

## QUELS SONT LES EFFETS DU STRESS SUR LE CORPS



Le stress est une réaction naturelle du corps face à une situation difficile à gérer. Il peut être déclenché par des événements comme des délais serrés au travail, des responsabilités familiales, ou des situations imprévues. Le stress est souvent temporaire et disparaît une fois que la situation stressante est résolue. Bien qu'un certain niveau de stress puisse être bénéfique et nous motiver à réussir, un stress chronique peut avoir des effets délétères sur notre corps.

Mais quels sont ces effets ?

### 1 - Les effets du stress sur le système immunitaire

Le stress chronique peut affaiblir notre système immunitaire. Lorsque nous sommes stressés, notre corps produit moins de globules blancs, responsables de la défense de notre organisme, rendant ainsi notre corps plus vulnérable aux maladies et aux infections.

### 2- Les effets du stress sur le système digestif

Le stress peut avoir un impact sur notre système digestif. Lorsque nous sommes stressés, notre sang détourne le sang des organes digestifs vers les muscles, ce qui ralentit le processus de digestion entraînant des douleurs abdominales, des ballonnements et, des troubles du transit. Par ailleurs, le stress peut augmenter la production d'acide gastrique, ce qui peut entraîner des reflux acides ou ulcères à l'estomac.

### 3- les effets du stress sur la peau

Le stress peut avoir des effets délétères sur notre peau. Lorsque nous sommes stressés, notre corps libère des substances chimiques inflammatoires qui peuvent provoquer des problèmes cutanés tels que l'acné, le psoriasis, l'eczéma, la peau sèche, des démangeaisons...

### 4- Dérèglement hormonal

Les hormones du stress, substances chimiques produites par le corps en réponse à une situation difficile à gérer, augmentent pour préparer le corps à réagir à une situation difficile.

Les hormones du stress sont l'ACTH (hormone corticotrope), le cortisol, l'adrénaline, la locytocine et la vasopressine. Le cortisol est considéré comme l'hormone du stress la plus importante, car il a le plus d'impact sur le fonctionnement physique et mental du corps en réponse au stress.

Note :

*Le stress se différencie de l'anxiété. L'anxiété est une réponse plus généralisée et persistante à des situations perçues comme menaçantes ou stressantes. Contrairement au stress, l'anxiété peut persister même en l'absence de déclencheurs. L'anxiété peut être accompagnée de symptômes physiques et psychologiques tels que la tension musculaire, les pensées récurrentes et répétitives que l'on a du mal contrôler, les palpitations cardiaques mais aussi les troubles du sommeil.*