

Aspects médicaux

Dominik Schwarb
Suva Lucerne

Que se passe-t-il dans le corps ?

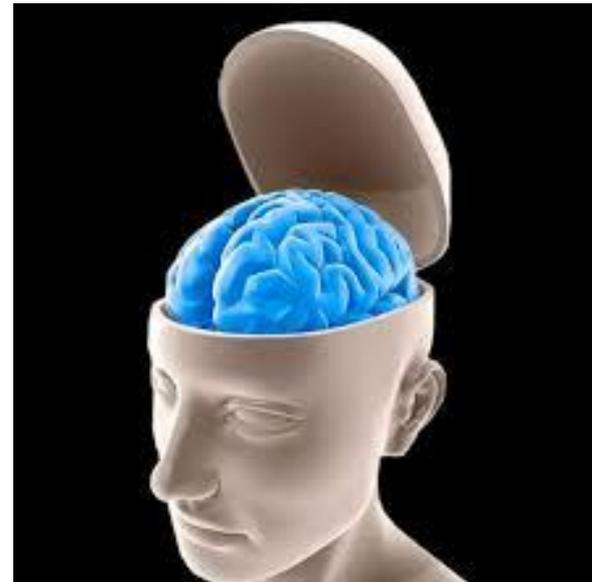
- ◆ En cas d'efforts extrêmes ou de stress ?
- ◆ Compétitions sportives, guerre/fuite, accident (évité de peu)
- ◆ Premier rendez-vous amoureux, dispute, contraintes professionnelles

Que se passe-t-il dans

◆ le corps ?



◆ la tête/ le cerveau ?



Dans le corps

- ◆ Libération d'
- ◆ **adrénaline**
- ◆ +
- ◆ **cortisol**



Adrénaline

- ◆ Augmentation de la pression artérielle et accélération du pouls
- ◆ Dilatation des bronches
- ◆ Mobilisation d'énergie (sucre, graisses)
- ◆ Inhibition du péristaltisme gastro-intestinal
- ◆ Chair de poule



Adrénaline

- ◆ Hormone sécrétée par les glandes médullosurrénales
- ◆ Synthétisée chimiquement depuis 1904
- ◆ Se lie à des récepteurs dans certains organes
- ◆ Elimination rapide (demi-vie: 1 minute)
- ◆ L'adrénaline ne passe pas dans le cerveau, car elle ne peut pas traverser la barrière hémato-méningée

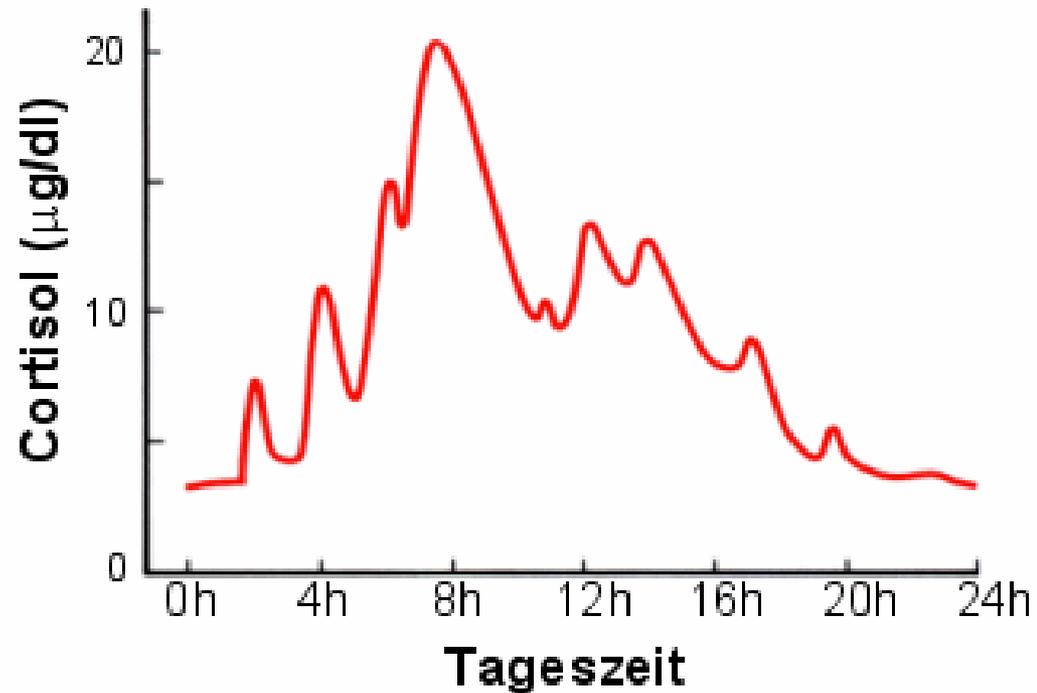


Cortisol

- ◆ Hormone du stress, synthétisée dans les glandes corticosurrénales
- ◆ Est libéré sous l'effet d'une hormone cérébrale (ACTH)
- ◆ Augmentation du taux sérique et élimination lentes (par rapport à l'adrénaline)
- ◆ Inhibe le système immunitaire et l'inflammation
- ◆ Effet sur le métabolisme:
 - élève la glycémie
 - stimule le catabolisme protéique

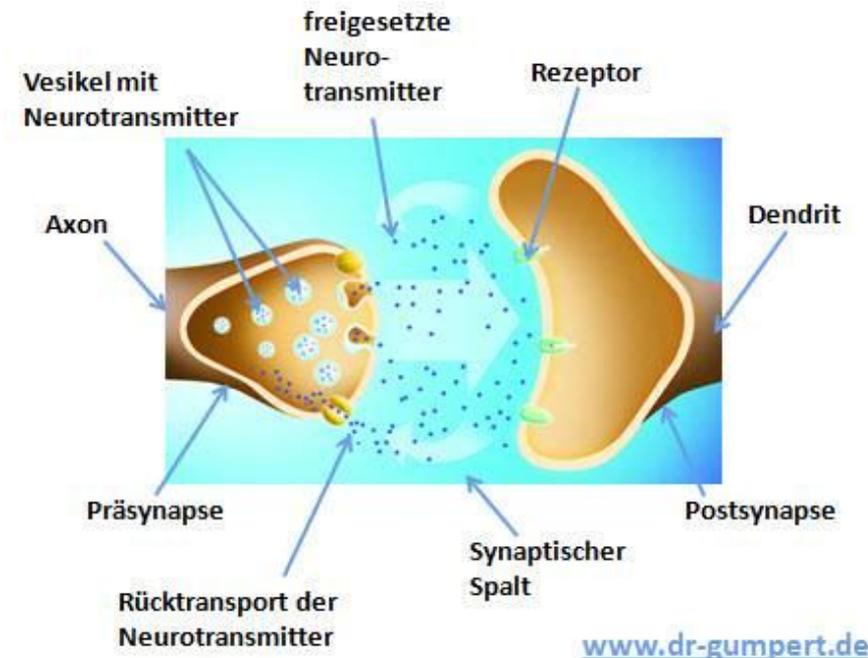
Cortisol

- ◆ Fluctuation typique au cours de la journée
- ◆ Demi-vie d'1 heure

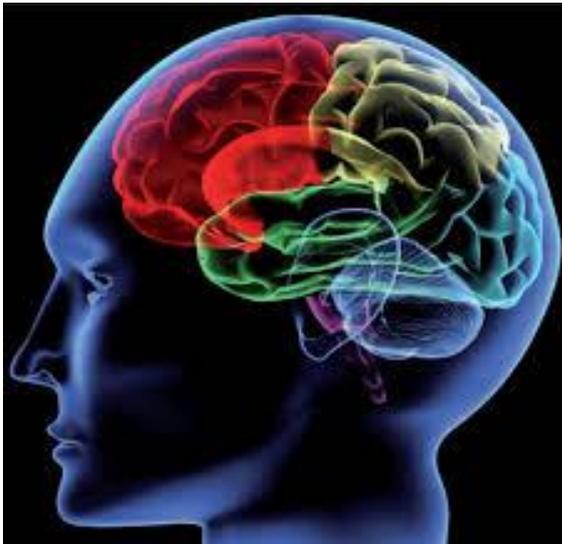


Communication des cellules nerveuses dans le SNC

- ◆ Libération de molécules appelées neurotransmetteurs tels que notamment
- ◆ la noradrénaline
- ◆ la dopamine
- ◆ le glutamate
- ◆ le GABA
- ◆ la sérotonine



Elaboration des émotions: largement incomprise



Protection contre les effets négatifs du stress

- ◆ Dormir suffisamment
- ◆ Prendre de l'exercice / pratiquer un sport régulièrement
- ◆ Se ménager des pauses, des phases de moindres efforts

Résumé

- ◆ L'homme dispose de systèmes de régulation efficaces pour réagir aux situations extrêmes
- ◆ Le surmenage, surtout s'il est chronique, peut être à l'origine d'un épuisement, d'une dépression, de troubles du sommeil, d'une prise de poids, de problèmes métaboliques et d'affections cardio-vasculaires
- ◆ Alors que les processus pathogènes du corps soumis au stress sont relativement bien compris, les événements qui se déroulent dans le cerveau demeurent largement inconnus