



SEMAINE DE SANTÉ

Le STRESS ET SON IMPACT
SUR LA SANTÉ



Le stress

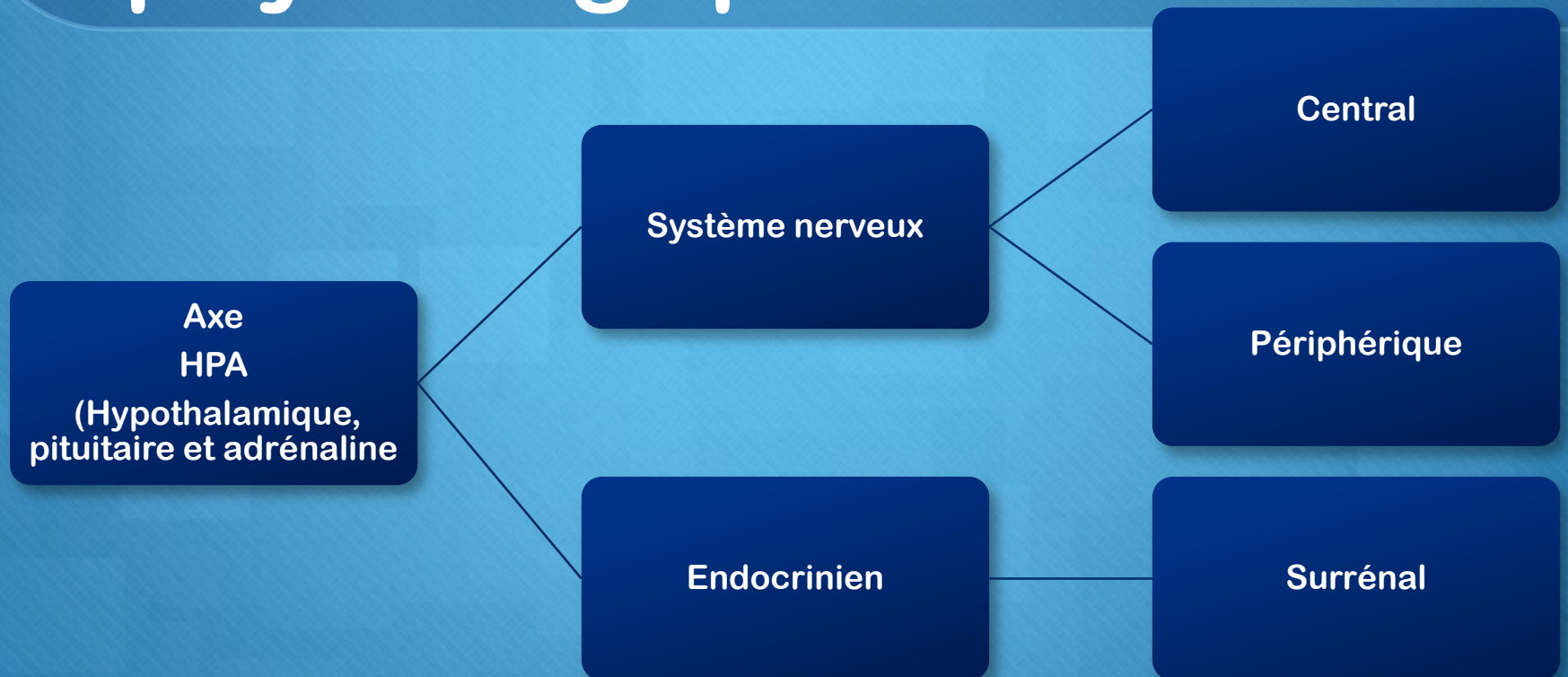
- Définition :
- Réponse non spécifique de l'organisme face à n'importe quelle demande qui lui est imposée.
- Réponse physiologique et psychologique du corps à un stimulant (facteur de stress) qui peut être un événement, une personne, un objet.



Le stress

- Dieu nous a créés avec des mécanismes de défense automatiques désignés à faire face effectivement aux situations d'urgence réelles qui peuvent affecter négativement notre bien-être (stress réels).

Composants physiologiques du stress





Physiologie du stress

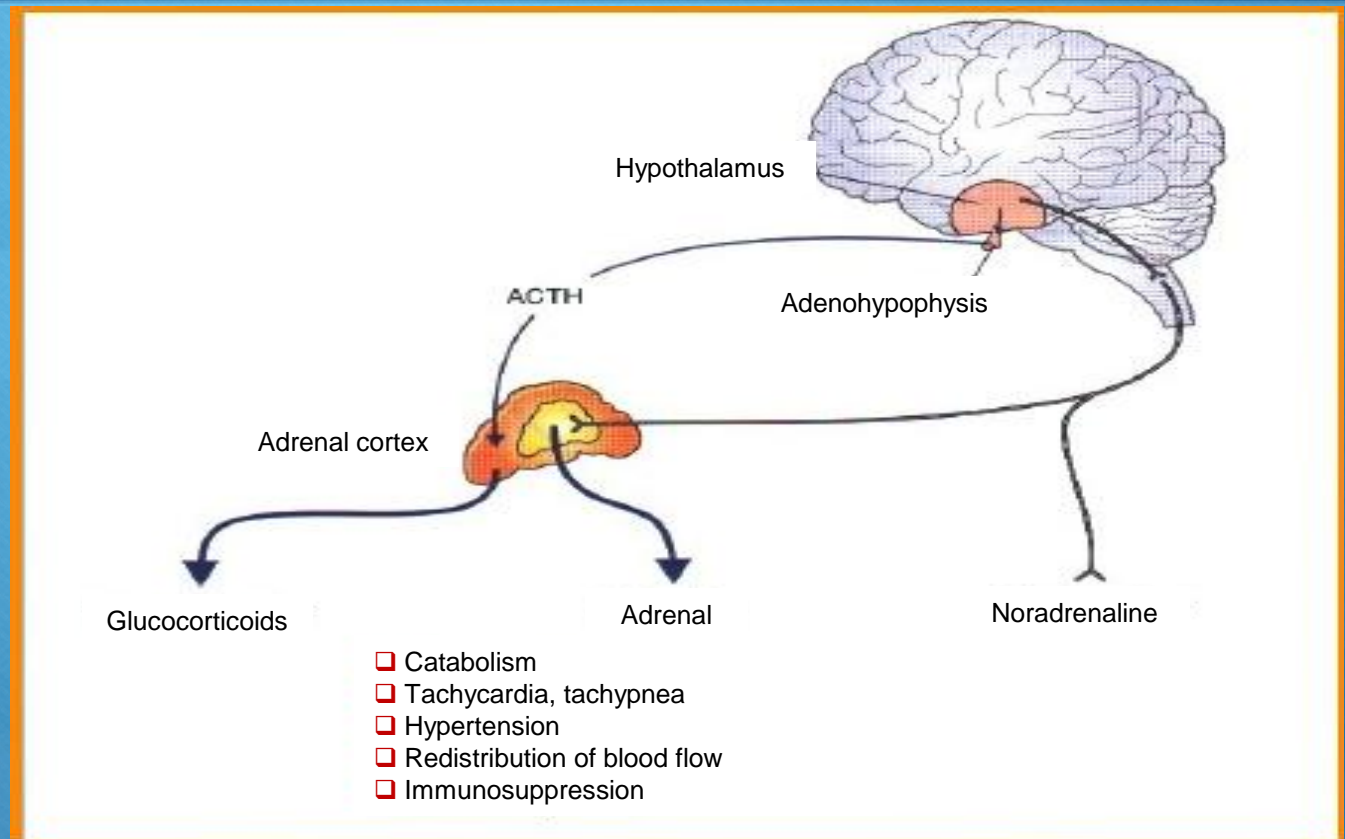
- La fonction principale de l'axe HPA (Hypothalamique, pituitaire et adrénaline) est de conserver l'homéostasie du métabolisme et de faciliter la réaction endocrinienne face au stress.
- L'ACTH (hormone principale du stress) induit la stéroïdogénèse en conservant la prolifération et la fonction des cellules surrénales.



Physiologie ACTH

- Facteurs qui régulent l'ACTH
- CRH
- La concentration de cortisol libre dans le plasma
- Le stress
- Le cycle sommeil réveil
- L'ACTH et le cortisol augmentent aussi après avoir mangé

Réponse au stress par le moyen de l'hypothalamus et le SNA





Fonctions du cortisol

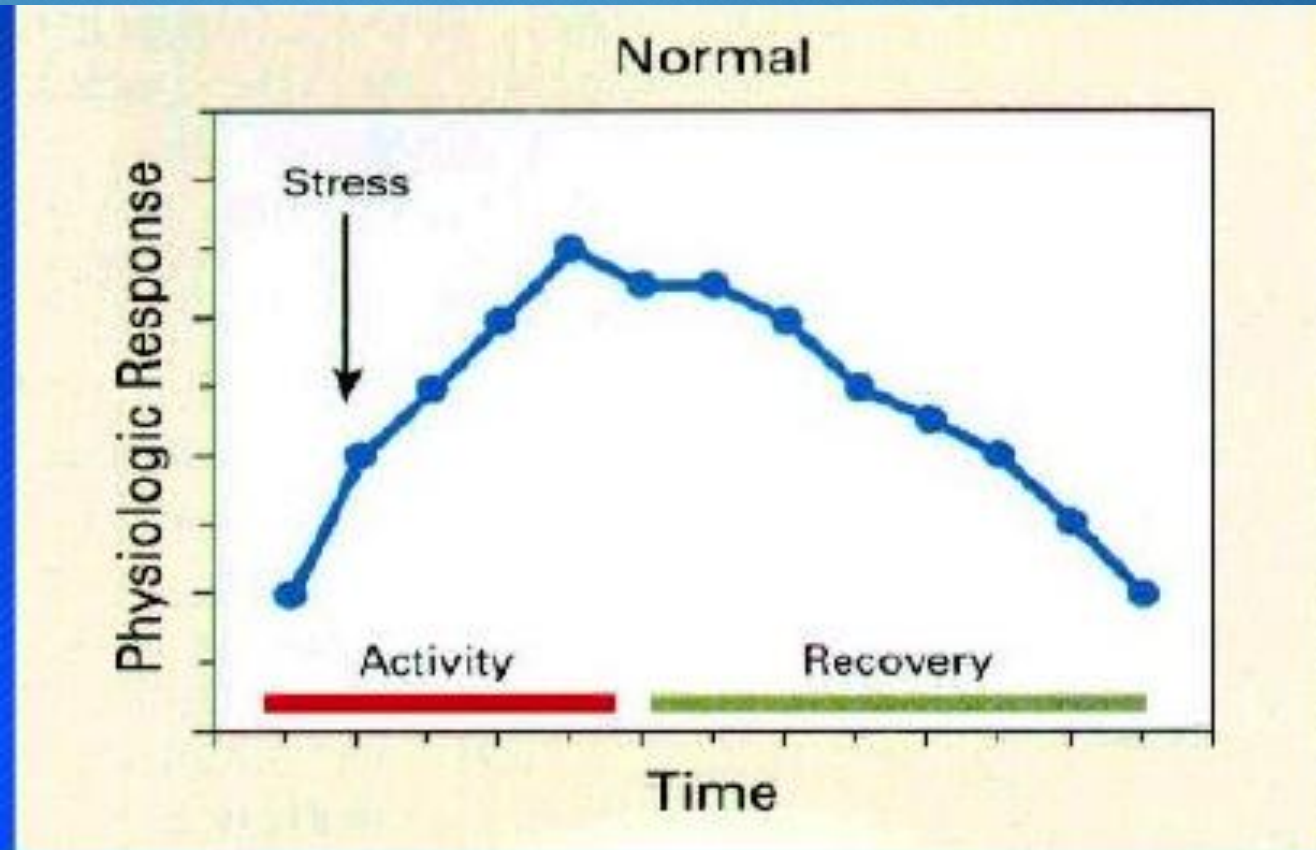
- Ses actions servent à faciliter la production du glucose, réduisant le reste des activités qui n'interviennent pas dans ce processus
- Augmente le glucose dans le sang
- Diminue la captation du glucose par les tissus
- Favorise la néoglucogenèse dans le foie
- Le catabolisme des protéines
- Propriétés similaires aux minéralo-corticoïdes
- Propriétés inflammatoires



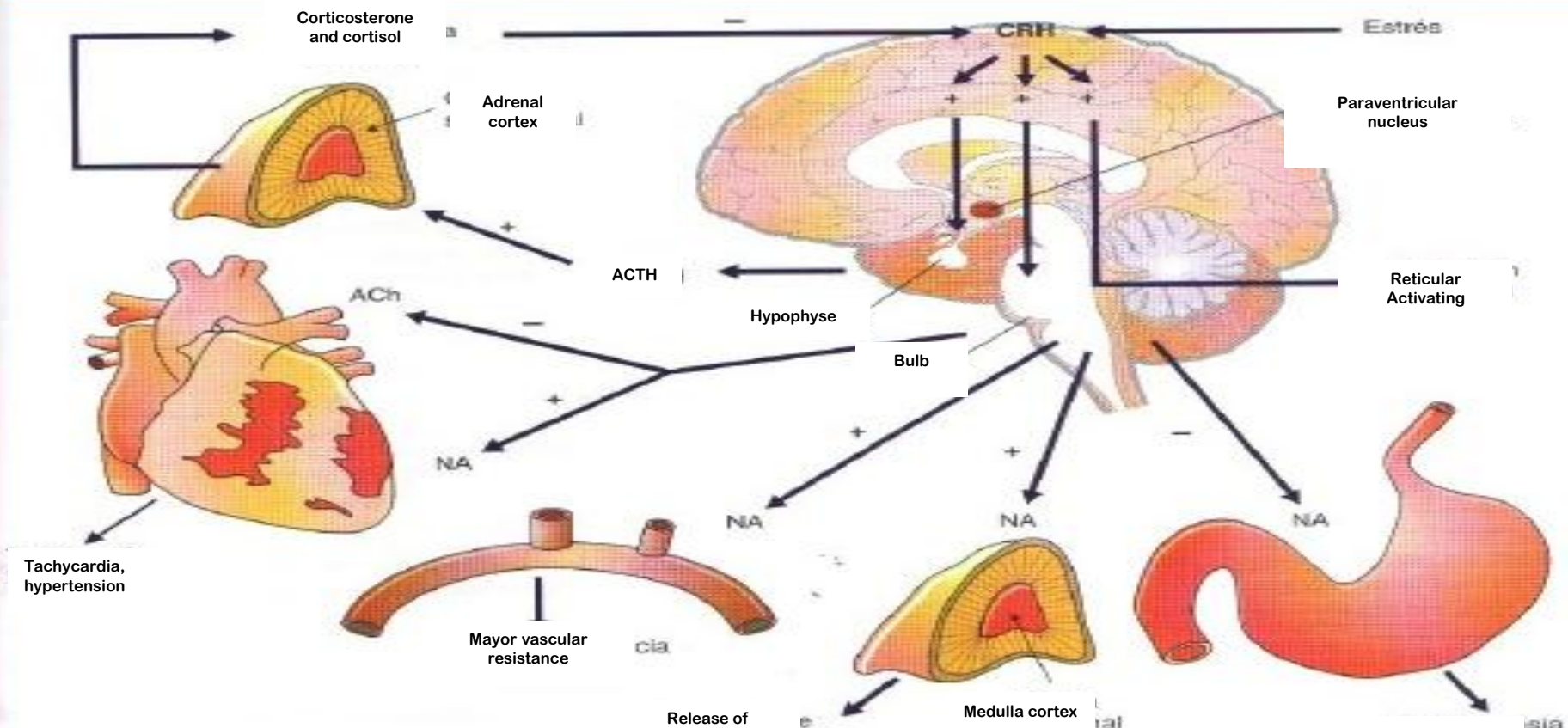
Fonctions du cortisol

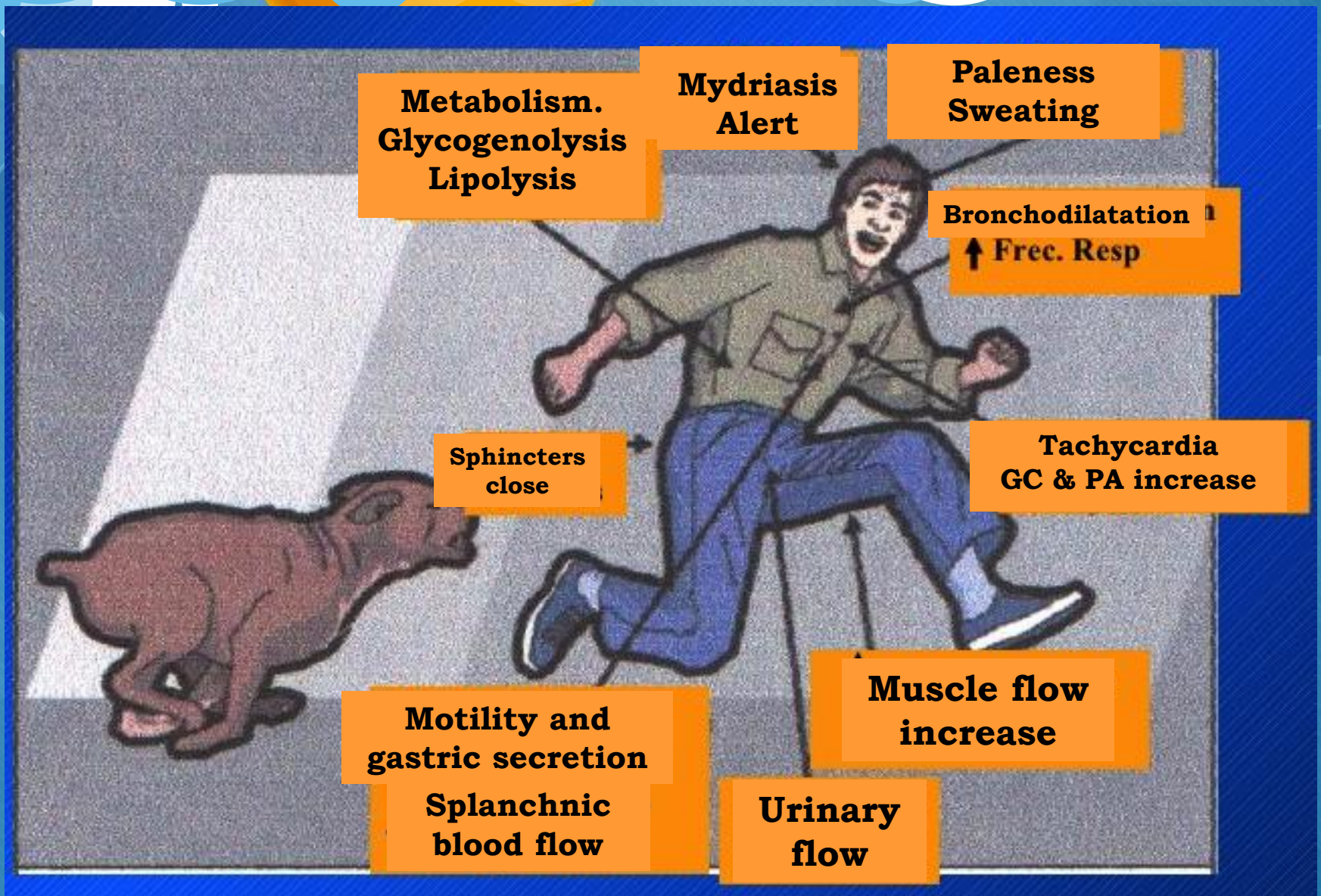
- On ne sait pas très bien les raisons pour lesquelles l'augmentation des glucocorticoïdes protège l'organisme contre le stress, mais quand il y a une déficience ces situations peuvent entraîner l'hypertension, un accident cérébral et la mort.

Réponse du corps face au stress (Début et fin de la réponse)



Réaction physiologique face au stress







Types de stress

- Eu-stress (stress positif): Il représente le type de stress durant lequel l'individu interagit avec son facteur de stress pour maintenir un esprit ouvert et préparer l'esprit et le corps à un fonctionnement optimal.



Types de stress

Détresse: Stress préjudiciable ou désagréable. Ce type de stress produit une série d'activités non assimilables qui éventuellement provoquent un déséquilibre physiologique et psychologique qui se termine en une réduction de la productivité de l'individu, l'apparition de maladies psychosomatiques et un vieillissement accéléré.



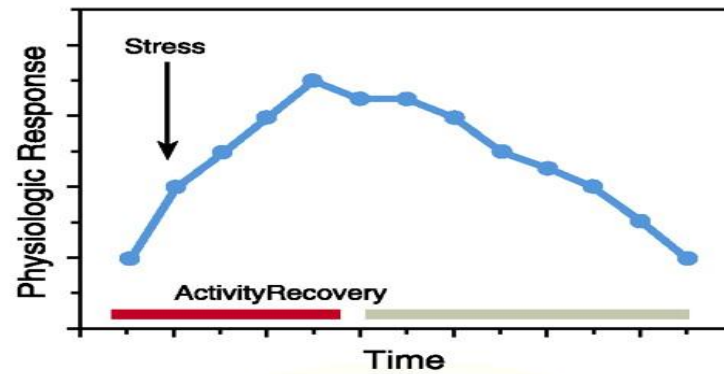
Le stress moderne

Sens des événements
dans notre vie : abus
de confiance,
décisions, travail par
équipe, problèmes
financiers, pertes
personnelles, retraite,
etc.

Sur-excitement

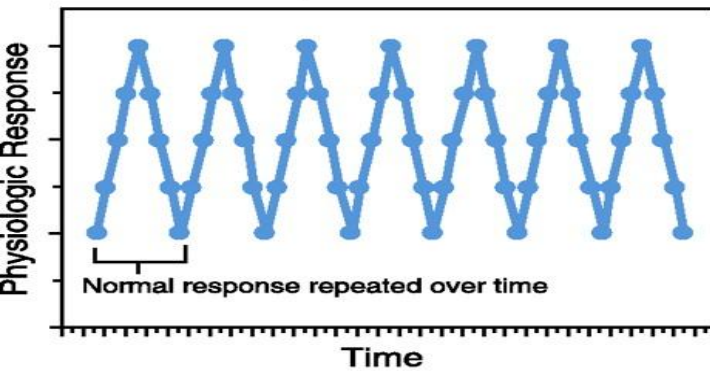
Altérations neuro-
endocrines ;
naissance de
maladies

Normal

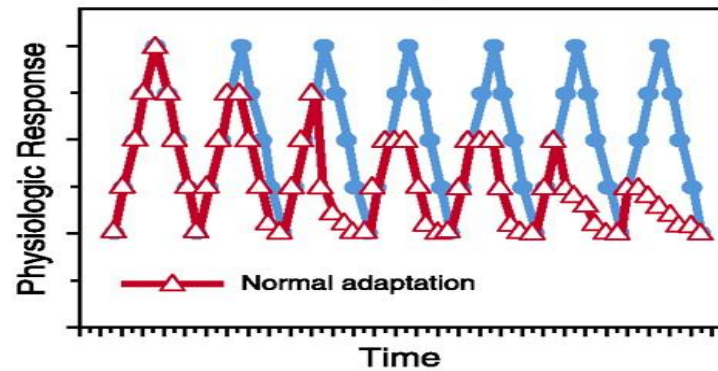


Allostatic load

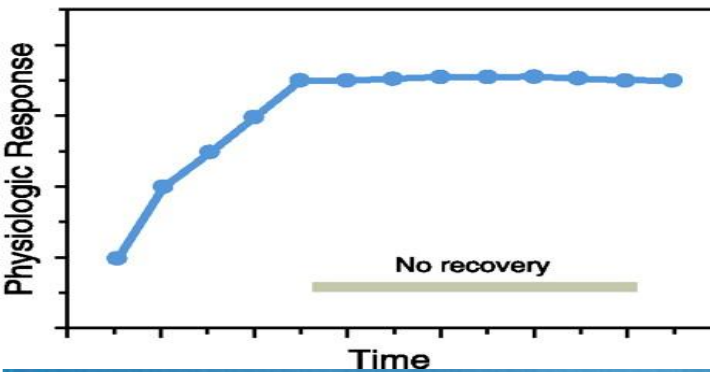
Repeated "hits"



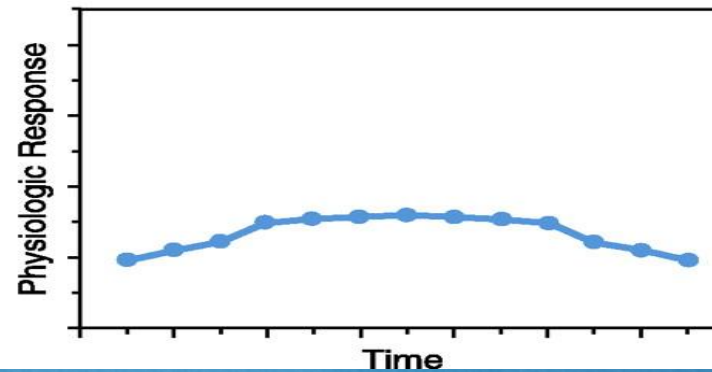
Lack of adaptation



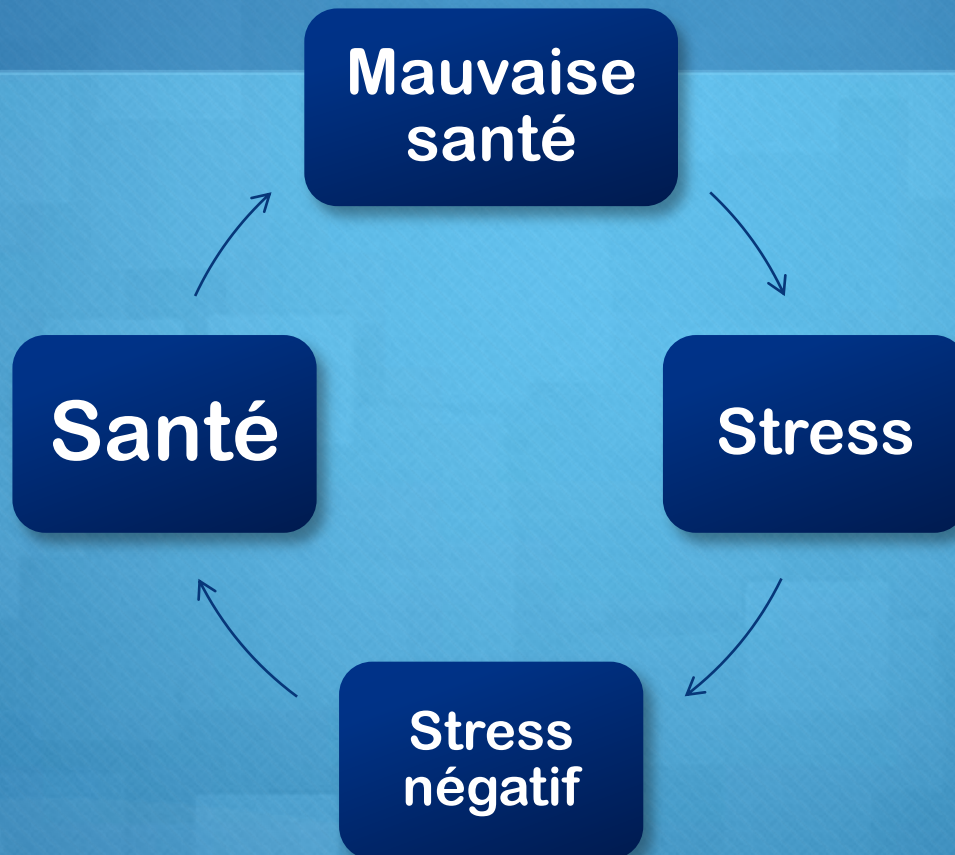
Prolonged response



Inadequate response



Le stress et la santé





Maladies associées au stress

- Les céphalées (tensions) et les contractions musculaires:
- Par l'intermédiaire de la stimulation sympathique (adrénaline et noradrénaline), il produit la contraction musculaire.

A decorative header featuring a large, stylized sun with a yellow-to-orange gradient and several blue and white clouds against a blue background.

Maladies associées au stress

Tension élevée

- Provoquée par l'adrénaline/ la noradrénaline et se traduisant par la vasoconstriction des vaisseaux sanguins, en myocardie, tachycardie et hypertension.
- Effet probable de la minéralocorticoïde des glucocorticoïdes.



Maladies associées au stress

- Diabète:
- Causée par l'augmentation continue du cortisol et ses effets sur le métabolisme du glucose.



Maladies associées au stress

- Problèmes gastro-intestinaux: SII (Syndrome de l'intestin irritable)
- Effet sympathique adrénergique/cholinergique qui produit respectivement la constriction et la dilatation des viscères abdominales
- Diminution de la tonicité et du péristaltisme



Personnalités

Type A

- Stress négatif
- Énorme sensation d'urgence
- -Impatience
- -Obsession d'être à l'heure
- -Compétitivité au travail et dans les activités récréatives
- -Avide de reconnaissance publique
- -Bouge avec inquiétude les genoux et les doigts
- -Beaucoup plus susceptible à l'IAM que le type B

Type B

- Accomplit rarement beaucoup de choses en peu de temps
- -Se sent à l'aise avec une seule idée ou activité à la fois
- -Fait preuve de patience, de confiance et d'assurance
- -Participe dans les activités récréatives ou sportives en temps libre
- -S'il est en retard, cela ne l'affecte pas

**Meyer
Friedman/Ray H.
Roseman**



Personnages bibliques

Jean

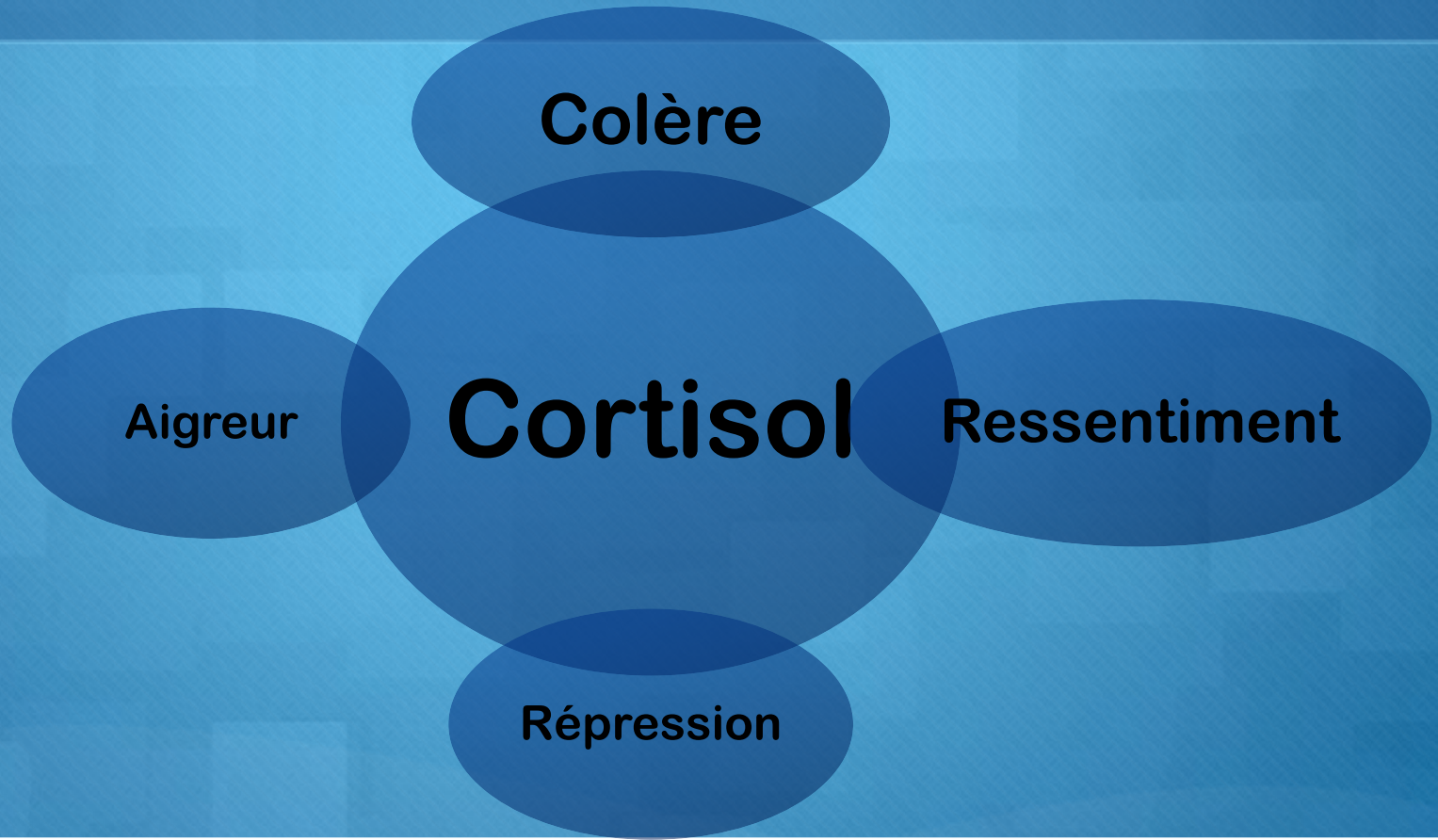
- Luc 9.24
- Matthieu 20.21

Jean

- 1 Jean 4.8



Comportements R/ cortisol corrosif





Comportement R/ sécrétion sérotonine

Sommeil

Sourire

Sérotonine

Sérénité

Silence



Fonction de la sérotonine

- Inhibiteur des transmetteurs de la douleur dans la moelle
- -Régulateur de l'état affectif
- -Stimule la motilité intestinale
- -Associée à la genèse du rêve



Fondement biblique

« Un cœur content est un bon remède; mais un esprit abattu dessèche les os. » Proverbes 17.22



Méthodes pratiques pour réduire le stress négatif

- Ne pas travailler plus de 10 heures par jour
- -Se reposer entre différentes tâches
- - Dormir 7-8 heures par jour
- -Pratiquer un passe-temps créatif
- -Faire de l'exercice
- -Eviter l'usage des drogues
- -Réserver 1 à 2 jours dans la semaine pour se reposer
- -Eviter la compétition au travail et dans les jeux
- Visiter le médecin quand cela est nécessaire
- -Discuter des problèmes avec une personne de confiance
- -Amour, amitié et affection
- -Planifier et ordonner son travail
- -Faire une liste des priorités
- -Faire les choses sans hâte
- -Se concentrer sur le présent



Solutions pour les ASD

- Air pur
- -Repos
- -Lumière du soleil
- -Eau
- -Nutrition
- -Tempérance
- -Espérance (confiance en Dieu)



Traitement biblique

○ Matthieu 6.25-30



Bibliographie

- Harrison, '*Medecina Inerna*', 17^e édition, tome II
- -Guyton, '*Tratado de Fisologia Medica*', 10^e édition
- -La Sainte Bible