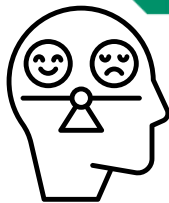
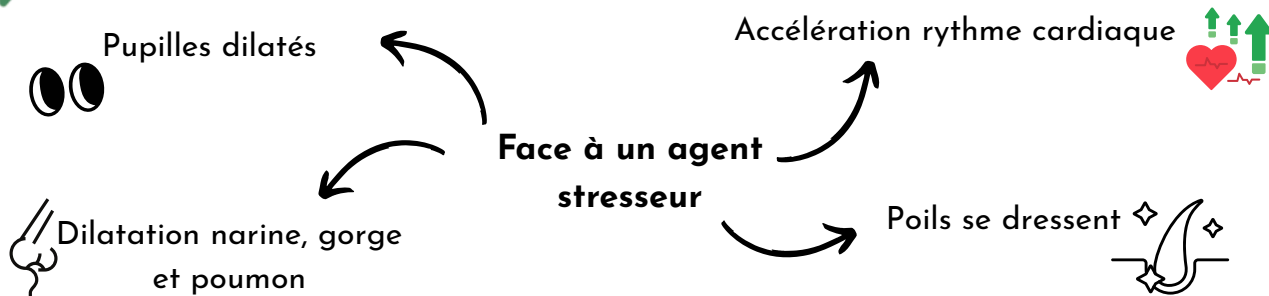


STRESS



Adaptabilité du corps face au stress



Le stress aigu se déroule en 3 phases :

Phase d'alarme

= réponse neuro-végétative rapide et courte
Axe sympatho-médullosurrénalien

Réactions immédiates :

- ↑ fréquence cardiaque
- Sécrétion d'adrénaline

Phase de résistance

Plus longue
Axe hypothalamo-hypophyso-corticosurrénalien

Réactions physiologiques pour faire face :

- Sécrétion de cortisol
 - libération glucose dans le sang
 - inhibe les fonctions immunitaires
- Réponse tardive à l'agent stresser puis résilience

Résilience ou épuisement

Résilience : retour à l'état normal

Si stress prolongé :

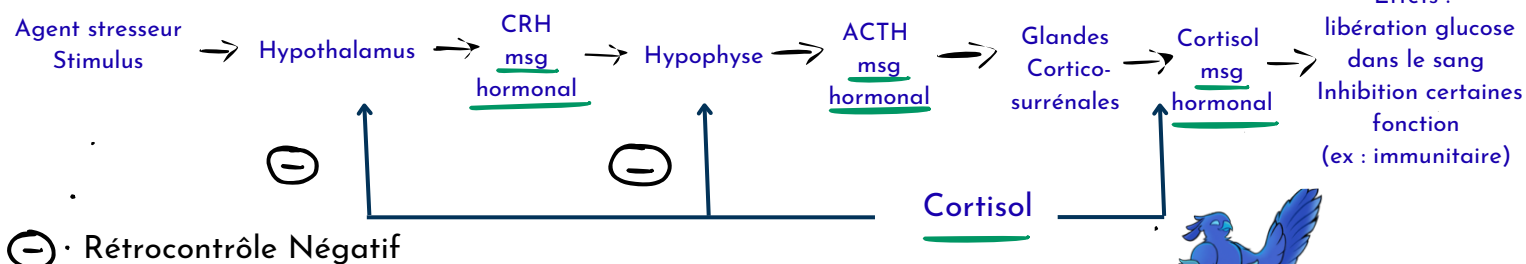
- Phase d'épuisement (non systématique)

cf. fiche : Débordement capacité d'adaptation

A) Phase d'alarme :



B) Phase de résistance :



Ut' Préparez

Schéma de la Boucle de Régulation du Stress

