

<https://www.amessi.org/les-effets-du-stress>



Les effets du stress

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE

- SANTE MENTALE-PSY

-



Date de mise en ligne : mardi 3 juillet 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Selon le Pr. Hans Selye, le stress est l'équivalent d'un phénomène d'usure de l'organisme. Cette usure est d'autant plus importante et précoce que la dose de stress est plus grande et plus rapidement cumulée.

* Chaque stress et plus particulièrement l'échec, la frustration, la contrainte, détermine une usure et laisse une « cicatrice chimique » indélébile résultant de l'accumulation dans les tissus des sous-produits des réactions chimiques et métaboliques qu'il a provoqué. Les déchets métaboliques se déposent sur les artères, les articulations, le tissu élastique de la peau et favorisant la perte de l'élasticité, le durcissement et le vieillissement des tissus.

Notre organisme a été conçu de façon à pouvoir se protéger contre d'éventuels dangers. Lorsque nous nous sentons menacés, sur le plan physique ou sur le plan émotif, notre organisme déclenche une série de réactions qui nous placent dans une condition propice pour faire face à ce danger

Que le danger soit réel ou imaginaire, l'organisme présente les mêmes réactions.

Sommaire

- [Vieillesse prématurée et troubles de santé.](#)
- [D'abord une question d'hormones](#)
- [Le stress peut faire vieillir les chromosomes de 10 ans](#)
- [Des chercheurs ont découvert que le stress chronique fait vieillir prématurément de 10 ans.](#)
-

Effets du stress sur l'organisme

- [1 Le coeur](#)
- [2 Les vaisseaux sanguins](#)
- [3 Le sang](#)
- [4 Les poumons](#)
- [5 Le système digestif](#)
- [6 Les reins](#)
- [7 Le système immunitaire](#)
- [8 Le système reproducteur](#)
- [9 Le foie](#)

- [10 Les facultés mentales](#)
- [11 Les fonctions nerveuses](#)
- [Reconnaître le stress](#)
- [Le stress engendre plusieurs autres manifestations. Il provoque entre autres :](#)
- [Conclusion](#)
-

Facteurs de stress :

- [Facteurs émotionnels](#)
- [Facteurs physiques](#)
- [Facteurs biologiques](#)

Table des matières

- [Vieillesse prématurée et troubles de santé.](#)
- [D'abord une question d'hormones](#)
- [Le stress peut faire vieillir les chromosomes de 10 ans](#)
- [Des chercheurs ont découvert que le stress chronique fait vieillir prématurément de 10 ans.](#)
- [Effets du stress sur l'organisme](#)
- [1 Le cœur](#)
- [2 Les vaisseaux sanguins](#)
- [3 Le sang](#)
- [4 Les poumons](#)
- [5 Le système digestif](#)
- [6 Les reins](#)
- [7 Le système immunitaire](#)
- [8 Le système reproducteur](#)
- [9 Le foie](#)
- [10 Les facultés mentales](#)
- [11 Les fonctions nerveuses](#)
- [Reconnaître le stress](#)
- [Le stress engendre plusieurs autres manifestations. Il provoque entre autres :](#)
- [Conclusion](#)
- [Facteurs de stress :](#)
- [Facteurs émotionnels](#)
- [Facteurs physiques](#)
- [Facteurs biologiques](#)

>

Vieillesse prématurée et troubles de santé.

Nous subissons donc, dans un cas comme dans l'autre, que le danger soit réel ou irréel, les méfaits du stress. Ces

méfais touchent un grand nombre d'organes et de fonctions. S'ils sont présents d'une façon plus ou moins constante, ils peuvent provoquer de sérieux dommages à l'organisme. Il est donc important d'apprendre à bien gérer le stress pour que ses effets ne soient pas dommageables. Un meilleur contrôle de nos réactions est donc nécessaire.

D'abord une question d'hormones

Lorsque le système nerveux perçoit une menace quelconque, l'hypothalamus, à la base du cerveau, s'en trouve excité. Cet organe stimule à son tour l'hypophyse qui produit des hormones. Ces hormones agissent ensuite sur les glandes surrénales qui entrent alors en activité. L'adrénaline et le cortisol sont sécrétés et ces hormones déclenchent des réactions de plusieurs organes. Ce sont ces réactions que nous allons examiner. Elles nous permettront de constater les nombreux méfaits du stress.

Le stress peut faire vieillir les chromosomes de 10 ans

Des chercheurs ont découvert que le stress chronique fait vieillir prématurément de 10 ans.

Les résultats de l'étude ont été publiés dans la revue Proceedings of the National Academy of Sciences du 30 novembre 2004. Les télomères sont des fragments d'ADN placés aux extrémités des chromosomes et indispensables à leur bon développement.

À chaque fois qu'une cellule se divise, les télomères raccourcissent. Quand les télomères atteignent une certaine longueur, la cellule arrête de se diviser et meurt. Mais les télomères bénéficient d'une enzyme, la télomérase, qui peut les réparer et retarder le processus de vieillissement cellulaire.

Les chercheurs américains ont observé l'effet du stress sur les télomères d'un groupe de 58 femmes en bonne santé, dont les deux tiers sont mères d'enfants malades chroniques. Les résultats de l'étude montrent que la longueur des télomères est la plus courte et l'activité de la télomérase la plus basse chez les mères qui perçoivent le plus fort taux de stress.

Comme la longueur des télomères décide de la durée de vie de nos cellules, les chercheurs ont évalué que les chromosomes des mères les plus stressées ont perdu 10 ans.

Effets du stress sur l'organisme

1 Le coeur

Sous l'effet de l'adrénaline, le coeur est appelé à se contracter plus rapidement. Cette action a pour but d'apporter plus de sang aux muscles afin d'assurer une réponse plus adéquate. Le coeur travaille donc davantage sous l'effet du stress. Il peut s'emballer, comme il peut aussi battre d'une façon irrégulière. L'angine de poitrine est à craindre, de même que l'hypertension artérielle. Dans les cas sévères d'anxiété, on assiste souvent à des risques d'attaques cardiaques.

2 Les vaisseaux sanguins

La pression artérielle augmente pour activer la circulation du sang et fournir davantage d'oxygène aux muscles. Si ce phénomène se produit trop souvent, le coeur risque de s'épuiser puisqu'il est appelé à travailler contre une résistance. Les vaisseaux sanguins peuvent aussi s'endommager. Le cortisol peut provoquer un durcissement des artères. Quant aux vaisseaux sanguins superficiels de la peau, ils se contractent dans le but de réduire les saignements pouvant résulter de blessures. La peau est donc moins bien nourrie. Des problèmes comme l'acné, le psoriasis, l'eczéma, etc. peuvent être accentués.

3 Le sang

Sous l'effet du stress, l'organisme relâche plus de gras dans le sang afin d'apporter plus d'énergie. Ce gras peut se déposer dans les vaisseaux sanguins et ainsi réduire leur calibre. L'organisme produit également plus d'agents coagulants au cas où une blessure se produirait. Ces agents coagulants contribuent à épaissir le sang et augmentent le risque de crises cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux.

4 Les poumons

Le rythme respiratoire est accentué sous l'effet du stress dans le but d'apporter plus d'oxygène aux muscles en action. Certains troubles respiratoires peuvent alors être accentués. C'est le cas notamment de la condition des asthmatiques. On peut aussi assister à des problèmes d'hyperventilation et d'étourdissements.

5 Le système digestif

Sous l'effet du stress, la digestion ralentit ou s'arrête. Les personnes fréquemment stressées ne peuvent pas digérer normalement. Il s'ensuit des problèmes de nutrition. Le stress peut aussi causer des nausées et des crampes à l'estomac. On peut aussi observer de la constipation ou de la diarrhée.

6 Les reins

L'efficacité des reins est réduite sous l'effet du stress parce qu'ils reçoivent moins de sang. L'organisme privilégie

certains organes au détriment d'autres organes. L'élimination des déchets de l'organisme se fait donc moins bien et le risque d'intoxication s'accroît.

7 Le système immunitaire

Le stress affaiblit le système immunitaire, par l'action des hormones corticosurrénales et parce que l'organisme n'est pas en mesure d'y consacrer toute l'énergie nécessaire. Celui-ci devient ainsi plus sensible aux rhumes, aux gripes et à l'ensemble des maladies infectieuses. Les troubles viraux, comme l'herpès, peuvent aussi se manifester plus fréquemment. De plus, des réactions allergiques peuvent également être provoquées. On a constaté que les malades les moins stressés supprimaient quatre fois plus de virus que les autres.

8 Le système reproducteur

Le stress peut supprimer la production d'hormones sexuelles et ainsi abaisser la libido. Il peut aussi aggraver d'une façon marquée les symptômes reliés au syndrome prémenstruel et à la ménopause. Ainsi les sautes d'humeur et les bouffées de chaleur peuvent être beaucoup plus fréquentes et beaucoup plus marquées. Le stress peut aussi rendre les menstruations irrégulières. Chez l'homme, le stress compromet l'érection et diminue le compte des spermatozoïdes.

9 Le foie

Le foie relâche plus de glycogène dans le sang pour répondre aux besoins énergétiques de l'individu. Les réserves de graisses sont mobilisées et le foie provoque une augmentation du taux de cholestérol sanguin. Ce cholestérol en excès peut à son tour entraîner de l'obstruction des artères.

10 Les facultés mentales

Le stress réduit considérablement l'efficacité de l'ensemble des facultés mentales. On note, entre autre, une nette réduction de la capacité de concentration. Il affecte également la mémoire et le raisonnement. La qualité du travail intellectuel est fortement réduite sous l'effet du stress. Le stress rend également plus distrait et plus indécis.

11 Les fonctions nerveuses

Le stress dérègle le bon fonctionnement du système nerveux. Il accentue les états d'anxiété, d'angoisse et de dépression, de même que les attaques de panique. Il favorise l'insomnie. Il trouble le sommeil en accentuant les cauchemars. Il provoque des maux de tête. Il nuit à la capacité de relaxer convenablement. Il engendre des tensions musculaires, notamment à la région du cou et du trapèze. Il peut conduire aux abus d'alcool et de drogues.

Reconnaître le stress

Le stress engendre plusieurs autres manifestations. Il provoque entre autres :

- * des raideurs et des douleurs musculaires
- * des bourdonnements d'oreilles
- * une accentuation de la transpiration cutanée, incluant les paumes des mains, les aisselles et les pieds
- * une dilatation des pupilles
- * des bâillements
- * la prolifération des pellicules
- * une diminution de la production de la salive et un assèchement de la bouche
- * une contraction involontaire des muscles pouvant donner des tics nerveux
- * une perte de l'appétit
- * une usure générale de l'organisme par l'accentuation de certaines fonctions et le ralentissement d'autres fonctions.

Conclusion

Comme on peut s'en rendre compte, le stress, lorsqu'il se manifeste d'une façon plus ou moins continue, peut engendrer de très sérieuses perturbations dans l'organisme.

On comprendra alors l'importance d'en arriver à pouvoir le gérer convenablement. Le stress le plus insidieux et le plus dommageable est celui qui se manifeste régulièrement. Plus souvent qu'autrement, il découle de nos activités de tous les jours : travail au bureau ou à l'usine, éducation des enfants, objectifs que l'on tente de rencontrer, troubles financiers, relations conjugales difficiles, etc.

Toutes ces situations ne provoquent pas nécessairement de gros stress, mais un stress modéré et continu. C'est ce type de stress qu'il faut absolument surmonter.

Facteurs de stress :

Facteurs émotionnels

- La frustration
- La contrariété
- L'insatisfaction,
- l'ennui,

- la peur
- le surmenage
- La déception
- La jalousie
- la timidité
- La sensation d'échec
- L'envie, la jalousie
- Le décès, la maladie d'un proche
- Les problèmes affectifs et conjugaux
- -Le divorce
- -Les changements, changement de travail, les déménagements
- L'insomnie

Facteurs physiques

- La faim et la maladie
- Le surmenage physique,
- la fatigue
- Le grand froid,
- les grandes chaleurs
- La pollution
- Le bruit
- Le travail de nuit (pour le déséquilibre du rythme biologique)

Facteurs biologiques

- La sous-alimentation et la suralimentation,
- la malnutrition
- Excès de sucres, surtout raffinés
- Excès de graisses, surtout de graisses animales
- Excès ou insuffisance de protéines
- Excès de sel
- Excès de café, tabac, alcool

[Source](http://www.masantenaturelle.com/chroniques/chronique/stress-)effets.php) [http://www.masantenaturelle.com/chroniques/chronique/stress-)effets.php]