

LE STRESS: L'ENNEMI DU BIEN ÊTRE

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation

LE BON STRESS OU STRESS AIGU

Tout le corps s'adapte et réagit à une situation ponctuelle.
La situation de stress est **maitrisée et surmontée**.
Le corps revient à la normale.

LE STRESS CHRONIQUE

Le stress est **répétitif** et **dure** dans le temps.
Le corps ne peut pas récupérer et s'épuise.
L'individu n'arrive plus à faire face au quotidien.

On qualifie aussi de stress:

- l'agent qui provoque la réaction;
- la réaction elle-même

COMMENT LE STRESS AGIT SUR NOTRE ORGANISME ?

1 LA PHASE D'ALARME

Emotions stimulées, sens mobilisés

Pour faire face au stress, notre corps déclenche **une cascade de réactions**.
Cela commence par les aires du cerveau impliqués dans les **émotions** et la **coordination**.
Après le cerveau, le corps se mobilise et réagit.

2 Cortex préfrontal

Prise de décisions

1 Amygdale

Centre des émotions

3 Hippocampe

Mémoire

4 Hypothalamus

Activation de l'axe corticotrope

5 Tronc cérébral

Activation du système nerveux autonome

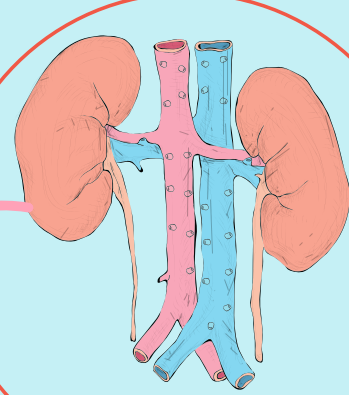
2 LA PHASE DE RÉSISTANCE

L'hypothalamus, transmet **un message hormonal (ACTH)**, aux glandes surrénales.
L'organisme se mobilise pour pouvoir répondre à la phase d'alarme.

Réponse physiologique

Glandes surrénales endocrines

ACTH



Reins

Sécrétion d'adrénaline

Augmente :
Glycémie, rythme cardiaque & fréquence respiratoire

Sécrétion de cortisol

Glycémie
Immunité

RÉPONSE ADAPTATIVE

RÉTROCONTRÔLE - RÉSILIENCE, RETOUR À L'ÉQUILIBRE

COMBATTRE OU FUIR

C'est cette réponse physiologique au stress qui a permis à notre ancêtre de **Neandertal** de survivre face aux **mammouths** en les chassant l ou en se sauvant lorsqu'ils étaient trop imposants.

3 LA PHASE D'ÉPUISEMENT

Dans le cadre du **stress chronique**, la phase de résistance se prolonge trop longtemps.
Le cortisol en trop grande quantité dans le cerveau arrive à un niveau de **saturation**, les récepteurs cérébraux deviennent moins sensibles au cortisol.
Il n'y a **plus de contrôle du stress**. Des **effets nocifs** commencent à apparaître sur l'organisme.

Douleurs

Burn Out

Dépression

Maux de tête

Hypertension
Nervosité

Troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion

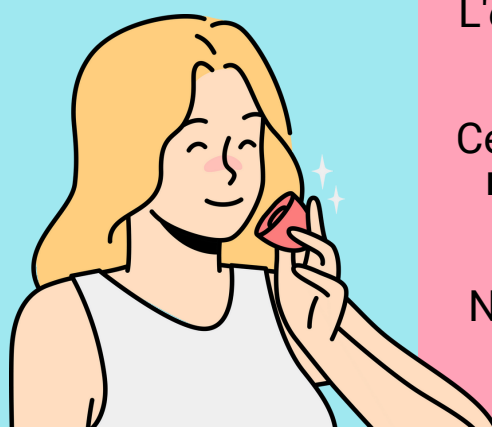
COMMENT AIDER L'ORGANISME À PRÉVENIR LE STRESS ?

Les actions préventives

Musique

Relaxation

Sport



Le saviez-vous ?

L'olfaction peut aider à prévenir et réduire le stress.

Ce mode d'action, **naturel, doux** et **non invasif**, est la spécialité de Phodé.

Nos solutions olfactives utilisent les bienfaits des molécules olfactives pour le Mieux-être.