

# LE STRESS

Le stress fait vieillir prématurément.. Plusieurs études sur le stress, révèle que le stress raccourcit les télomères. (publiées dans la revue Proceedings of the National Academy of Sciences du 30 novembre 200).

Les télomères sont des fragments d'ADN placés aux extrémités des chromosomes

À chaque fois qu'une cellule se divise, les télomères raccourcissent. Quand les télomères atteignent une certaine longueur, la cellule arrête de se diviser et meurt.

La longueur des télomères décide de la durée de vie de nos cellules.

*Définition : « Le stress est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des contraintes de la part de son environnement. »*

## EN PREMIER LIEU : UNE QUESTION D'HORMONES

Lorsque le système nerveux perçoit une menace quelconque, l'hypothalamus, à la base du cerveau, s'en trouve excité.

Il stimule à son tour l'hypophyse qui produit des hormones.

Ces hormones agissent ensuite sur les glandes surrénales qui entrent alors en activité.

L'adrénaline et le cortisol sont sécrétés et ces hormones déclenchent des réactions de plusieurs organes ceci le but de préparer le corps à répondre à cette menace.

Ce sont ces réactions qui amènent les nombreux méfaits du stress.

## Effets du stress sur l'organisme

### 1 Le cœur

- ↗ Contraction cardiaques,

But : apporter plus de sang aux muscles.

Risques : Epuisement du muscle cardiaque, hypertension jusqu'aux risques d'attaques cardiaques.

### 2 Les vaisseaux sanguins

- ↗ de la pression artérielle

But : activer la circulation du sang et fournir davantage d'oxygène aux muscles.

Conséquences : vaisseaux sanguins endommagés, durcissement des artères avec le cortisol.

- Contraction des vaisseaux sanguins superficiels de la peau,

But de réduire les saignements si blessures.

Conséquences : Problèmes de peau (la peau étant moins bien nourrie) comme l'acné, le psoriasis, l'eczéma, etc...

### 3 Le sang

- ↗ des acides gras

But apporter plus d'énergie.

Conséquences : dépôts dans les vaisseaux sanguins, réduction de leur calibre.

- ↗ des agents coagulants au cas où une blessure se produirait.

Conséquences : épaissement du sang : phlébites, crises cardiaques, AVC

### 4 Les poumons

- ↗ du rythme respiratoire

But d'apporter plus d'oxygène aux muscles en action

Conséquences : ↗ des troubles respiratoires : risque de crise d'asthme, hyperventilation, étourdissements.

### 5 Le système digestif

- ↘ de la digestion voire arrêt.

But : libérer l'énergie au profit du sang, muscles....

Conséquences : nausées, gastrites, ulcères, constipation ou diarrhée.

### 6 Les reins

- ↘ de l'efficacité des reins car ils reçoivent moins de sang.

But : privilégier certains organes.

Conséquences : ↘ éliminations des déchets de l'organisme. ↗ risque d'intoxication

### 7 Le système immunitaire

- ↘ du système immunitaire, par l'action des hormones corticosurrénales et parce que l'organisme n'est pas en mesure d'y consacrer toute l'énergie nécessaire.

Conséquences : ↗ de la sensibilité aux maladies infectieuses. ↗ des troubles viraux, comme l'herpès. Apparition de réactions allergiques possibles

Info : les moins stressés supprime quatre fois plus de virus que les autres.

## 8 Le système reproducteur

- ↘ suppression de la production d'hormones sexuelles et donc ↘ de la libido.
  - ↗ le SPM et les symptômes de la ménopause (sautes d'humeur et les bouffées de chaleur)
  - ↗ irrégularités menstruelles chez la femme
  - ↘ l'érection et du nombre des spermatozoïdes chez l'homme

## 9 Le foie

- ↗ du glycogène dans le sang  
But : répondre aux besoins énergétiques de l'individu.  
Conséquences : ↗ taux de cholestérol sanguin.  
Ce même cholestérol qui en excès entraîne l'obstruction des artères.

## 10 Les facultés mentales

- ↘ des facultés mentales, de la capacité de concentration.  
Conséquences : ↘ de la mémoire et du raisonnement. ↘ de la qualité du travail intellectuel, mais aussi distrait et plus indécis.

## 11 Les fonctions nerveuses

- Dérèglement du système nerveux.  
Conséquences : ↗ des états d'anxiété, d'angoisse, de dépression, des attaques de panique, de l'insomnie, cauchemars, maux de tête, tensions musculaires, notamment à la région du cou et du trapèze. ↘ de la relaxation possible.

Mais il affecte d'autres domaines :

- ↗ de la transpiration cutanée, des paumes des mains, des aisselles et des pieds
- une dilatation des pupilles
- la prolifération des pellicules
- ↘ de la production de la salive avec assèchement de la bouche

En bref, une usure générale de l'organisme se produit par l'accentuation de certaines fonctions et le ralentissement d'autres fonctions.

## Conclusion

Le stress, lorsqu'il se manifeste d'une façon plus ou moins continue, peut engendrer de très sérieuses perturbations dans l'organisme.

D'où l'importance d'en arriver à pouvoir le gérer convenablement.

Le stress le plus insidieux et le plus dommageable est celui qui se manifeste régulièrement. Plus souvent qu'autrement, il découle de nos activités de tous les jours : travail au bureau ou à l'usine, éducation des enfants, objectifs que l'on tente de rencontrer, troubles financiers, relations conjugales difficiles, etc.

Toutes ces situations ne provoquent pas nécessairement de gros stress, mais un stress modéré et continu. C'est ce type de stress qu'il faut absolument surmonter.

Lien intéressant sur le stress :

<http://gammaforce.ca/blog/tag/stress/>