

# ATELIER C –

## ACTION DU STRESS SUR LE METABOLISME GENERAL (HORMONES, LONG TERME...)

**Le mauvais stress** – celui dont nous parlons le plus à notre époque – épuise les ressources de notre organisme et nous renvoie à des sensations de détresse, à des sentiments d'abandon, de frustration, voire de peur ou de colère.

### LES 3 PHASES DU STRESS

#### 1. LA PHASE D'ALARME: la tempête hormonale

Face au facteur stressant, l'organisme libère dans le sang des catécholamines (adrénaline et noradrénaline). La vigilance augmente et libère des endorphines. Les sens sont aiguisés et les effets cardiovasculaires sont notoires. Par ailleurs, le rythme respiratoire s'élève et les bronches se dilatent pour augmenter l'apport en oxygène et l'élimination du CO<sub>2</sub>.

#### 2. LA PHASE D'ADAPTATION : vigilance et résistance

Si le stress s'installe de manière durable, l'organisme passe à une phase de vigilance. Une hormone cérébrale, l'ACTH, est libérée et active les cellules de la corticosurrénale qui produisent les hormones corticoïdes. Celles-ci agissent au niveau énergétique en favorisant la production de sucres à partir de sources non glucidiques. A ce stade, la pression sanguine reste élevée, les tissus retiennent des composants vitaux comme le sodium, le potassium s'élimine, l'immunité s'abaisse, les phases dépressives apparaissent.

#### 3. LA PHASE D'ÉPUISEMENT : l'effet débilant du stress

Quand le stress devient chronique, les capacités énergétiques de l'organisme s'épuisent, le taux de glucose chute et les cellules ne sont plus nourries correctement. Plusieurs systèmes neuronaux et endocriniens se dérèglent, provoquant une augmentation constante du taux d'hormones corticoïdes. Les possibilités de l'organisme sont dépassées, l'épuisement est atteint et les pathologies apparaissent.

Dans le cas du stress chronique cela signifie qu'il n'y a plus de freins et que la réaction d'anxiété est constante et donc très toxique ; il en résulte beaucoup de soucis de santé pour la personne qui vit ce stress chronique avec une perte de ses capacités de concentration et d'efficacité regrettable pour le travail à accomplir. Des problèmes digestifs et de sommeil, des tensions musculaires, de l'inquiétude, de l'irritation, un souffle court, une fatigue chronique, l'atteinte de l'estime de soi, peuvent modifier ses comportements et installer des difficultés dans ses relations, une tendance à s'isoler et pour certains à abuser de consommation de sucre, de chocolat, de tabac, de caféine, d'alcool, voire de drogue, sans se figurer d'issue positive à la situation.

D'après <http://www.prevention-sante.eu/actus/stress-travail-organisme>

D'après <http://www.prevention-sante.eu/actus/eviter-stress-chronique-travail>