

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1147>



LE STRESS

- Archives du Blog - Année 2011-2012 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : mercredi 4 avril 2012

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

Toutes les créatures vivantes connaissent des états de stress et mettent en place les mécanismes d'auto-protection et d'adaptation : chair de poule, accélération du rythme cardiaque, tension musculaire... et toutes ont deux réactions possibles....

Les réactions possibles sont : le combat ou la fuite.

Ces mécanismes sont inscrits dans notre patrimoine génétique. Il faut distinguer le stress normal ou positif et le stress négatif. Ce dernier est destructeur pour l'organisme.

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L400xH294/Gestion_du_stress_SCHEMA_CD_ok-93c56.jpg]

ce processus est lié au système neuro- végétatif

En cas de stress et de danger, le système sympathique se met en « état d'alerte ». L'état d'alerte implique l'entrée en jeu de systèmes augmentant la pression sanguine, la fréquence cardiaque et fournissant davantage d'oxygène aux cellules, dans le but de mettre le corps et l'esprit en état de tension.

L'« état d'alerte » du système sympathique s'arrête uniquement lorsque la tension est transformée en action physique.

À ce moment-là, le système parasympathique entre en action. Il est le seul à pouvoir assurer la régénération, la détente physique, les processus de réparation et le repos.

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L246xH393/Diagnose_1-e487b.jpg]

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L250xH381/Diagnose_2-9b470.jpg]

Il a été prouvé que la réceptivité au stress varie selon les personnes, leur environnement, leur milieu familial, leur passé, mais aussi leurs gènes et leur terrain biologique.

Donc face à un même choc les personnes vont réagir différemment.

D'autres symptômes comme une sensation d'oppression dans la poitrine, un noeud à l'estomac, des crises de tétanie, spasmophilie et tachycardie. Si le stress est fort, des problèmes digestifs sont susceptibles d'apparaître, diarrhées ou constipations, anorexie, gastrites, aérophagies.

Les symptômes respiratoires tels que bronchite chronique, asthme, mais aussi les problèmes génito-urinaires, baisse de l'élimination urinaire, sont des effets possibles du stress.