



5 Les 5 décisions qui changent tout

Ce que les meilleurs gestionnaires font pour prévenir le burnout dans leur équipe — et les saines habitudes de vie qui font la différence biologique.

« Le burnout ne survient pas du jour au lendemain. Il s'installe quand le corps ne reçoit plus ce dont il a besoin pour faire face. En tant que gestionnaire, vous avez le pouvoir de changer ça. »





— AVANT DE COMMENCER

3 mythes qui paralysent l'action

Le burnout est entouré de croyances qui, même bien intentionnées, empêchent les gestionnaires d'agir au bon moment — et souvent de reconnaître le vrai problème. Voici les trois plus courantes — et ce que la science dit vraiment.

⚠ MYTHE 1

« C'est juste du stress — quelques vacances et ça ira. »

Le repos est utile, mais il ne répare pas l'épuisement biologique. Revenir de vacances dans le même environnement, avec les mêmes carences, mène au même résultat.

✓ LA RÉALITÉ

Le burnout est un épuisement neurobiologique — pas un manque de congés.

Le cortisol chronique épuise les surrénales, réduit le volume de l'hippocampe et déplete les nutriments essentiels. Des vacances ne réparent pas des carences en magnésium, en vitamines B ou un axe hormonal dérégulé. Le corps a besoin d'être **réparé de l'intérieur**.

⚠ MYTHE 2

« Le burnout, c'est un problème de gestion du temps et d'organisation. »

Croire que la solution est dans l'agenda mène à des formations de gestion du temps... qui ne changent pas la biologie d'un employé en épuisement.

✓ LA RÉALITÉ

On peut être parfaitement organisé et brûler quand même.

Si le corps manque de ressources biologiques — alimentation insuffisante, sommeil perturbé, carences nutritionnelles — aucune méthode d'organisation ne suffira. Le burnout est autant une question de biologie que d'environnement de travail. Les deux doivent être adressés.

⚠ MYTHE 3

« Les gens en burnout manquent de résilience ou de volonté. »

Cette croyance mène à juger plutôt qu'à soutenir — et à passer à côté des leviers d'action réels dont dispose le gestionnaire.

✓ LA RÉALITÉ

Le burnout est une réponse biologique normale à un corps ne bénéficiant pas du bon carburant, tout en étant sursollicité.

La résilience se maintient dans l'assiette, dans le sommeil et dans l'environnement que vous créez. En tant que gestionnaire, vous avez un rôle direct et concret à jouer sur ces trois leviers.

1

DÉCISION 1 SUR 5

S'assurer que votre équipe a le bon carburant — qualité ET quantité

Aurait-on l'idée de faire avancer sa voiture en remplaçant son essence par de l'eau, du sucre, ou de l'huile ? Pour fonctionner de façon optimale, le cerveau a besoin du meilleur carburant possible — et c'est votre rôle de créer les conditions pour y accéder.

Un employé qui saute des repas, mange ultra-transformé ou travaille en hypoglycémie chronique n'est pas paresseux — il manque de carburant. Le glucose instable déclenche le cortisol, qui déclenche l'épuisement. Offrir du temps et un environnement pour bien se nourrir, c'est un investissement direct en performance.

DÉCISIONS CONCRÈTES DE GESTIONNAIRE

- Protéger la vraie pause-repas — pas de réunions, pas d'écrans, 30 minutes minimum
- Revoir l'offre de l'espace café : retirer les produits ultra-transformés, ajouter des noix, fruits, yogourts
- Sensibiliser votre équipe à l'impact direct de l'alimentation sur la concentration et la résilience au stress

UN PETIT PAS À FAIRE MAINTENANT

Instaurer une règle d'équipe : la pause-repas est sacrée. Bloquez-la dans les agendas dès cette semaine — et respectez-la vous-même en premier.

2

DÉCISION 2 SUR 5

Corriger les carences nutritionnelles qui sabotent la résilience de vos équipes

75 % des personnes sous stress chronique sont carencées en magnésium. Le cortisol élevé déplete activement les vitamines B, la vitamine C et le zinc — les fondations biologiques de la résistance au burnout.

Le stress n'est pas seulement épuisant mentalement — il consomme des ressources biologiques précises. Un employé stressé depuis des mois est littéralement en dette nutritionnelle. Sans les corriger, la performance ne reviendra pas, peu importe les formations ou les réorganisations.

DÉCISIONS CONCRÈTES DE GESTIONNAIRE

- Intégrer un accompagnement en nutrition dans le PAE ou l'assurance collective de votre organisation
- Offrir une conférence sur les carences liées au stress comme mesure de prévention SST documentée
- Mettre à disposition des collations riches en magnésium dans les espaces de travail (amandes, noix, cacao)

UN PETIT PAS À FAIRE MAINTENANT

Ajouter un bol de noix mélangées et quelques carrés de chocolat noir 70 %+ à la cuisine de bureau cette semaine — les deux premières sources de magnésium accessibles à tous.

3 Protéger le sommeil de vos équipes comme un actif organisationnel

DÉCISION 3 SUR 5

+37 % de cortisol après une seule nuit à 6h vs 8h. Les travailleurs dormant moins de 6h sont **3 fois** plus à risque de burnout clinique — et leur productivité est équivalente à celle d'un travailleur avec 3 jours d'alcoolémie légale.

Le sommeil est le moment de récupération de l'axe nerveux et hormonal. C'est une décision organisationnelle, pas individuelle : les courriels tardifs, les réunions tôt le matin et la culture de "toujours disponible" sabotent directement la récupération biologique de vos équipes.

DÉCISIONS CONCRÈTES DE GESTIONNAIRE

- Instaurer une norme d'équipe : pas de courriels après 18h — et la respecter soi-même
- Éviter de planifier des réunions avant 9h — les premières heures sont critiques pour la récupération
- Inclure la santé du sommeil dans les formations de prévention des RPS (Loi 27)

UN PETIT PAS À FAIRE MAINTENANT

Envoyer un message à votre équipe aujourd'hui : « À partir de maintenant, je ne réponds plus aux courriels après 18h — et je n'attends pas que vous le fassiez non plus. »

4 Soutenir la santé intestinale — l'axe intestin-cerveau au cœur de la résilience

DÉCISION 4 SUR 5

95 % de la sérotonine — l'hormone du calme et du bien-être — se fabrique dans l'intestin, pas dans le cerveau. La dysbiose intestinale est directement et documentement liée à l'anxiété, à la dépression et à la vulnérabilité au burnout.

Un microbiome appauvri par le stress, les repas sautés et l'alimentation ultra-transformée produit moins de sérotonine — rendant vos employés biologiquement plus vulnérables aux RPS. Nourrir l'intestin de vos équipes, c'est renforcer leur résistance psychologique de l'intérieur.

DÉCISIONS CONCRÈTES DE GESTIONNAIRE

- Favoriser une offre alimentaire incluant des fibres et des aliments fermentés dans les espaces de travail
- Inclure le lien intestin-cerveau dans les conférences de prévention du burnout
- Sensibiliser les équipes : ce qu'on mange au bureau a un impact direct sur notre santé mentale

UN PETIT PAS À FAIRE MAINTENANT

Ajouter des yogourts nature ou du kéfir à l'offre de la cuisine de bureau — un premier geste concret pour l'axe intestin-cerveau de toute votre équipe.



DÉCISION 5 SUR 5 — LA PLUS STRUCTURANTE

5 Encadrer le mouvement intelligemment dans votre organisation — ni trop intense, ni absent

L'exercice est un des outils les plus puissants contre le burnout — mais attention : en état d'épuisement actif, l'exercice intense peut augmenter le cortisol plutôt que le réduire. Le gestionnaire averti crée une culture de mouvement intelligent, dosé et régulier — pas une culture de performance sportive.

-26 %

Réduction du cortisol après 20 min de marche modérée (vs hausse avec effort intense en burnout)

3x

Amélioration de l'humeur et de la concentration après une pause active de 20 minutes

67 %

Des employés disent que leur employeur ne les encourage pas à prendre des pauses actives

✓ Pauses actives intégrées

Encourager des pauses de marche de 10-20 min pendant la journée — sans culpabilité, comme norme d'équipe.

✓ Éviter la culture "warrior"

Ne pas valoriser les employés qui ne prennent jamais de pause. C'est un modèle à risque, pas un modèle de performance.

✓ Mouvement doux en burnout actif

Orienter vers la marche, le yoga, la natation légère — pas le HIIT ni la musculation intensive en période d'épuisement.

✓ Documenter comme mesure RPS

Intégrer les pauses actives dans le programme de prévention Loi 27 — c'est une mesure de contrôle des RPS reconnue.

Le programme Santé, Résilience & Performance au Travail

Ce programme clé en main traduit ces cinq décisions en interventions documentées, intégrables directement dans votre plan de prévention Loi 27. Trois conférences thématiques, un accompagnement en Nutrition de Précision, et tout le matériel de conformité fourni.

Phase 1 • Gestionnaires & RPS

Phase 2 • Burnout & résilience

Phase 3 • Ménopause & performance

Phase 4 • Nutrition de précision

UN PETIT PAS À FAIRE MAINTENANT

Proposer une marche d'équipe de 20 minutes à l'heure du lunch une fois par semaine — annoncez-la comme activité de prévention, pas de team-building. La nuance compte.



— VOTRE PLAN D'ACTION

Les 5 décisions + votre premier geste

Le burnout se prévient par des gestes concrets, réguliers et biologiquement ancrés. Voici votre feuille de route — à imprimer, à afficher, à partager avec votre équipe de direction.

1

Fournir le bon carburant

Qualité et quantité — protéger la pause-repas et l'accès à de vraie nourriture

PETIT PAS

Bloquer la pause-repas dans l'agenda de l'équipe — sans exception

2

Corriger les carences

Magnésium, vitamines B, zinc, oméga-3 — les fondations de la résilience

PETIT PAS

Noix et chocolat noir 70 %+ à la cuisine de bureau cette semaine

3

Protéger le sommeil

Pas de courriels après 18h, pas de réunions avant 9h — par décision de gestion

PETIT PAS

Annoncer la règle « pas de courriels après 18h » à votre équipe aujourd'hui

4

Soutenir l'axe intestin-cerveau

95 % de la sérotonine vient de l'intestin — nourrir le microbiome de l'équipe

PETIT PAS

Yogourt ou kéfir à la cuisine de bureau — dès cette semaine

5

Encadrer le mouvement intelligemment

Pauses actives normalisées — mouvement doux, pas performance sportive

PETIT PAS

Marche d'équipe de 20 min à l'heure du lunch — une fois par semaine

Passons à l'action ensemble

Un appel de 20 minutes suffit. Clé en main, documenté, conforme à la Loi 27.

- nutri-genious.com
- nutrigenious@proton.me
- 514-267-3660



Marie-France Lalancette

NutriGenial · NutriGenious · Nutrition de Précision

Avec 30 ans d'expérience à l'intersection de la nutrition, de la santé psychologique et de la performance au travail, Marie-France Lalancette a développé une approche unique : traduire la biologie du stress en décisions concrètes de gestion. Son programme *Santé, Résilience & Performance au Travail* est le premier au Québec à intégrer la prévention du burnout par les habitudes de vie dans une offre documentée, conforme à la Loi 27.

Le burnout ne se gère pas avec des journées de formation. Il se prévient avec les bons gestes, chaque jour.

LES 5 DÉCISIONS EN UN COUP D'ŒIL

1

Le bon carburant

2

Corriger les carences

3

Protéger le sommeil

4

Axe intestin-cerveau

5

Mouvement intelligent

Réservez votre appel de présentation

20 minutes pour explorer comment le programme s'intègre à votre organisation et à vos obligations Loi 27.
Sans engagement.

- nutri-genious.com
- nutrigenious@proton.me
- 514-267-3660



NutriGenial · NutriGenious