

## Annexe 1 : le stress chronique

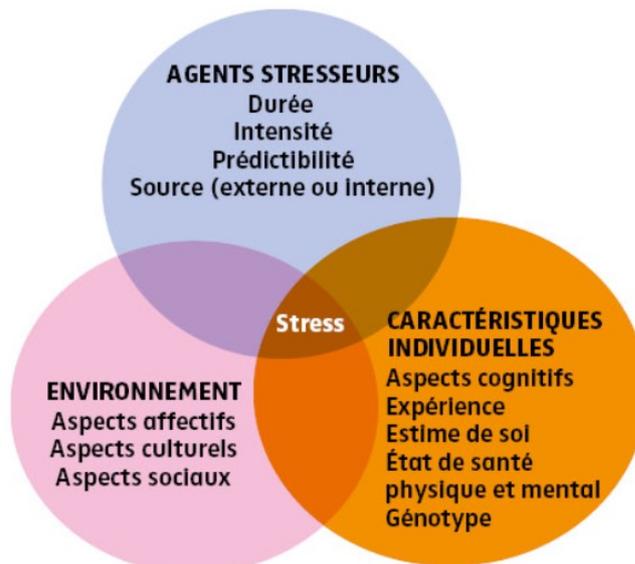


### Quelques données sur le stress et les français de 2017

Physique	Mental-émotionnel	Comportemental
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Douleurs</li> <li>- Vertiges</li> <li>- Désordres intestinaux et cutanés</li> <li>- Mal de tête</li> <li>- Palpitations</li> <li>- Hypertension</li> <li>- Souffle court</li> <li>- Tremblements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anxiété, coups de blues</li> <li>- Apathie, léthargie</li> <li>- Confusion/ Désorientation</li> <li>- Déprime</li> <li>- Fatigue</li> <li>- Trous de mémoire</li> <li>- Crises de panique</li> <li>- Difficultés à prendre des décisions</li> <li>- Troubles de l'attention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détérioration de l'hygiène et de l'apparence</li> <li>- Augmentation de la consommation d'alcool et de tabac</li> <li>- Sommeil perturbé</li> <li>- Nervosité, fiébrilité</li> <li>- Irritabilité, agressivité</li> <li>- Tristesse</li> <li>- Troubles de l'appétit</li> </ul>

### Document 1 :

**Situations et symptômes de stress chronique dans la population générale.** Il ne faut pas confondre stress chronique et stress aigu : le stress aigu devient chronique lorsque l'état de stress dure dans le temps et/ou qu'il est trop intense. L'organisme est capable de s'adapter à un stimulus stressant mais dans certaines situations il est dépassé et n'arrive pas à sortir de cet état : on parle alors de **plasticité mal-adaptative**. L'éventail des situations qui peuvent conduire à un stress chronique est assez large : un traumatisme important que l'on surmonte mal, la pression au travail, une pathologie chronique (psoriasis, cancer, etc.), les périodes d'examen scolaire, ... Les symptômes ne sont pas spécifiques de la situation ayant conduit à l'état de stress chronique. Certains de ces symptômes sont présentés dans le tableau ci-contre.



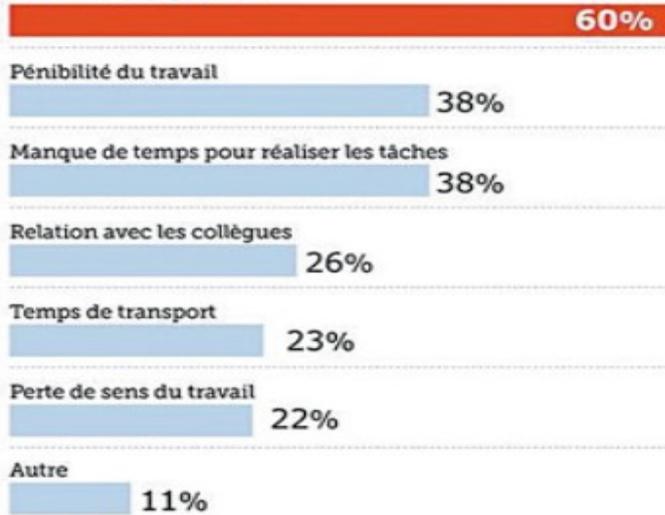
### Document 2 : Quelques dimensions déterminant la résistance au stress chronique

### Document 3 : Stress chronique au travail en France

#### LE « BURN-OUT » ...

... LES PRINCIPALES CAUSES, en %

#### INTENSITÉ DU TRAVAIL



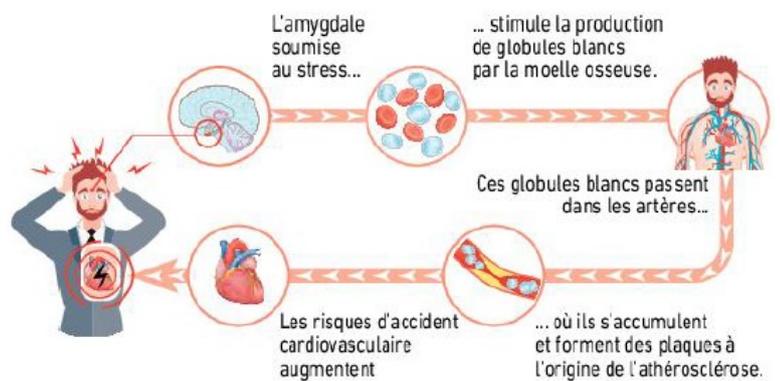
Infographie réalisée à partir d'une étude de *Techonologia* en décembre 2014.

LE BURN-OUT,  
UNE NOUVELLE MALADIE PROFESSIONNELLE...



### Document 4 : Effets du stress chronique sur la santé

Les modifications cérébrales dues à un stress chronique entraînent des dérèglements aussi divers que troubles du sommeil, comportements addictifs\* ou dépression. Elles contribuent au développement de l'obésité abdominale, de l'hypertension artérielle et d'une résistance à l'insuline pouvant évoluer vers un diabète. Le risque d'accident cardiovasculaire est augmenté. Le système immunitaire est démobilisé, si bien que les personnes en stress chronique deviennent plus vulnérables face aux virus et aux bactéries pathogènes. Toutes ces perturbations montrent que le **système complexe\*** permettant l'**adaptabilité\*** de l'organisme face au stress aigu peut être débordé et dysfonctionner si le stress devient chronique.



■ Mécanisme d'action du stress chronique sur le risque cardiovasculaire.