

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 maîtrisée et surmontée.

Le corps revient à la normale



On qualifie aussi de stress:

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



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

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 série de réactions en cascade. Cela commence par les aires du cerveau impliqués dans les **émotions** et la **coordination**.

Après le passage dans le cerveau, le corps se mobilise et réagit.

2 Cortex préfrontal

Prise de décisions

3 Hippocampe

Mémoire

4 Hypothalamus

Activation de l'axe corticotrope

5 Tronc cérébral

Activation du système nerveux autonome

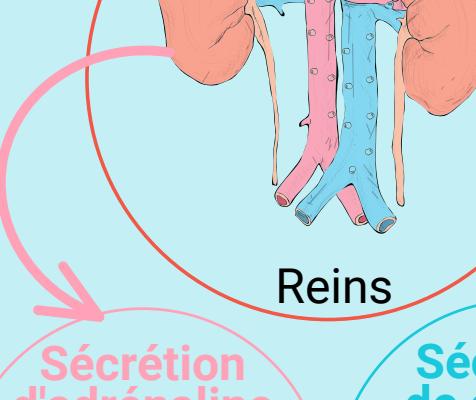
1 Amygdale

Centre des émotions

ACTH

Réponse physiologique

Glandes surrenales endocrines



Reins

↓

Sécrétion d'adrénaline

Augmente :

Glycémie, rythme cardiaque & fréquence respiratoire

↓

Sécrétion de cortisol

↓

Glycémie

↓

Immunité

RÉPONSE ADAPTATIVE

RÉTROCONTRÔLE - RÉSILIENCE, RETOUR À L'ÉQUILIBRE

3 LA PHASE D'ÉPUISEMENT

Dans le cadre du **stress chronique**, la phase de résistance

se prolonge trop longtemps, on arrive à un stade dit **pathologique**. 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

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

COMMENT AIDER L'ORGANISME À PRÉVENIR LE STRESS ?

Pour le **stress aigu**, comme pour le **stress chronique**, **différentes actions** peuvent intervenir en prévention, comme écouter de la musique, méditer, réaliser des exercices de respirations...



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.