

1

PHASE D'ALARME

Quelques secondes

A L'hypothalamus envoie un signal d'alarme aux glandes surrénales

B Les glandes surrénales libèrent de l'adrénaline et de la noradrénaline

Ces changements hormonaux préparent à l'action physique parce qu'ils permettent un apport en oxygène massif et très rapide dans notre cerveau et dans nos muscles. L'individu est alors capable de répondre au stimulus extérieur immédiatement.

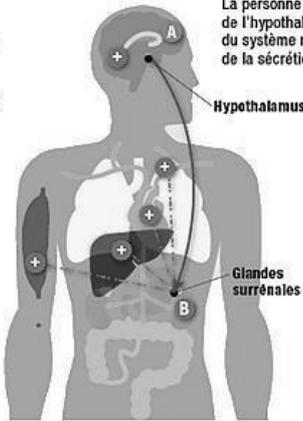
+ Plus d'adrénaline

Effets sanguins

Le taux de sucre dans le sang augmente

Effets musculaires

Les muscles se tendent



La réaction de l'organisme au stress est appelée syndrome général d'adaptation (SGA). C'est une réponse ancestrale de survie: l'organisme fait face à ce qu'il comprend comme étant un danger interne ou externe pour lui-même. La personne passe en mode «lutter» ou «fuir». Tout part de l'hypothalamus, qui déclenche des réactions automatiques du système nerveux et du système endocrinien (gestion de la sécrétion d'hormones).

Effets cardiovasculaires

Le cœur bat plus vite
Les muscles sont mieux irrigués
Les pupilles se dilatent

Effets respiratoires

La fréquence et la profondeur de la respiration augmentent

Effets digestifs

La digestion ralentit, voire s'arrête

Effets cutanés

Les poils se dressent
La transpiration augmente

LES PHASES DU STRESS

2

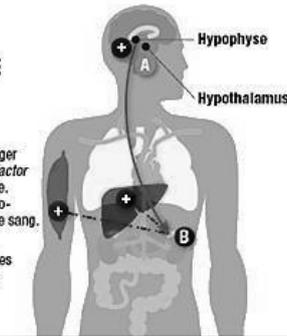
PHASE DE RÉSISTANCE

De plusieurs minutes à quelques heures et peut devenir chronique

A L'hypothalamus envoie un message hormonal, le *corticotropin-releasing factor* (CRF) ou corticolibérine, à l'hypophyse. Une hormone stimule la glande cortico-surrénale, qui libère le cortisol dans le sang.

B Le cortisol provoque la synthèse du sucre: l'organisme dispose ainsi des ressources énergétiques nécessaires pour tenir le coup s'il ne peut pas maîtriser le danger tout de suite.

+ Plus de sucre



3

PHASE D'ÉPUISEMENT

La durée de résistance varie d'un individu à l'autre

- Si la phase de résistance dure trop longtemps, le taux de sucre dans le corps diminue et provoque un affaiblissement de la résistance.

- Moins de sucre



Creersonbienetre

6 juin

voir l'article pour apprendre à gérer le stress, qui peut être un moteur et non plus un frein
<http://creer-son-bien-etre.blog4ever.com/les-effets-du-stress-sur-la-sante>

J'aime · Commenter · Partager

8 personnes aiment ça.

50 partages



Angélique Rouvyl Merci

J'aime · Répondre · il y a 17 heures



Écrire un commentaire...

Sponsorisé

Créer une publicité

Les promos eBay!

eBay.fr



Ne ratez pas de bonnes affaires. Tout découvrir!