

ATELIER A – IMPORTANCE DU STRESS EN CAS DE DANGER

Deux types de stress sont à distinguer : le bon stress (“eustress”) et le mauvais stress (“distress”). **Le bon stress est vital.** Grâce à lui, l’organisme s’adapte à une situation inhabituelle et nos chances de survie augmentent ainsi en cas de danger !

Le bon stress est stimulant. Il nous donne la sensation d’être productif, plein d’énergie, optimiste.

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 CO₂.

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 (mauvais stress)

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