

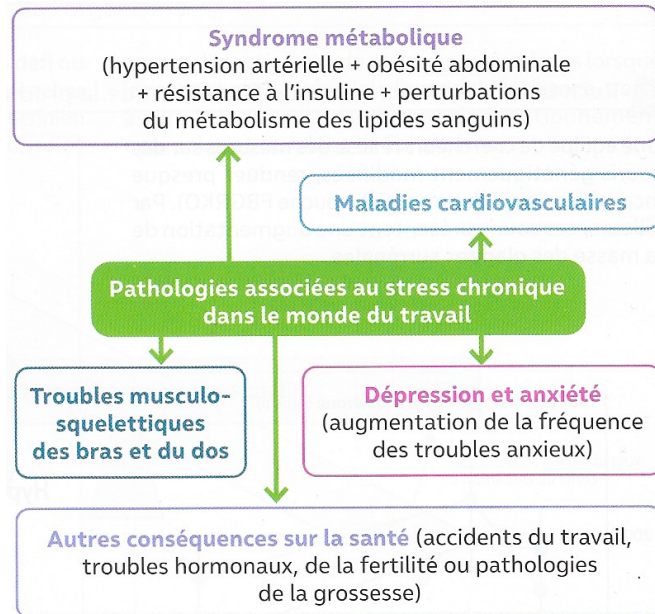
S2. L'organisme débordé dans ses capacités d'adaptation

Le stress chronique.

- En cas de **stress chronique** (= durable), l'**homéostasie** (= le maintien des paramètres physiologiques) est **durablement perturbée** (le **système se dérègle et est débordé**), ce qui induit **l'épuisement de l'organisme** et **favorise l'installation de pathologies**.
- C'est le cas si les **agents stresseurs sont trop intenses** ou que **leur action se prolonge**.
- Le stress chronique se traduit notamment par un **taux de cortisol plus élevé** (le rétrocontrôle est moins efficace).

Pathologies associées au stress chronique dans le monde du travail.

D'après Spécialité SVT terminale Hachette Education 2020



- Les pathologies engendrées par un stress chronique sont donc diverses.
- Le stress chronique a un **impact sur certaines structures cérébrales**, notamment le **système limbique** (hippocampe, amygdale) et le **cortex préfrontal** : il provoque des **modifications cérébrales**. Les **connexions nerveuses**, le **nombre de neurones**, les **prolongements dendritiques** sont modifiés.

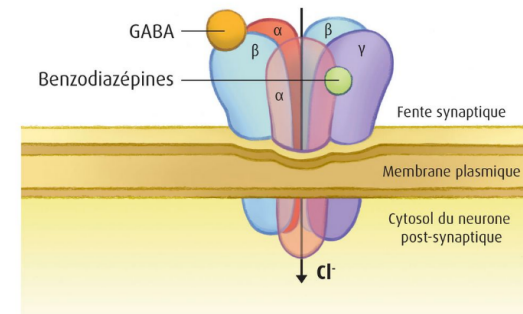
- On parle de **plasticité mal-adaptative** (la plasticité cérébrale est ici un inconvénient).
- Cela se traduit possiblement par des **perturbations de l'attention**, de la **mémoire** et des **performances cognitives**.

Le traitement du stress chronique.

- Il est possible de **traiter le stress chronique par des médicaments** : c'est le rôle des **benzodiazépines** (BZD).
- Les BZD ont des **propriétés anxiolytiques, myorelaxantes et sédatives**. Elles ont toutefois des **effets secondaires** (**baisse de la mémorisation**, somnolence diurne, **troubles de l'attention, dépendance**). Il est important de **respecter les prescriptions**.
- Les BZD, en se fixant sur le **récepteur au GABA** (NT inhibiteur) **augmentent l'activité inhibitrice du GABA** : les BZD **facilitent l'action du GABA**.

Fixation et action des BZD sur le récepteur au GABA.

D'après Spécialité SVT terminale Belin 2020



- Les BZD traitent donc le stress chronique et **favorisent la résilience du système**.
- Il est possible de traiter le stress chronique par **pratiques non médicamenteuses**.
- **Les pratiques sont diverses** (thérapie EMDR, activité physique, yoga, méditation...).
- Ces pratiques non médicamenteuses (se méfier cependant de ne pas tomber dans des dérives sectaires) permettent donc de **limiter les dérèglements et de favoriser la résilience du système**.
- Toutefois, **chaque individu est différent face aux agents stresseurs** (facteurs génétiques, environnementaux, émotionnels, psychologiques...): **le stress intègre des dimensions multiples et liées**.