

## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction, à la fois physique et psychologique, qui permet de mobiliser ses ressources et d'affronter le danger. L'organisme, mis en alerte, déclenche des réponses en chaîne. Dans le cerveau, c'est le système limbique qui détecte la menace. L'hypothalamus active une glande appelée hypophyse, qui elle-même active la glande surrénale, qui à son tour sécrète du cortisol et de l'adrénaline, hormones responsables des signaux du stress.

Une vidéo sur le stress est disponible avec le QR code suivant :



### Effets du stress

#### Manifestations physiques :

- Maux de tête
- Problèmes circulatoires
- Palpitations
- Vertiges
- Tensions
- Maux de ventre
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil
- Sueur
- Tremblements

#### Manifestations psychiques :

- Nervosité
- Hypersensibilité
- Sentiment de détresse et de surmenage
- Pessimisme
- Déprime
- Difficultés de concentration
- Étourderie ou difficulté à faire face à la nouveauté

### Avantages et inconvénients

Les situations qui déclenchent une réaction de stress sont très individuelles. Bien que désagréable, le stress est utile car il stimule notre concentration et notre mémorisation. Il nous rend plus efficace et performant au moment où nous en avons besoin.

Lorsque le stress devient permanent, il ne remplit plus son rôle, c'est à ce moment qu'il faut réagir. S'il s'installe sur le long terme, il peut multiplier par 4, 5, ou 6, le risque de dépression, de burn out et d'affections cardiovasculaires. C'est ce qu'on appelle le stress chronique ou l'hyperstress.

