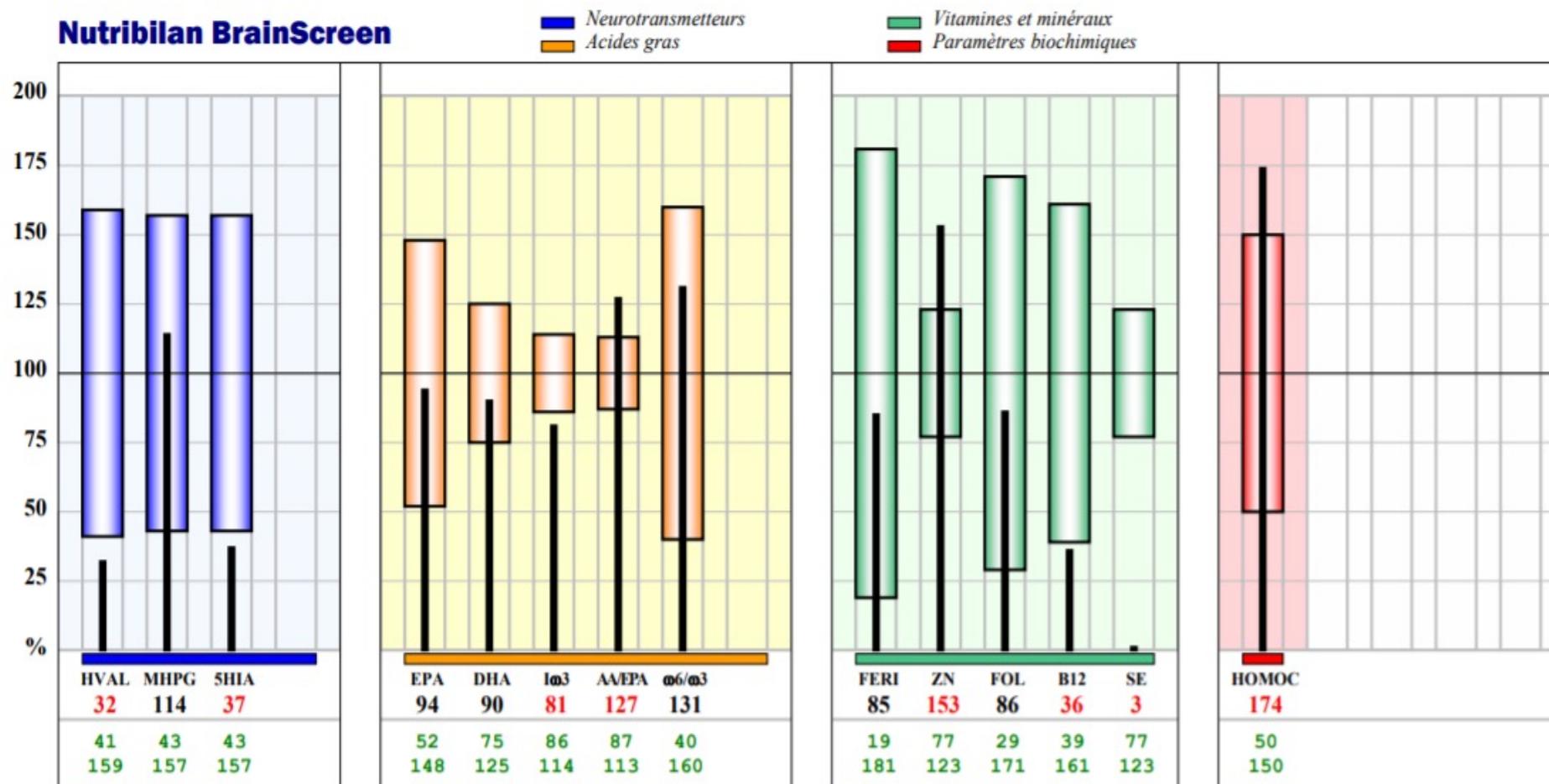
Les 4 phases du burn out



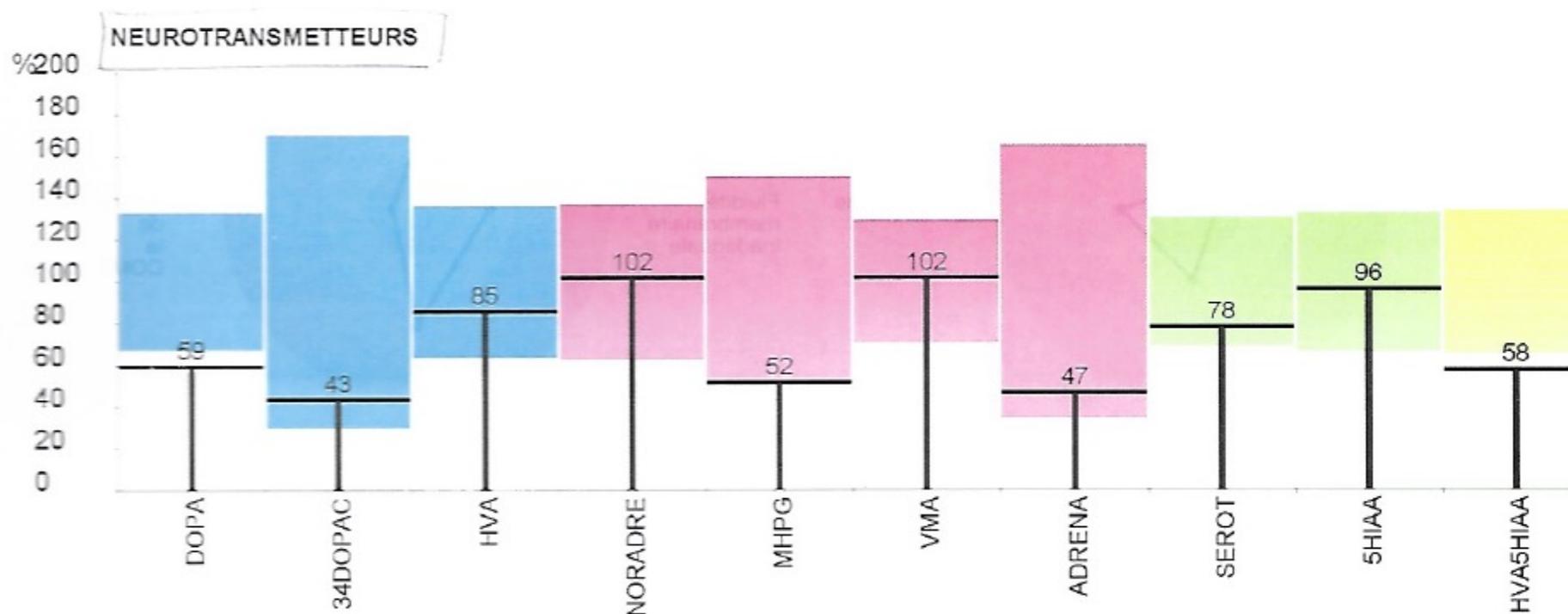
Stress, dépression et burn out



Dosage des neurotransmetteurs

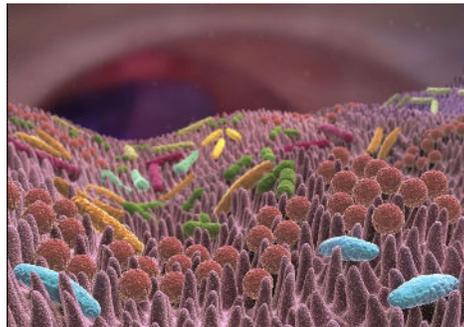


Dosage des neurotransmetteurs



Paramètres	DOPA	34DOPAC	HVA	NORADRE	MHPG	VMA	ADRENA	SEROT	5HIAA	HVA5HIAA
Concentrations	103,75	01,03	03,28	25,51	01,44	03,04	01,74	69,98	02,95	01,11
Unités	µg/g créat	mg/g créat	mg/g créat	µg/g créat	mg/g créat	mg/g créat	µg/g créat	µg/g créat	mg/g créat	
Références min	116,20	00,70	02,43	15,70	01,38	02,10	01,27	61,50	02,03	01,25
Références max	230,00	04,00	05,20	34,30	04,15	03,85	06,10	116,80	04,05	02,56

Quelques mots de la dépression ...



sur le microbiote

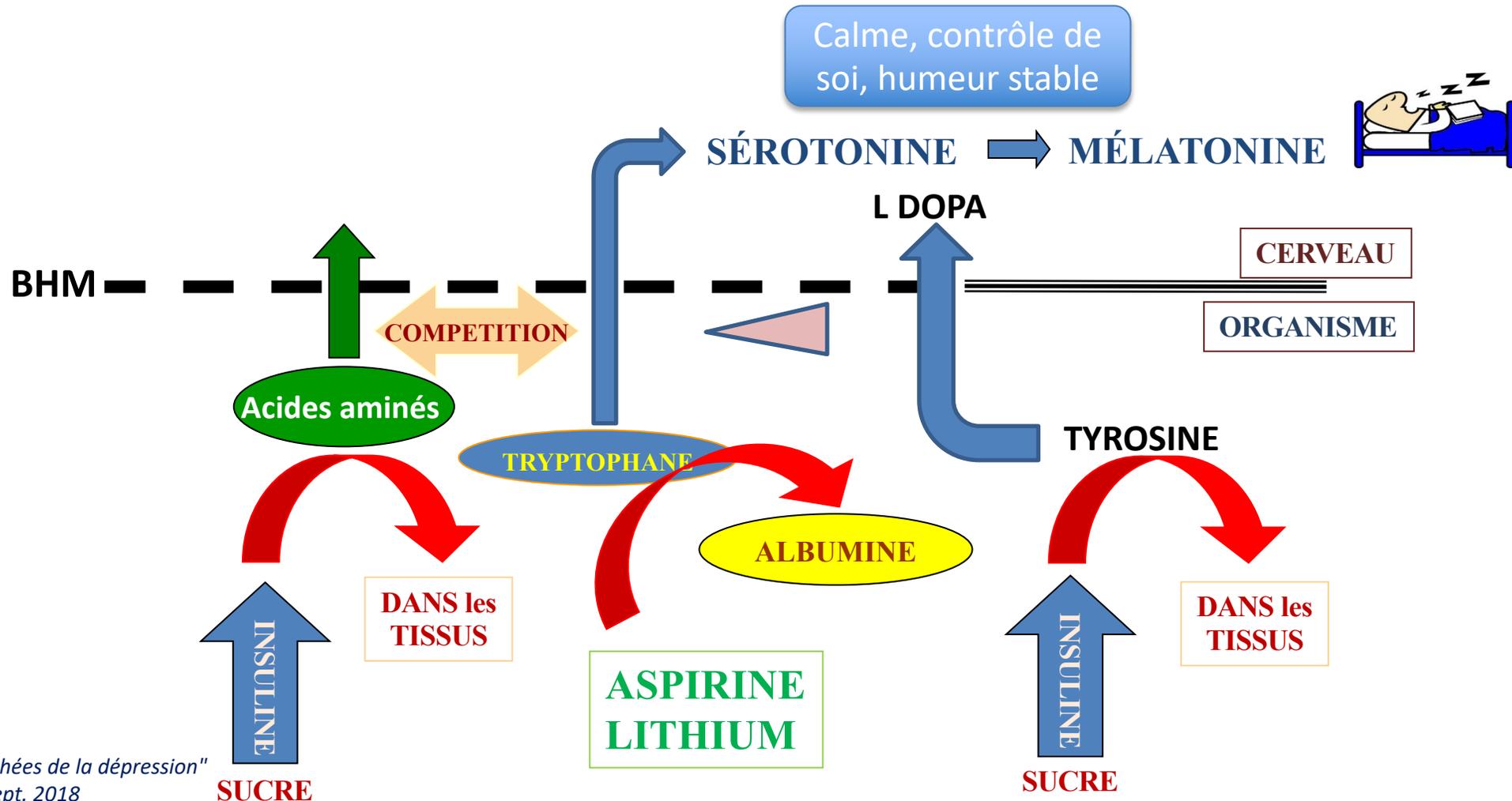


sur les intestins



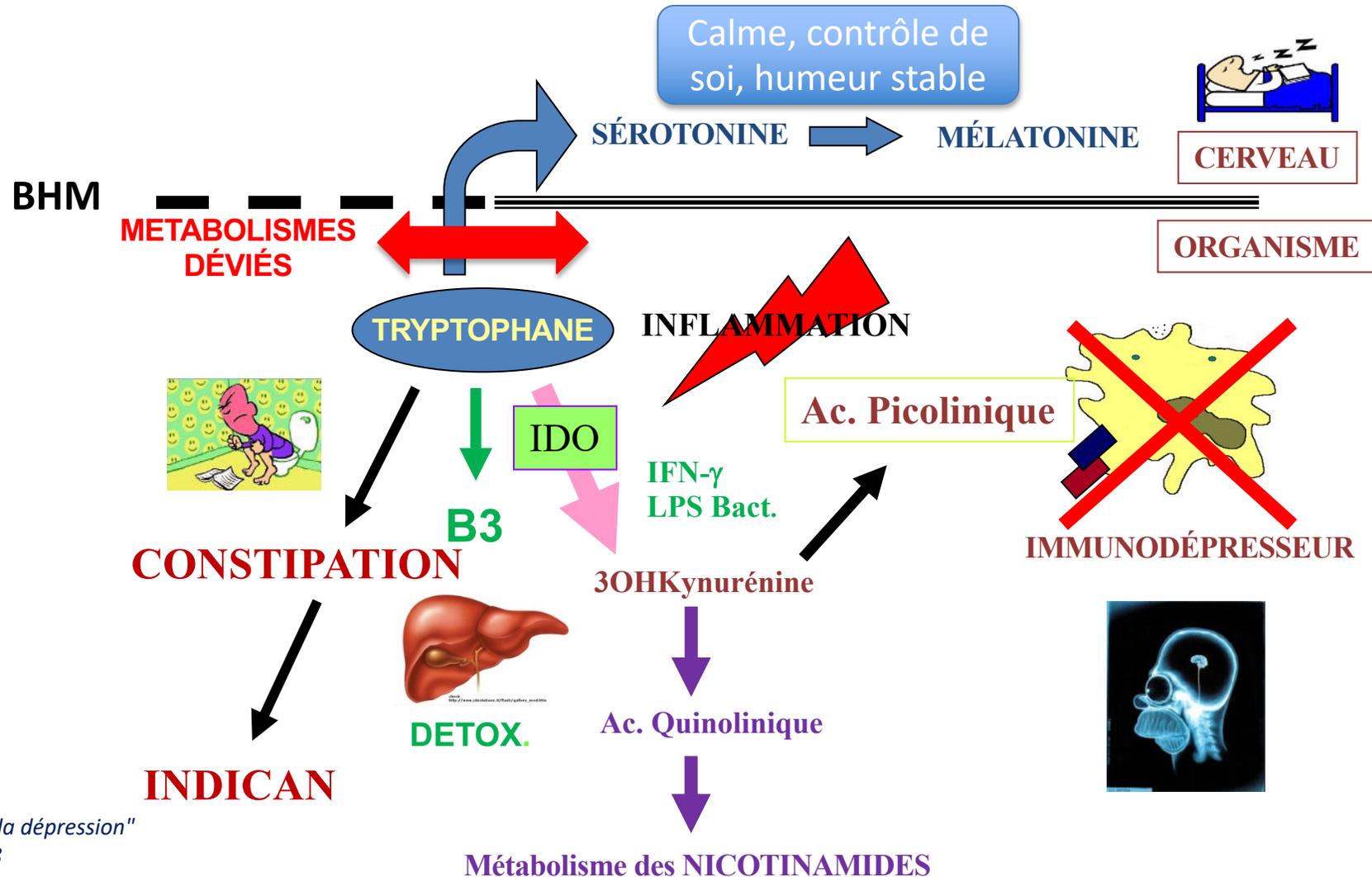
sur la thyroïde

Barrière hémato-encéphalique



source : "Causes cachées de la dépression"
Dr JL Boesch – Aix sept. 2018

Barrière héméo-encéphalique



source : "Causes cachées de la dépression"
Dr JL Boesch – Aix sept. 2018

Quelques mots sur la dépression ...

... et les maladies infectieuses

- virales comme l'EBV, le CMV, l'herpès ...
- parasitaires comme la toxoplasmose
- fongiques comme le Candida

L'immuno- métabolisme



L'immunométabolisme

Le MÉTABOLISME cellulaire est étroitement lié au fonctionnement des différents appareils et systèmes de l'organisme



Le SYSTÈME IMMUNITAIRE dépend également des processus métaboliques qui se déroulent au sein des cellules immunitaires



IMMUNOMÉTABOLISME

L'inflammation systémique

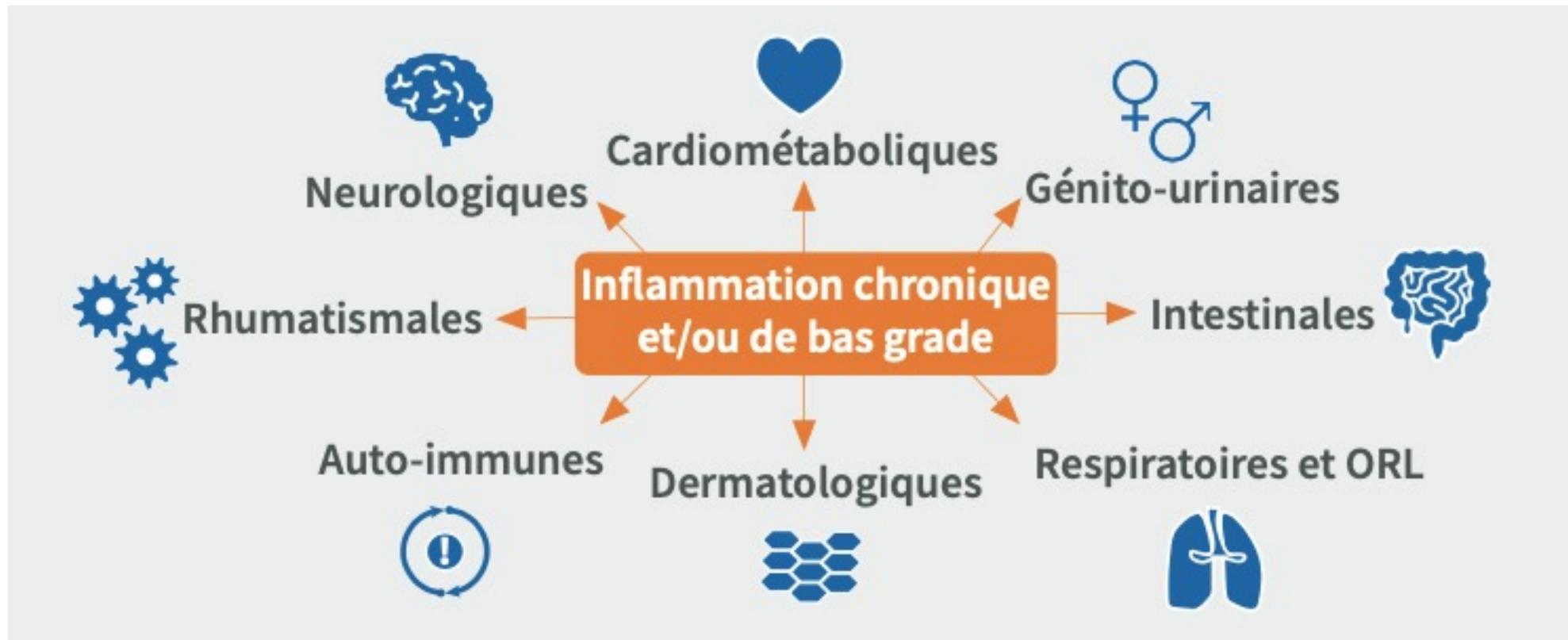
L'inflammation est un mécanisme de défense naturel qui peut être perturbé par de multiples facteurs.



Si elle perdure, elle peut se transformer en inflammation chronique de bas grade et, à cause de ses répercussions sur le système immunitaire au niveau cellulaire, elle peut entraîner l'apparition et l'évolution de multiples maladies :

source : microimmuno.fr

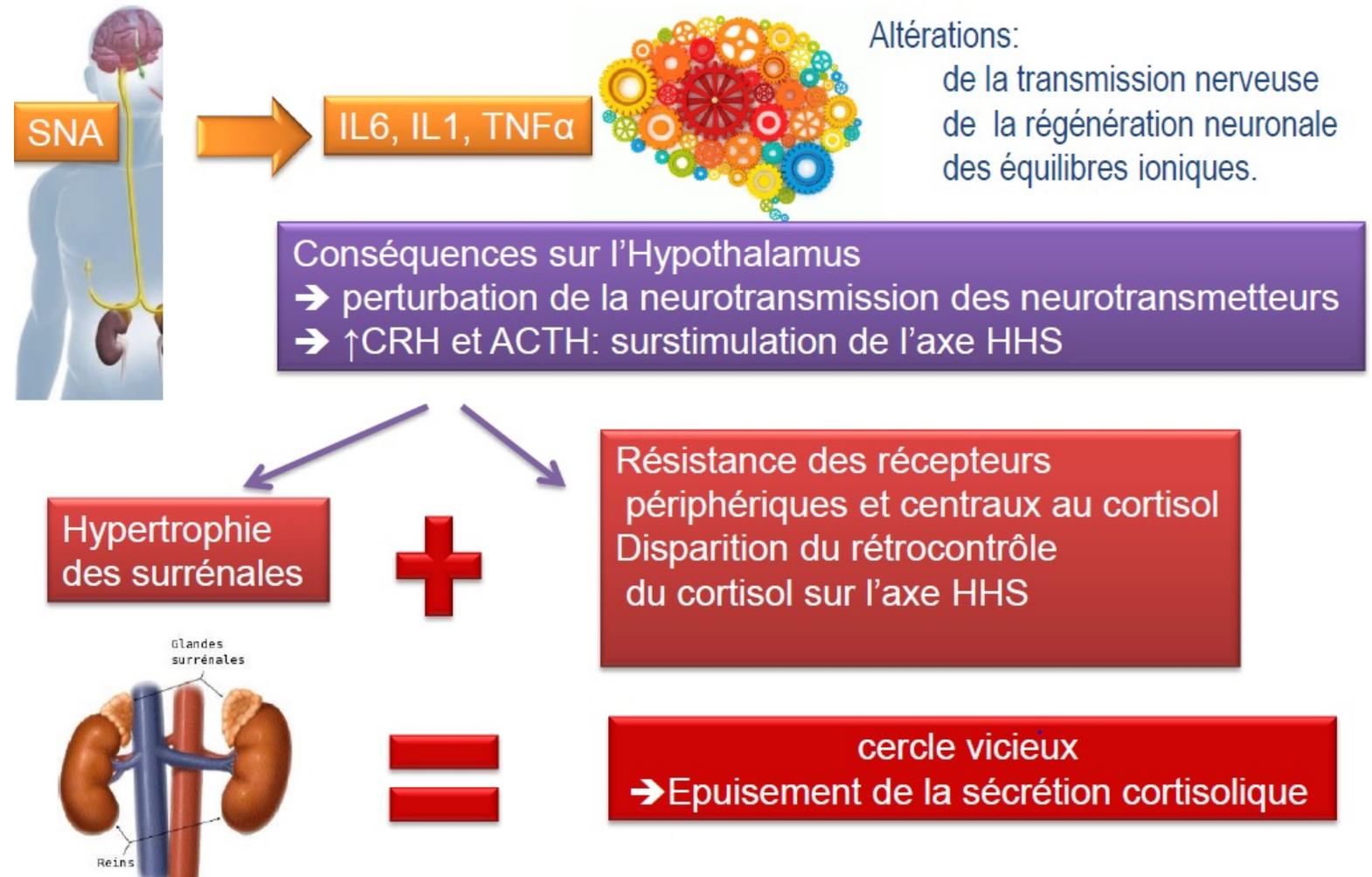
L'inflammation systémique



source : microimmuno.fr

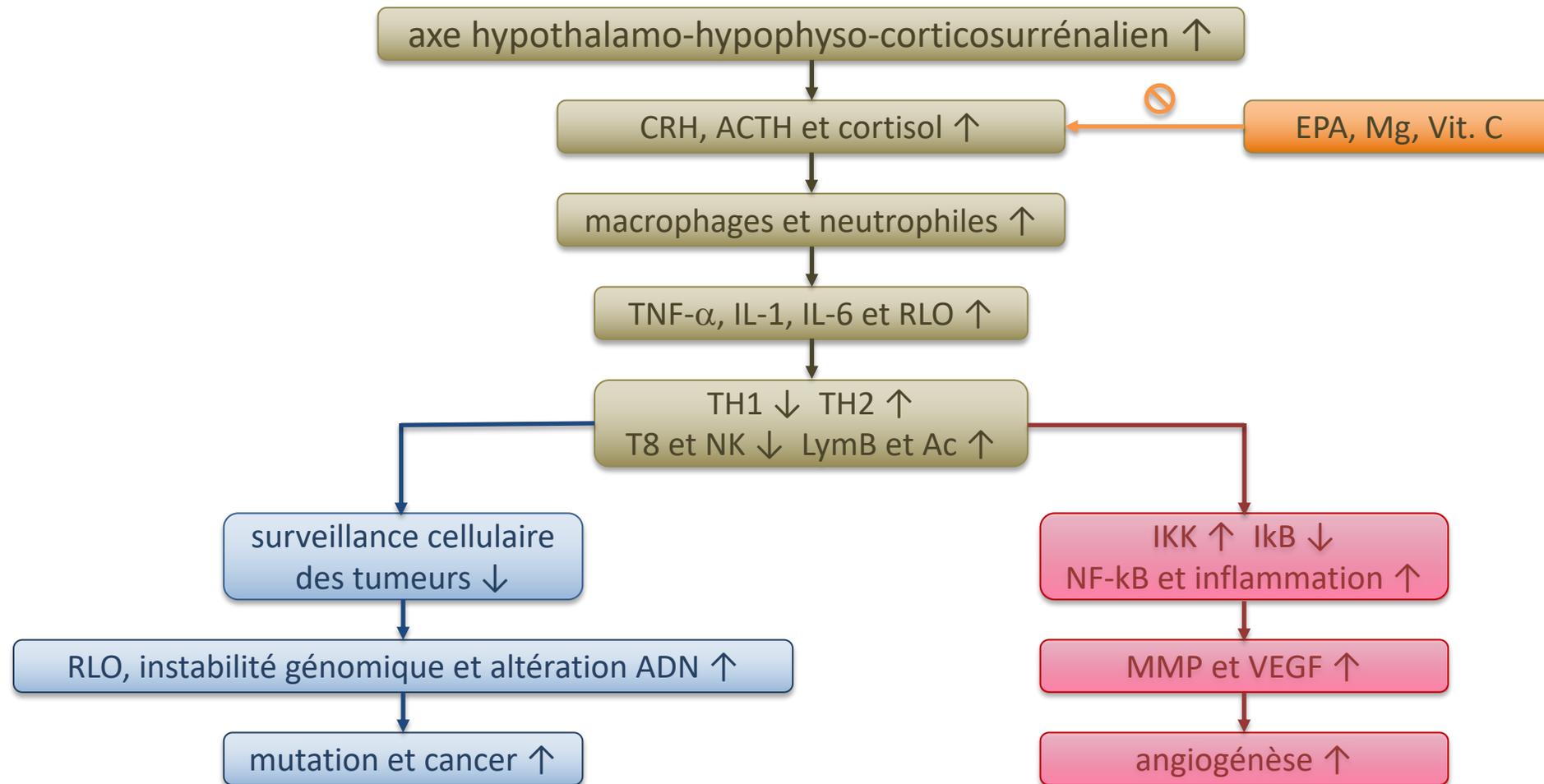
Les cytokines pro-inflammatoires

Elles sont un
facteur
d'aggravation



source : "Neurotransmetteurs : quelles actions avec la micro-immunothérapie ?" Dr Claire Delval – Lille nov. 2018

Stress chronique, dépression et immunité

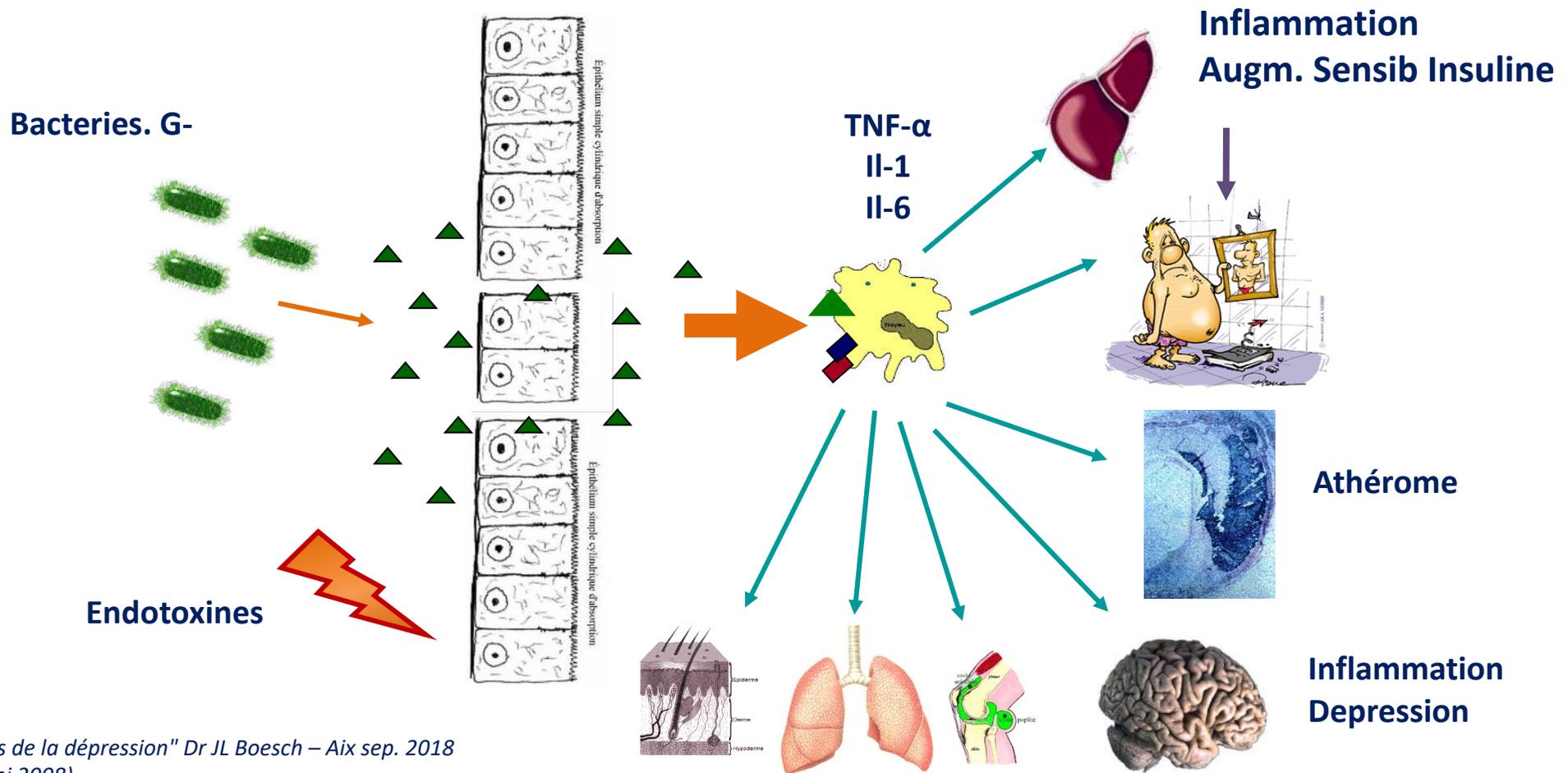


Et toujours...

- les perturbateurs endocriniens
- les ondes électro-magnétiques
- les métaux lourds
- les toxines bactériennes
- etc...



Conséquences de la dysbiose



source : "Causes cachées de la dépression" Dr JL Boesch – Aix sep. 2018
(d'après Delzenne et Cani 2008)

La micro- immunothérapie



Micro-immunothérapie : ses caractéristiques



- Elle communique dans la même langue que le système immunitaire (utilise des substances immunomodulatrices comme les cytokines)



- Elle imite les mécanismes naturels de l'organisme (information séquentielle)
- Elle ré-éduque le système immunitaire



- Elle transmet directement les informations par la voie lymphatique (majorité des cellules immunitaires)

- Elle est bien tolérée (utilisation de substances en *low doses*)



- Elle est compatible avec les autres traitements (pas d'interactions, ni de contre indications)

Prise d'un traitement de micro-immunothérapie

1

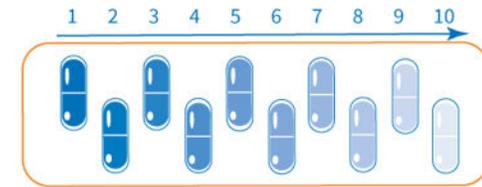


A distance des repas

- soit 30 minutes avant
- soit 1 heure après

2

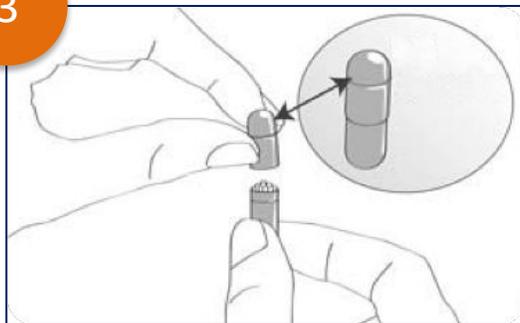
Respecter l'ordre



- si une gélule/jour : premier jour n°1, deuxième jour n°2...
- si deux gélules/jour : premier jour n°1 et 2, deuxième jour n°3 et 4 ...

3

Ouvrir la gélule



4

Vider le contenu sous la langue



Dans les stress et burn out : la formule MISEN

➤ Indications :

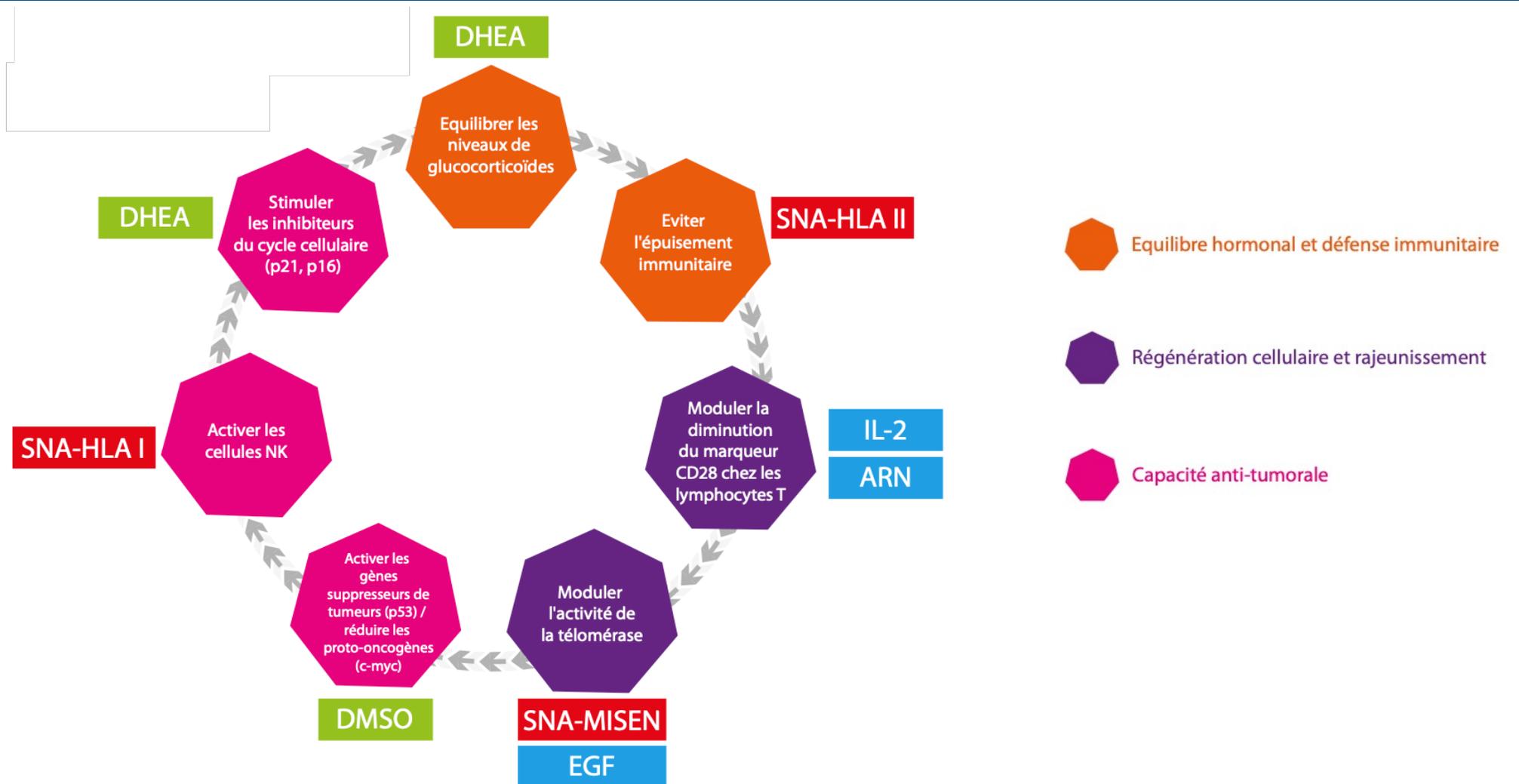
Régulation de l'axe immunitaire, neuro-endocrinien en cas de stress, d'irritabilité, d'anxiété, d'épuisement ou de sénescence.

➤ Objectifs :

- Amélioration de l'état immunitaire
- Diminution de l'anxiété
- Amélioration générale du moral



Dans les stress et burn out : la formule MISEN



Dans les stress et burn out : la formule MISEN

Pour résumer, **MISEN** cherche à :

- **stimuler**

- l'action anti-glucocorticoïde de la DHEA
- l'action cicatrisante et réparatrice de l'EGF et du DMSO

- **moduler**

- la régulation immunitaire par l'IL2
- la vitalité et le bon état général par l'ARN

- **limiter**

- le vieillissement cellulaire et la baisse d'activité de la télomérase par les SNA*

Dans les stress et burn out : la formule MISEN

Autrement dit

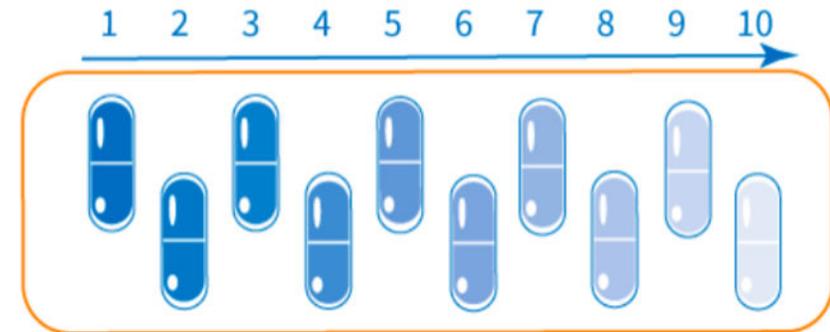
- Prévenir l'épuisement immunitaire en augmentant conjointement la capacité de défense immunitaire
- Contrer les effets pro-inflammatoires du stress
- Favoriser la régénérescence cellulaire (télomérase) et la cicatrisation
- Augmenter parallèlement la capacité anti tumorale et antiproliférative de l'organisme
- Conférer un meilleur équilibre entre les processus de sénescence et de prolifération cellulaire



Dans les stress et burn out : la formule MISEN

Posologie :

- en traitement de fond :
1 gélule par jour, de 3 à 6 mois
puis une gélule/jour, 10 jours/mois
- en phases aiguës :
2 gélules par jour, jusqu'à amélioration, puis faire
un traitement de soutien



astuce : on peut compléter MISEN avec la formule INFLAM

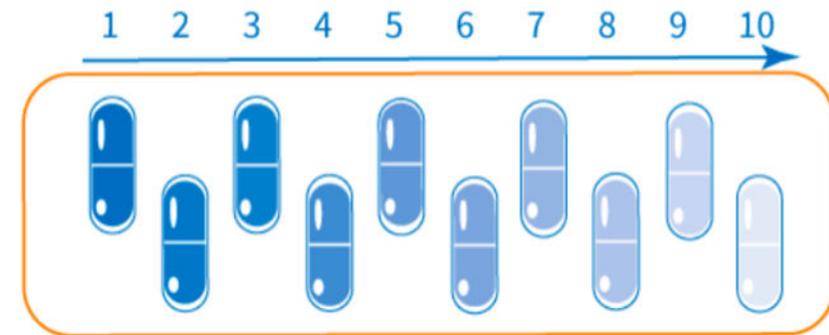
Dans les dépressions : la formule DEP

- agit sur la neuroplasticité synaptique et donc dans le transfert des neurotransmetteurs d'un neurone à l'autre (Neurotrophin 3 et 4, TGF- α)
- a un effet neuroprotecteur et neurotrophique et permet un meilleur apport sanguin cérébral (Érythropoïétin)
- agit sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien : cortisol induit la tryptophane 2 et 3, la dioxygénase et entraîne par là-même une diminution de la production de sérotonine cérébrale (Corticotropin Releasing Factor)
- gère l'inflammation = > balance TH1, TH2, TH3
 - IL-1, IL-2, IL-6, IL-12, IFN- γ , TNF- α pour TH1
 - IL-10 pour TH2
 - TGF- β pour TH3

Dans les dépressions : la formule DEP

Posologie :

- en traitement de fond :
1 gélule par jour, de 4 à 6 mois
puis une gélule/jour, 10 jours/mois



astuce : on peut compléter DEP avec la formule INFLAM

Formules MISEN et DEP : leurs différences

MISEN	VS	DEP
a une orientation		a une orientation
<ul style="list-style-type: none">• Neurotrophique• Immunité• Télomérase• Anti-Tumeur• Equilibre CORTISOL/DHEA (DHEA)		<ul style="list-style-type: none">• Neuroplasticité synaptique et neurotransmetteurs• Neuroprotecteur et neurotrophique et apport sanguin cérébral• Anti-inflammatoire• Axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (CRF)

Formule MIREG ...

... pour réguler la fonction mitochondriale
et rétablir une homéostasie correcte



Posologie :

- Traitement de fond :
1 gélule par jour, durant 1 mois
puis
- 1 gélule par jour, 10 jours par
mois, pendant 3 à 6 mois

Bienvenue au WebMi#7

Comment réguler les mitochondries
avec la micro-immunothérapie ?



Bernard Lambert



Dans les maladies infectieuses



le système immunitaire est adapté
ou non adapté par défaut ;
il a besoin d'être soutenu
durant 4 à 12 mois

le système immunitaire est non
adapté par excès ;
il a besoin d'être modéré
durant 2 à 3 mois

Epstein-Barr virus	Formule EBV : 1 gél./jour	Formule XFS : 1 gél./jour
Cytomégalovirus	Formule CMV : 1 gél./jour	Formule XFS : 1 gél./jour
Virus Herpès type 1 et 2	Formule HERP : 1 gél./jour	Formule EAI : 1 gél./jour
Toxoplasma Gondii	Formule TOXO : 1 gél./jour	Formule XFS : 1 gél./jour
Autres cas non spécifiques	Formule EID-N : 1 gél./jour	Formule EAI : 1 gél./jour

Sur microimmuno.fr

WebMi#18

**La dépression au cœur du triangle
intestin-cerveau-immunité**

Document réservé exclusivement aux professionnels de santé

Mardi 29 juin 2021

Dr Karine BERNARD



WM#18 : La dépression au cœur du triangle intestin-cerveau-immunité ©IFMI 2021 microimmuno.fr

Micro-immuno
le mag. Janvier 2020 N°6
La micro-immunothérapie en pratique

**Stress et dépression
sous un angle immunitaire**



MeetMi#2 : 1 HEURE = 1 CAS CLINIQUE

BURN-OUT :
RÔLE DE LA MICRO-IMMUNOTHÉRAPIE

2 février de 19h à 20h  de Dr. Jean-Luc Boesch

Newsletter juillet 2020 :

Vaincre le stress avec
la micro-immunothérapie

Merci de votre attention et
place à vos questions



ANNEXES

ÉVALUATION EN SCORE ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

Echelle HAD (Hospital Anxiety and Depression scale)

1. *additionner les points des questions A*
2. *additionner les points des questions D*
3. *évaluation anxiété/dépression*
 - *de 0 à 7 => normal*
 - *de 8 à 10 => léger*
 - *de 11 à 14 => modéré*
 - *de 15 à 21 => sévère*

Détails et téléchargement du questionnaire sur <https://institutneurosport.com/echelle-anxiete-depression-had.html>

ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DE LA DÉPRESSION

Echelle de BECK (BDI : Beck Depression Inventory)

1. *évaluation de la dépression*

- *de 0 à 3 => pas de dépression*
- *de 4 à 7 => dépression légère*
- *de 8 à 15 => dépression modérée*
- *plus de 15 => dépression sévère*

Détails et téléchargement du questionnaire sur http://www.amiform.com/web/documents-patients-douloureux/questionnaire_abrege_de_beck.pdf

TEST BURN OUT

Echelle MBI (Maslach Burn Out Inventory)

1. score épuisement professionnel

- inférieur à 17 => burn out bas
- de 18 à 29 => burn out modéré
- supérieur à 30 => burn out élevé

2. score de dépersonnalisation

- inférieur à 5 => burn out bas
- de 6 à 11 => burn out modéré
- supérieur à 12 => burn out élevé

3. score d'accomplissement personnel

- supérieur à 40 => burn out bas
- de 34 à 39 => burn out modéré
- inférieur à 33 => burn out élevé

Détails et téléchargement du questionnaire sur

https://www.javens.fr/wp-content/uploads/Grille-MBI_mesure_burn_out.pdf

Les plantes

Adaptogènes	Anxiolitiques	Anti-dépressives
Bacopa : remonte les 3 médiateurs	Aubépine : signes cardiovasculaires, palpitations	Gentiane : veut bien mais ne peut pas
Ginseng : relance l'énergie de réserve	Valériane : colères, tensions musculaires, action différée	Millepertuis : lumière, mélatonine
Rodiola : Burn in Anxieux surmené, pas déprimé	Passiflore : tristesse ; après un traumatisme ou avant un examen, une opération...	Griffonia : agressivité, besoin de sucre, antalgique (fibromyalgie, migraines)
Maca : pas d'envie, pas de volonté, épuisement physique	Ballote : hystérie, survolté, ménopause	Safran : neuroprotecteur, antalgique, anti-inflammatoire
Ashwagandha : Burn out, Idées suicidaires, épuisement mental	Lavande : spasmes, besoin d'être rassuré	

APPORTS MICRONUTRITIONNELS

- **L TYROSINE 300mg**

1 gélule le matin, 10 mn avant le petit déjeuner

- **L TRYPTOPHANE 500 mg**, 1gel plutôt vers 17h,

- **MELATONINE 2mg** - 1gélule le soir, 1 heures avant l'heure présumée de l'endormissement.

EN FONCTION DU BILAN DES NEURO-MEDIATEURS ET DE LA CLINIQUE

- Et leurs co-facteurs vitamines et minéraux :

- B2,B3,B6,B9 Fe, Zn, Cu,Mg, Se et Vit C

- Phénylalanine, choline ou Lglutamine selon les besoins

Alimentation : apports Tryptophane et Glutamine

Aliment (pour 100g)	Tryptophane
Morue salée	704 mg
Graine de courge	578 mg
Moutarde jaune (graines)	526 mg
Parmesan	518 mg
Persil lyophilisé	516 mg
Graines de Soja	512 mg
Lait écrémé (poudre)	510 mg
Gruyère	421 mg
Noix de cajou	450 mg
Chèvre	403 mg
Emmental	401 mg
Escalope de veau	375 mg
Lait entier	370 mg
Poulet rôti	330 mg
Noisettes	200 mg
Noix	170 mg

Aliment (pour 100g)	Glutamine
Morue salée	9.3780 g
Parmesan	8.6960 g
Gouda	6.2622 g
Gruyère	5.9810 g
Escalope de veau	5.8420 g
Emmental	5.7040 g
Fromage de chèvre sec	5.6880 g
Amande blanchie	5.3370 g
Fromage bleu	5.1790 g
Cacahuètes salées	4.9490 g
Bœuf à ragout	4.9288 g
Lapin mijoté	4.8740 g
Mozzarella	4.7320 g
Lin (graine moulue)	4.6000 g
Semoule de blé dur	4.5710 g
Blanc de dinde rôti avec la peau	4.5580 g

Alimentation : apports phénylalanine et tyrosine

Aliment (pour 100g)	phénylalanine	tyrosine
Germe de blé	1,35 g	1 g
Œuf	350 mg	250 mg
Porc	1,3 g	1,2 g
Lait entier	400 mg	400 mg
Gruyère	1,74 g	1,77 g
Canard, dinde, poulet	1,6 g	0,6 g

Estimation des besoins :

- Phénylalanine : 20 mg/kg/jour (*Millward, 1998*)
- Phénylalanine + tyrosine : 32-39 mg/kg/jour



49, rue de Ponthieu – 75008 PARIS

Tél : +33 (0) 1 86 95 41 63

Email : ifmi@microimmuno.fr

Site : www.microimmuno.fr

Suivez-nous sur

